

Clubul Sănătății



Medeea Marinescu

„Teatrul te face să plângi
sau să râzi, să simți că
trăiești, iar oamenii au
această nevoie vitală
de a-și anima mușchii
sufletului.”

p. 6-9

Club Feminin

Anotimpul creației
Secrete de toamnă
pentru silueta ideală

Club Masculin

Carte - Jurnal de bancher
pe drumuri
Pedalați pentru o cauză nobilă

vino cu noi
pe facebook
@clubulsanatatiei



Club Prichindel

Public vs privat
Stilul Bento

Club Senior

Interviu Adina Nanu
Terapia Gerson

Club Activ

Proiectul „Români frumoși”
10 la Bac - pașaport pentru
studii în străinătate

Cardurile Walmark - Sănătate pentru întreaga familie

• Vizitați www.csw.ro și înscrieți-vă în Clubul Sănătății Walmark (CSW).

• Odată înscriși în Clubul Sănătății Walmark, vă puteți bucura de avantajele **cardului Relaxare**.

• Pe măsură ce comenzile dvs. vor depăși suma de 500 de lei/an, veți primi **cardul Armonie** și vă veți bucura de beneficiile acestuia.

• Pentru comenzi mai mari de 1000 de lei/an, veți primi **cardul Energie** și beneficii în plus.

• O dată cu depășirea sumei de 3000 de lei/an (comenzi efectuate în calitate de membru al CSW), veți beneficia de toate avantajele oferite de **cardul Vindecare**.

Aflați totul despre sistemul de carduri CSW și bonusurile acordate direct de pe www.csw.ro.



Livrarea produselor la dvs. acasă (sau la adresa indicată)	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Prețuri speciale pentru toate produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online (www.csw.ro/consultatie.aspx) gratuite cu Doctorul Walmark (între orele 9.00 - 17.00)	✓	✓	✓	✓
Revista Clubului Sănătății Walmark gratuit la dvs. acasă	✓	✓	✓	✓
24 de ore din 24 acces la sănătate pe www.csw.ro	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi pe site-urile dedicate produselor Walmark	✓	✓	✓	✓
25% discount la o comandă înregistrată în săptămâna în care este ziua dvs*		✓	✓	✓
O dată pe an primiți cadou cel mai frecvent produs comandat din acel an*		✓	✓	✓
Deveniți expert al vieții sănătoase. Vă invităm să dați sfaturi despre sănătate semenilor dvs. pe www.csw.ro			✓	✓
Vă puteți alege, o dată pe an, un cadou din lista noastră de cadouri*			✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă**				✓
Valoarea comenzilor anuale		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei

*Beneficiul se acordă în urma apelului telefonic la numărul gratuit 0 800 800 279.

**În anumite localități. Lista acestora poate fi accesată pe www.csw.ro, în categoria Oferte speciale.



O toamnă plină de energie



Iată-ne într-un nou anotimp al toamnei. Chiar dacă temperaturile scad simțitor și trecem la haine mai groase, nu este cazul să ne închidem în casă și să stăm departe de tot ceea ce ne oferă natura în această perioadă.

Toamna aceasta v-am pregătit sfaturi pentru petrecerea timpului liber într-un mod cât mai creativ: cursuri de teatru, actorie, pictură sau dans, trasee cu bicicleta, dar și sfaturi legate de alimentație.

Excesul în greutate reprezintă un subiect important pentru mulți dintre noi, având în vedere obiceiurile nesănătoase. Învățăm cum să ne recuperăm silueta și energia urmând sfaturile prezentate în cadrul paginilor dedicate femeilor (Club Feminin), dar și bărbaților (Club Masculin). De asemenea, medicul Walmark vorbește în această ediție despre obezitatea la copii.

Odată cu sezonul de toamnă, cei mici încep școala și probabil una dintre întrebările pe care și le pun mulți părinți este următoarea: „Învățământ public sau privat?” Vă prezentăm avantajele și dezavantajele ambelor forme de învățământ, astfel încât să luați cea mai bună decizie.

Walmark se implică în multe proiecte culturale și iată că și în acest an enumerăm două proiecte foarte speciale pentru noi: „Români frumoși”, susținut de brandul MemoPlus, și „Roaba de cultură”, o inițiativă a Asociației Green Revolution, ce se desfășoară pe pajiștea Pescăruș din Parcul Herăstrău. Așa cum v-am obișnuit, și în această toamnă venim cu produse noi: Spektrum Gummies (complex de vitamine în proporții echilibrate pentru adulți), OmegaPrim (un nou produs pe bază de Omega3), Sylimarina Forte (ce susține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului), MemoPlus 2 Go și MemoPlus Energizer 2 Go (tablete masticabile cu gust de fructe).

Așadar, despre toate cele de mai sus, dar și despre alte subiecte interesante puteți citi în cea mai nouă ediție a revistei Clubului Sănătății Walmark.

Vă urăm o toamnă senină, plină de energie!

Alexandra Mihăescu
Manager Clubul Sănătății Walmark

Sumar



10 Club Feminin

- 10. Editorial
Anotimpul creației
- 11. Frumusețe
Secrete de toamnă pentru silueta ideală



22 Club Masculin

- 22. Editorial
Cum să-ți recapeți energia după 35 de ani
- 23. Sănătate
Pedalați pentru o cauză nobilă
- 24. Carte
Jurnal de bancher pe drumuri



32 Club Prichindel

- 32. Editorial
Învățământ public vs privat
- 33. Alimentație
Stilul Bento
- 36. Timp liber
Roaba de cultură



44 Club Senior

- 44. Interviu
Adina Nanu
- 45. Sănătate
Terapia Gerson
- 48. Personalități
Dumitru Constantin Dulcan



59 Club Activ

- 59. Performanță
10 la Bac - pașaport pentru studii în străinătate
- 60. Editorial
Proiectul „Români frumoși”
- 61. Competiție
Transmaraton 2013

*Beneficiul se acordă în urma apelului telefonic la numărul gratuit 0 800 800 279.

**În anumite localități. Lista acestora poate fi accesată pe www.csw.ro, în categoria Oferte speciale.

Informează-te

Pe site-urile WALMARK găsești informații utile pentru sănătatea familiei tale.



www.artrostop.ro



www.urinal.ro



www.benebian.ro



www.minimartieni.ro



www.slabestatural.ro



www.slabestatural.ro/missme



www.prostenal.ro



www.gripa.ro



www.StudentIQ.ro



www.memoplus.ro



www.walmart.ro



www.cs.w



Doctorul Walmark

Adresează o întrebare
Doctorului Walmark
la sfatul.medicului@walmart.ro

Aveți grijă de sănătatea copiilor!

Obezitatea este o problemă majoră și actuală de sănătate la nivel global, fiind în creștere în toate țările lumii, atât în rândul adulților cât și al copiilor.

Conform unui studiu efectuat în 79 de țări, Organizația Mondială a Sănătății apreciază că există 22 de milioane de copii obezi cu vârsta mai mică de cinci ani, subliniindu-se ideea că 50% dintre copiii obezi vor deveni adulți obezi. În România, un studiu efectuat în anul 2008 a arătat, la copiii din clasele I-XII din Cluj-Napoca, o prevalență a supraponderalității de 12,8%, iar a obezității de 8,2%. Cea mai mare prevalență s-a înregistrat la grupa de vârstă 6-10 ani, atât pentru supraponderalitate (15,9%), cât și pentru obezitate (13,3%), iar cea mai mică la adolescenți (7,6% pentru supraponderalitate și 3,8% pentru obezitate). În anul 2002, OMS raporta o prevalență a supraponderalității la copiii cu vârsta între zero și patru ani de 6,4% la fete și de 5,5% la băieți.

Aportul alimentar excesiv, activitatea fizică redusă și creșterea sedentarismului (privitul la televizor, jocul pe calculator) reprezintă principalii factori cu rol în apariția excesului de greutate și a obezității la copii.

Încă de la vârsta cuprinsă între zero și un an, alimentația joacă un rol important în prevenția obezității. AAP recomandă alimentația la sân ca factor de protecție împotriva obezității la adolescență. Părinții au o influență enormă asupra nutriției și activității școlare. Activitatea fizică a părinților a fost asociată cu creșterea activităților extrașcolare (sport) la copii. Reducerea timpului petrecut în fața televizorului a fost asociată cu prevenirea obezității. La vârsta adolescenței, părinții au grijă să se păstreze obiceiurile alimentare și stilul de viață sănătos al copilului.

Recomandări pentru părinți:

1. Să fie modele pozitive.
2. Să le ofere copiilor opțiuni alimentare sănătoase, alimente care sunt sărace în grăsimi, sare, zahăr rafinat și sunt bogate în fibre, vitamine și minerale.
3. Să îi încurajeze pe copii să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și preferința pentru alimentele sănătoase. Să nu sară peste micul dejun.
4. Să nu le interzică cu desăvârșire celor mici consumul de alimente nesănătoase. Cheia este moderația.
5. Să se uite la mărimea porțiilor copiilor și să se asigure că dieta este echilibrată. Să consulte

medicul pediatru pentru a afla mărimea porțiilor și dieta specifică vârstei.

6. Să limiteze timpul petrecut la televizor și la calculator. Se recomandă maximum două ore pe zi de privit la televizor.
7. Să îi încurajeze pe copii să fie activi minimum 60 de minute zilnic.

Obezitatea este o problemă majoră de sănătate, care ar putea determina complicații la maturitate. Prin promovarea unui stil de viață sănătos se corectează vechiul stil de viață, se reduce greutatea corporală a copiilor și scade incidența supraponderalității și obezității.



Avantajele folosirii sistemului online CSW pentru produsele Walmark

Walmark vă răsplătește fidelitatea oferind beneficii adiționale membrilor care se bucură de sănătate prin intermediul Clubului Sănătății Walmark. Cu ajutorul site-ului www.cs.w, puteți comanda rapid și ușor produsele pe care le doriți, beneficiind de numeroase avantaje:

- **Puncte de fidelizare Wlei**, care pot fi folosite ulterior pentru achiziționarea de noi produse Walmark;
- **Prețuri speciale** pentru toate produsele din gama Walmark;
- **Consultații telefonice și online gratuite**, cu Doctorul Walmark, care vă va răspunde tuturor întrebărilor legate de sănătate și un stil de viață echilibrat;

- **Revista Clubul Sănătății Walmark la tine acasă**, ce apare de două ori pe an, care conține articole și sfaturi pentru o viață sănătoasă, precum și întreg catalogul produselor Walmark;
- **Premii și cadouri** de fidelizare, precum și acces la concursuri sau evenimente desfășurate sub brandurile Walmark.

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele Walmark, contactați-ne la club@walmart.ro sau la 0 800 800 CSW (0 800 800 279), apel gratuit (în rețeaua Romtelecom) – (L-V: 8.30 – 17.00) sau la adresa O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București.



Interviu

Medeea Marinescu

Prospețime, energie, candoare, echilibru, optimism, bucurie...

Multe sunt stările pe care un actor trebuie să le interiorizeze pentru a putea fi una cu personajul pe care îl joacă. Dincolo de acestea descoperim omul inocent, copilul solar ce trăiește intens fiecare poveste și reușește, într-un mod lucid, să transceadă experiența proprie.

Cum faci, ca profesionist, să intri în pielea unui personaj?

Sunt o actriță lucidă, un om lucid, dar am o zonă pe care mi-am cultivat-o tot timpul, aceea în care acord încredere intuiției mele. Există scenarii sau texte pe care le simt. Așa a fost cu *Je vous trouve très beau*. A fost un scenariu pe care l-am citit dintr-o răsuflare și am empatizat cu personajul. De fiecare dată când îl reciteam, plângeam la final. Sunt și scenarii pe care nu le simt, unde efortul lucid de a construi personajul este mai mare. Tu trebuie să fii avocatul personajului, altfel ești pierdut, începi să-l caracterizezi și să-l arăți cu degetul.

Nu există o rețetă după care să faci un personaj.

Abordarea diferă de la rol la rol.

Nu folosesc niciodată un contur al unui personaj pe care să-l umplu. Actorul care a găsit rețeta este sigur pe el și nu mai are ce să caute. Când lucrezi un rol, trebuie să fii eliberat de ideile preconceptuate, de părerile proprii și atunci vei putea să înțelegi rolul și să devii acel om. Cum ajungi în punctul acela este creația ta.

Te documentezi? Spre exemplu, ai vorbit cu o mamă care și-a părăsit copilul?

Depinde de personaj. O să încep în toamnă un rol în care personajul este un medic pe ambulanță și am făcut un fel de stagiu pe ambulanță. Aveam nevoie să văd care este atmosfera când mergi cu 150 km/h, cum reacționezi când ai un pacient muribund, genul ăsta de experiențe. Dar cu o mamă care și-a abandonat copilul nu am vorbit. Sigur că, de-a lungul anilor, am avut informații, am auzit despre astfel de cazuri, dar atât. Imaginația trebuie să fie antrenată. E ideal să ai o zonă prielnică pentru ca ea să dea roade, și aici mă refer la un regizor bun și la parteneri buni.

Să ne imaginăm că suntem peste o sută de ani și că o tânără actriță trebuie să o interpreteze pe Medeea Marinescu. Ce i-ai recomanda?

Acum mai mulți ani, pictorul Mirel Zamfirescu mi-a făcut un portret pe care îl ador. Unii mi-au spus că nu seamănă cu mine, pentru că are o privire mai tristă decât a mea. Însă, dacă voiam să semene perfect cu mine, îmi făceam o poză. Nu mă interesa redarea perfectă a trăsăturilor mele fizice, ci părerea artistului despre mine. Revenind la întrebarea ta, evident, niște *obliga*-uri fizice trebuie să existe, dar mi-ar plăcea să văd părerea acelei actrițe despre mine.

Îți dorești să ai și în România succesul pe care, la maturitate, l-ai avut în Franța?

Nu depinde numai de mine. Sigur că mi-aș dori foarte mult, dar cinematografia românească face 50.000 de spectatori, hai, o sută de mii în cel mai bun caz, la o populație de 22 de milioane. Dacă vrei să ai succes, trebuie să faci filme de televiziune sau seriale. Știi care este marea provocare? Să faci acele roluri care să rămână în conștiința publicului peste ani. Spre exemplu, personajul Mirabela a rămas în conștiința publicului de treizeci de ani, și asta mai ales datorită lui Gopo. Sunt foarte curioasă să văd care și câte dintre filmele pe care le-am făcut vor rămâne în memoria spectatorilor.

Ce calitate trebuie să aibă un film pentru a rămâne în conștiința publicului?

Sunt mai multe ingrediente, dar cred că cel de bază este ca filmul să atingă o zonă emoțională etern valabilă. Dacă atinge o zonă minoră, care acum este la modă, probabil că nu va rezista.

Cum faci să te menții în formă?

Trupul este instrumentul unui actor. Eu nu prea fac sport, din păcate, dar sunt un om atent, nu sunt adeptă exceselor și de fiecare dată când depășesc un barem fixat de mine trec la regim. Nu trebuie să fie ceva foarte strict: să nu mănânci pâine sau să fie o felie de pâine neagră, să nu mănânci seara. Cum spuneam, esențial este să nu faci excese. Cred că oamenii se îngrașă foarte tare atunci când nu sunt atenți pe o perioadă lungă. Nu pot să cred că cineva se trezește gras într-o săptămână.

Ce îi dai de mâncare copilului tău?

Băiatul meu, Luca, nu prea mănâncă dulce, în rest, mănâncă de toate, dar cu măsură. Sigur, nu consumă alimente grase, precum carnea de porc. Dar am grijă de sănătatea lui. La patru ani, îl trimit la înot și la tenis. Orice părinte ar trebui să-și dea copilul să facă un sport.

Ai vrea ca Luca să fie artist?

Nu m-am gândit la asta, dar îi place să-i facă pe ceilalți să râdă și să fie în centrul atenției. Îmi doresc să fie cineva important și să fie fericit.



„Teatrul te face să plângi sau să râzi, să simți că trăiești, iar oamenii au această nevoie vitală de a-și anima mușchii sufletului.”

Hai să jucăm un joc: eu spun un cuvânt, iar tu zici un alt cuvânt sau o propoziție cu care să caracterizezi ce am zis eu.

Prospețime.

- Copil, Luca.

Energie.

- Ceva solar.

Suferință.

- Spaimă – pentru că mi-e frică de suferință. Știu că nu sunt capabilă de mici suferințe, ci doar de cele mari.

Candoare.

- E legată de prospețime. E o formă de naivitate pozitivă.

Rutină.

- ÎNSEAMNĂ SĂ MORI PUȚIN CÂTE PUȚIN.

Echilibru.

- E o componentă a fericirii.

România.

- Pentru mine e un dat.

Franța.

- Întâmplarea fericită a vieții mele.

Tentație.

- O asociez cu un soi de curiozitate; problema e până unde mergi.

Greșeală.

- O experiență necesară.

Luciditate.

- O stare de trezie.

Bucurie.

- E un concept simplu, care ne scapă cel mai des.

Joci în foarte multe spectacole. Cum reușești să faci față?

Nu joc în foarte multe spectacole, dar întâmplarea face că apar în spectacole care au mare succes și sunt cerute de public. *Egoistul*, cu Radu Beligan, spre exemplu, se joacă de nouă ani. Eu acum am șase roluri în paralel, Marius Manole are zece sau douăsprezece.

Cum stabilești limita numărului de spectacole în care să apari?

Nu o stabilesc eu, țin de sinceritatea și de bunul-simț al fiecăruia. I-am zis chiar lui Marius Manole că nu cred că aș putea să fac zece-douăsprezece roluri, pentru că m-ar stoarce emoțional. Am nevoie să mă încarc psihologic atât ca artist cât și ca om. Ori, dacă tu alergi din spectacol în spectacol, din rol în rol, unde mai ești tu? Un actor care joacă non-stop nu mai are timp să fie el însuși.

Știi că ești în juriu la Festivalul „Ideo Ideis”.

Da, și recomand tuturor acest festival, pentru că e o oază de prospețime. Ziua sunt spectacole de amatori, iar seara se joacă un spectacol cu actori profesioniști. Am jucat și eu, și Marius Manole, a jucat Mălăelele, a jucat și Marcel Iureș, care e și președintele festivalului. Se țin workshop-uri, Marcel Iureș a vorbit despre arta actorului, avem invitați importanți, ca Alexandru Tomescu. E o nebunie.

De ce crezi că vine lumea la teatru?

În general, lumea vine la teatru pentru că are nevoie de asta, oamenii își aleg niște actori și personaje de care se atașează; și vin la teatru pentru că au nevoie să fie cu acel om. Pe de altă parte, societatea s-a uscat, din punct de vedere emoțional, din cauza faptului că oamenii lucrează ca niște roboți în corporații. Însă avem nevoie de acea zonă umană și profundă care să ne miște, or, asta ne oferă teatrul. Teatrul te face să plângi sau să râzi, să simți că trăiești, iar oamenii au această nevoie vitală de a-și anima mușchii sufletului. Cred că teatrul este cu atât mai necesar în zilele noastre cu cât societatea evoluează și lucrurile se mișcă mai rapid, iar noi nu mai avem timp nici să suferim. *O puteți vedea pe Medeea Marinescu în Hoții de frumusețe (regia: Chris Simion), la Teatrul Evreiesc de Stat, Fă-mi loc! (regia: Radu Beligan), la Teatrul Evreiesc de Stat și Godot Cafe Teatru, și, din 12 septembrie, în Străini în noapte (regia: Radu Beligan), la Palatul Copiilor.*



Anotimpul creației

editorial

Vara s-a terminat. Ai două posibilități: să privești cu nostalgie către zilele cu soare arzător, în care relaxarea era cuvântul de ordine sau să privești hotărât către o toamnă pe care o poți transforma în cea mai activă și mai satisfăcătoare perioadă a anului.

Noi te provocăm să-ți exploatezi resursele creative și îți oferim câteva sugestii ca punct de plecare.

Dacă îți place să surprinzi frumosul sau neobișnuitul în cele mai comune situații, poate că un curs de artă fotografică este ceea ce îți trebuie. Recomandarea noastră: Școala de Fotografie Freelancer din București (www.scoala-de-fotografie.ro). Cursul de inițiere în arta fotografică începe pe 9 septembrie, iar pentru avansați, cursurile de artă fotografică debutează pe 11 septembrie. Școala include și workshop-uri de editare a imaginilor. Pentru cei care locuiesc în Brașov, Școala de Fotografie Art Production (www.cursuri-de-fotografie.ro) oferă o gamă largă de cursuri și acreditări pentru cei care vor să se specializeze pe acest domeniu.

Dacă preferi imaginile create pe pânză celor surprinse pe peliculă, un curs de pictură pentru începători debutează pe 2 septembrie, la București, în atelierul lui Cristian Scutaru. Vei învăța tehnica picturii în ulei, desenul în creion, desenul în pastel sau cum să crezi o cutie de bijuterii unică. Școala Populară de Arte de la Iași (www.scoaladearteiasi.ro) include, pe lângă pictură, și o bogată ofertă de cursuri de chitară, orgă, vioară, pian sau saxofon, pentru toți cei care vor să deslușească tainele muzicii.

O altă activitate pe care merită să o iei în calcul este aceea de a urma un curs de actorie. Caută acele școli care abordează actoria ca metodă de descoperire a sinelui și de dezvoltare personală și vei avea de două ori de câștigat: timp liber petrecut cu folos și într-un mod distractiv. Îți recomandăm cursul ținut de Smaranda Caragea la Fundația „Calea Victoriei” din București, cursurile oferite de Compania D’Arte din Timișoara (www.companiadearte.com) sau cele puse la dispoziția publicului de Centrul Cultural Județean Constanța (www.scoalaarte.ro).

Pentru acelea dintre voi care și-au propus să își găsească un hobby nou în această toamnă, unul numai bun pentru arderea caloriilor și menținerea unui tonus optim este dansul. De la salsa la tangou, de la balet la street dance, opțiunile sunt nelimitate. Tot ce trebuie să faci este să îți găsești propriul ritm. Una dintre recomandări este să urmezi câteva dintre cursurile oferite de școala TDance din Cluj-Napoca (www.tdance.ro). Este posibil să descoperi trăiri și senzații noi în spatele stilului potrivit de dans.

Sperăm să ai o toamnă creativă, să-ți descoperi noi resurse și să-ți depășești limitele, învățând ceva nou.



frumusețe

Secrete de toamnă pentru silueta ideală

Începutul toamnei este un moment potrivit pentru a-ți relua obiceiurile sănătoase abandonate în favoarea relaxării de peste vară. Iată câteva recomandări dacă vrei să dai jos câteva kilograme în acest anotimp:

1. Mergi la culcare mai devreme!

Orele de somn pierdute nu fac decât să îți dea hormonii peste cap, afectându-ți apetitul și făcându-ți corpul vulnerabil în fața excesului de kilograme.

2. Profită de sezoanele noi din emisiunile și seriile preferate!

Dar nu sta pe canapea, ci alege pe bandă în timp ce le urmărești.

3. Bucură-te de week-end-uri cât mai active!

Sigur că e ușor să faci excese alimentare vara: e vremea grătarelor și a înghețatei delicioase. Toamna te poți bucura însă de activități ce includ muncă, dar care nu îngrașă, precum culesul de mere sau struguri. Nu numai că mișcarea ajută în lupta cu caloriile, dar ai auzit vreodată de cineva care s-a îngrășat de la prea multe mere?

Fii frumoasă ca la 20 de ani!

Mai ții minte cum arătai și te simțai acum 10 ani și ceva? Dacă ți-e dor de fata tânără de atunci, pune-ți o dorință: să-ți recapeți silueta, vitalitatea și tinerețea!

Intră în programul MISS ME 2013

Urmează 12 sfaturi simple și redescoperă-te! În plus, poți câștiga un pictorial în revista Clubul Sănătății Walmark. Află detalii și înscrie-te pe www.slabestnatural.ro/missme

Spirulina este recunoscută pentru proprietățile sale antioxidante și de stimulare a imunității, fiind un bun adjuvant în controlul greutateii.



Ceaiul verde contribuie la arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului.





sănătate

Alternative naturiste pentru tratamentul infecțiilor urinare

Ai încercat diferite medicamente și nu ai scăpat încă de incomodele infecții urinare? Poate e momentul să apelezi la remedii ieftine și la îndemână.

Ține cont că o infecție urinară tratată cu antibiotice duce la dezechilibrul florei vaginale, iar riscul de reapariție a infecției după un astfel de tratament este destul de ridicat.

Afinele, efect antibacterian

Afinele, mărgelile delicate cu gust acrișor, sunt apreciate nu doar pentru calitățile lor gastronomice, ci și pentru virtuțile terapeutice. Proantocianinele din afine au efect antibacterian, acționând mai ales împotriva bacteriei E. coli, responsabilă pentru majoritatea cistitelor. Urmează o cură cu fructe proaspete: 300-500 g/zi sau consumă-le uscate (câte 100 g în fiecare zi).

Băi locale cu infuzie de mușețel

Ca să scapi de durerile provocate de infecțiile urinare, o igienă intimă optimă este un factor esențial. Usturile la urinare sunt atenuate dacă te speli în zona genitală cu o infuzie de mușețel. Cinci linguri de plantă se fierb în doi

litri de apă, apoi se lasă la macerat zece ore, se strecoară și se păstrează apa. Se pune din nou planta la fiert, tot în doi litri de apă, iar după ce s-a răcit, se filtrează și se amestecă cu apa rămasă de la prima fierbere. La final, maceratul de mușețel se amestecă cu apa din cadă.

Ceaiul de merișor curăță vezica urinară

Frunzele de merișor conțin taninuri, substanțe antibacteriene și antimicotice care țin piept bacteriilor din vezica urinară și creează un mediu nefavorabil înmulțirii acestora. Ceaiul se face amestecând două lingurițe cu merișor împreună cu 100 ml de apă rece. Lași la macerat o oră, apoi strecoari, dar păstrezi apa și fierbi fructele din nou în aceeași cantitate de apă, timp de zece minute. Lichidul obținut se combină cu apa separată inițial și se adaugă un pic de bicarbonat de sodiu. Bei în fiecare zi câte două căni cu ceai de merișor, timp de zece zile.






Echilibrul perfect după tratamentul cu antibiotice

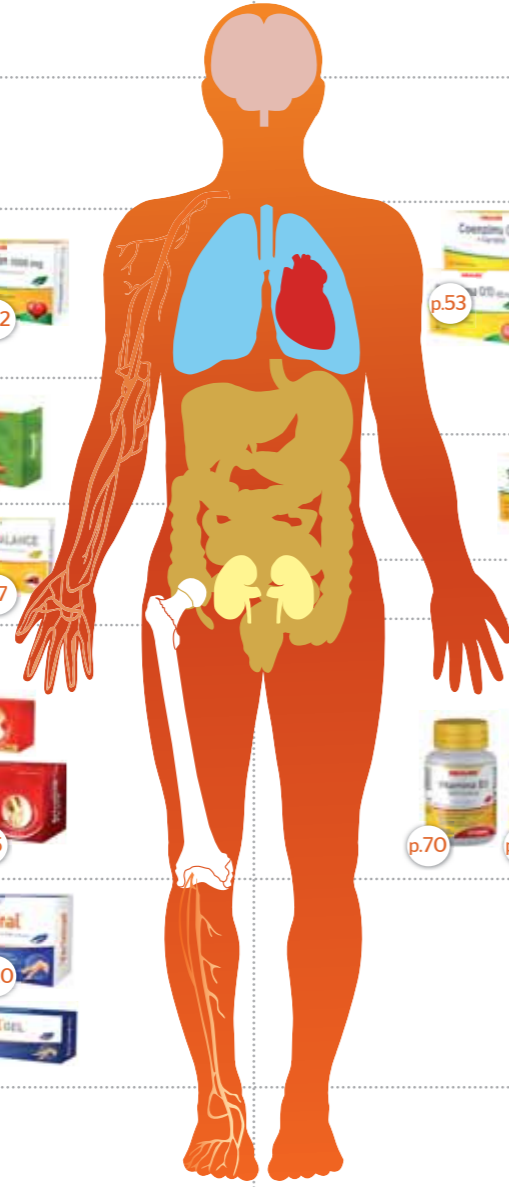
Noul Urinal® Balance echilibrează microflora bacteriană benefică, fiind util în perioada ce urmează tratamentului cu antibiotice al unei infecții urinare. Urinal Balance conține o formulă îmbunătățită pe bază de extract de merișor (*Vaccinium macrocarpon*) și 1 miliard de bacterii benefice vii (probiotice), pentru o protecție dublă, ajutând la refacerea florei vaginale și echilibrarea organismului după tratamentul cu antibiotice.



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar	 p.63	 p.51, p.63, p.63
Sistemul nervos	 p.15, p.64	 p.65, p.64, p.64, p.51, p.51, p.51, p.65
Sistemul vizual		 p.72
Ten	 p.18, p.18	 p.31
Inimă și circulație sangvină	 p.52, p.53, p.52	 p.53, p.53, p.53, p.65, p.65
Digestie, absorbție, metabolism	 p.21, p.68, p.68	 p.29, p.70, p.70, p.70
Aparatul urinar	 p.16, p.16, p.16, p.17	
Sistemul osteoarticular	 p.20, p.55, p.55, p.54, p.54, p.55	 p.71, p.71, p.71, p.71, p.21, p.71
Circulație sangvină	 p.15, p.15, p.20, p.20	 p.72, p.72
Greutate corporală	 p.19, p.19	 p.70
Energie		 p.72, p.31, p.72, p.51
Menopauză	 p.21	



GinkoPrim® MAX

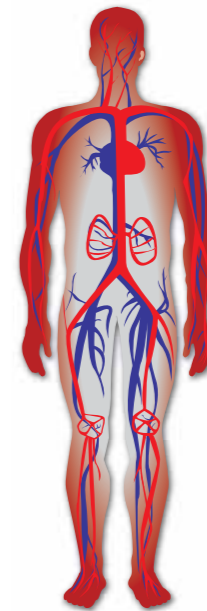
Sprrijină circulația periferică*

*datorită conținutului de ginkgo biloba - 100 mg

GinkoPrim® MAX este un produs care combină ginkgo biloba și magneziu. Extractul standardizat de ginkgo biloba asigură cantitatea optimă de substanțe active (flavonglicozide, terpenolactone), cu caracteristici biologice unice. Ginkgo biloba sprijină circulația venoasă, contribuind la menținerea performanței creierului odată cu trecerea anilor, cât și la înlăturarea senzației de mâini și picioare reci. Magneziul este esențial pentru funcția și performanța mentală, având efect benefic asupra sistemului nervos și muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba 100,0 mg
(extract standardizat; conține 24% glicoflavonoide și 6% lactone terpenice)
Magneziu 150,0 mg



Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, se administrează o tabletă zilnic, cu un pahar cu apă. Se recomandă a se administra pe perioade mai îndelungate (de exemplu, în cure de câte două-trei luni, două-trei cure anual).

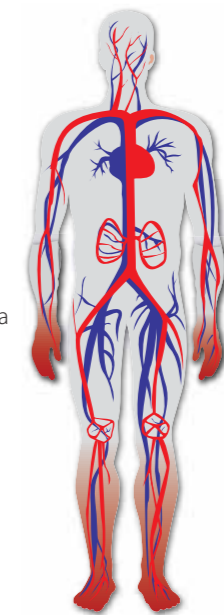
GinkoPrim® HOT

Reduce căldura și o stare de bine în corpul tău, datorită extractului de capsaicină

GinkoPrim® Hot conține o combinație specială de trei substanțe active: ginkgo biloba, capsaicină și magneziu. Ginkgo biloba sprijină circulația periferică în mâini și picioare, precum și la nivelul capului, având efect benefic asupra funcției cognitive, aceasta fiind afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Capsaicina (componenta activă din ardeii iute) intensifică termogeneza (producția fiziologică de căldură) și crește consumul energetic al corpului. Ca antioxidant, capsaicina contribuie la reducerea modificărilor oxidative ale țesuturilor. Magneziul are efect benefic asupra sistemului nervos și a celui muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba 60,0 mg
(extract standardizat;
conține 24% glicoflavonoide
și 6% lactone terpenice)
Capsaicină 2,5 mg
Magneziu 150,0 mg



Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, de preferat după masă, înghițită cu apă.

Combinăția de ginkgo biloba și magneziu la care s-a adăugat capsaicină intensifică producția fiziologică de căldură.

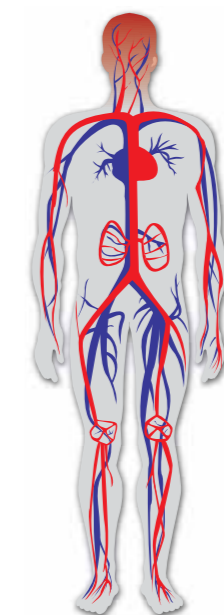
GinkoPrim® SMART

Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

GinkoPrim® Smart conține trei substanțe active: ginkgo biloba, DMAE și magneziu. Ginkgo biloba sprijină circulația la nivelul creierului, având efect benefic asupra funcției cognitive, care este afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Ginkgo biloba contribuie la menținerea unei stări mentale de bine, sprijinind concentrarea. Dimetilaminoetanolul, cunoscut drept DMAE, este un compus organic, înrudit cu colina, ce se regăsește în mod natural în pește, mai ales în sardine sau anșoa. Magneziul este esențial pentru performanța psihică, cu efect benefic asupra sistemului nervos și muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba (extract standardizat;
conține 24% glicoflavonoide
și 6% lactone terpenice) 60,0 mg
DMAE 20,0 mg
Magneziu 150,0 mg



Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, de preferat după masă, înghițită cu apă.



Urinal Akut

Efect rapid, garantat de forma concentrată



Urinal Akut® cu formulă îmbunătățită conține trei componente active: CystiCran®, o formă concentrată de extract din merișor (Vaccinium macrocarpon) cunoscut și sub denumirea de afin american, extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D.

Fructele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale.

Cantitatea de extract aferentă unei singure tablete corespunde unei cantități minime de 423.000 mg de fructe de merișor.

Doza zilnică de **Urinal Akut**® oferă un aport garantat de proantocianidoli. Tehnologia unică de procesare a merișorului sub forma extractului CystiCran® asigură conținutul și calitatea substanței active. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Atenționare:

În infecțiile acute persistente, asociate cu febră mare, este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore.

Prezentare: cutie cu zece tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



Compoziție/tabletă:

CystiCran® (extract de Vaccinium macrocarpon)
Conține proantocianidoli (min. 40%)
(echivalentul unei cantități de min. 423.000 mg
fructe de merișor) 90,0 mg

Extract de Solidago virgaurea min. 10:1
(echivalentul unei cantități de min. 200 mg) .. 20,0 mg

Vitamina D 5,0 µg

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid.

www.urinal.ro

Urinal®

Solidago virgaurea pentru menținerea sănătății tractului urinar

Urinal® conține o combinație unică de două substanțe active - NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon), și CystiCran®, extract concentrat din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, precum și extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D. Fructele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Cantitatea de extract de merișor aferentă porției zilnice maxime (3 capsule) corespunde unei cantități minime de 57.300 mg de fructe de merișor. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Urinal® nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice.

Urinal® poate fi folosit în paralel cu acestea, dar este recomandat mai ales pe termen lung.

Compoziție/capsulă:

NutriCran® (Vaccinium macrocarpon)..... 200,0 mg
Extract de Solidago virgaurea
(extract min. 10:1, echivalentul unei
cantități de min. 200 mg) 20,0 mg
CystiCran® 3,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)
Vitamina D 1,7 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule.



Administrare:
Ca supliment alimentar, una-trei capsule pe zi, luate cu o cantitate suficientă de lichid.

Urinal HOT DRINK

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

Urinal® Hot Drink conține substanța activă NutriCran® – concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon). Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține, de asemenea, antioxidanți naturali, care ajută la protejerea celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi.

Urinal® Hot Drink poate fi folosit pe termen lung. **Urinal® Hot Drink** ajută totodată la suplimentarea cantității de lichid în organism.

Urinal® Hot Drink nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În caz de infecții acute tratate cu antibiotice, **Urinal® Hot Drink** poate fi folosit în paralel cu acestea.

Compoziție/pliculeț:

Merișor 400,00 mg
(Vaccinium macrocarpon)
concentrat uscat din suc de merișor NutriCran® corespunzător unei
cantități de aproximativ 10.000 mg de fructe proaspete.

Prezentare: cutie cu 12 pliculețe.
Porția zilnică recomandată = trei pliculețe.

Administrare:

Ca supliment alimentar, după masă, câte un pliculeț de trei ori pe zi, dizolvat în 200 ml de apă fierbinte.

Atenționare:

Produsul conține îndulcitor! A nu se administra persoanelor care suferă de diabet! În infecțiile acute persistente asociate cu febră mare este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore.



Urinal® Balance

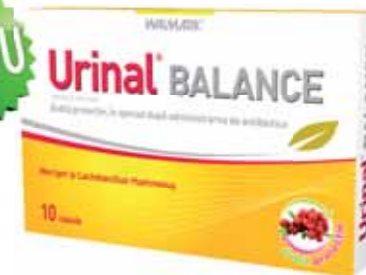
Dublă protecție, în special după administrarea de antibiotice

Urinal® Balance este un produs inovator pentru sănătatea femeilor, pe bază de extract de merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, și bacterii benefice (Lactobacillus rhamnosus). **Urinal® Balance** conține PACran®, un ingredient activ extras din pudră de merișor. Merișorul este o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, precum antioxidanți. Antioxidanții ajută la protecția țesuturilor și celulelor împotriva radicalilor liberi. Doza zilnică de **Urinal® Balance** conține 1 miliard de bacterii benefice vii.

Prezentare: cutie cu 10 capsule dispuse în blister.
Porția zilnică recomandată: două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, luate cu o cantitate suficientă de lichid.



Compoziție/capsulă:

PACran® (Vaccinium macrocarpon) 250,00 mg
conținut minim de proantocianidoli 18,00 mg
Lactobacillus rhamnosus 0,50545 CFU

	ADULȚI		COPII
REZOLVĂ Efect rapid, garantat de forma concentrată	ECHILIBREAZĂ Protecție oferită de 1 miliard de bacterii benefice vii	CONTROLEAZĂ Protecție naturală* *Datorită antioxidanților naturali din merișor	AJUTĂ Protecție naturală* *Datorită antioxidanților naturali din merișor



Urinal Akut® conține o componentă activă unică, CystiCran®, o formă mult mai concentrată de extract din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, ceea ce face ca efectele benefice să se simtă din prima zi de administrare.

Doar o tabletă de Urinal Akut și efectele benefice apar din prima zi de administrare!

Urinal® Balance conține o formulă îmbunătățită pe bază de extract de merișor (Vaccinium macrocarpon) și 1 miliard de bacterii benefice vii, pentru o protecție dublă, ajutând la refacerea florei vaginale și echilibrarea organismului după tratamentul cu antibiotice.

Urinal® conține o combinație unică de două substanțe active – NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, și CystiCran®, extract concentrat din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american.

Urinal® Hot Drink conține substanța activă NutriCran®. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi. Cantitatea de extract aferentă porției zilnice maxime (15 ml) corespunde unei cantități minime de 37.500 mg de fructe de merișor.

Urinal® Sirop conține un ingredient activ important numit NutriCran™, Vaccinium macrocarpon – concentrat uscat din suc de merișor. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi. Cantitatea de extract aferentă porției zilnice maxime (15 ml) corespunde unei cantități minime de 37.500 mg de fructe de merișor.



www.urinal.ro
www.walmark.ro
www.csw.ro





Viaderm Complete

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

Viaderm Complete este un produs nutricosmetic bogat în vitamine, minerale și extracte de plante. **Viaderm Complete**, spre deosebire de produsele cosmetice, acționează dinspre interior spre exterior. **Viaderm Complete** conține ulei de Luminiță de Seară și acid gama-linoleic ce ajută la menținerea elasticității și a aspectului catifelat și sănătos al pielii. Biotina contribuie la menținerea sănătății părului, iar cuprul este responsabil pentru pigmentarea normală a părului. Zincul și siliciul contribuie la menținerea sănătății unghiilor. Pentru rezultate remarcabile, se recomandă folosirea **Viaderm Complete** pe o perioadă de cel puțin două luni și repetarea curei de trei ori pe an sau în funcție de nevoi.

Compoziție/capsulă:

Extract de Luminiță de Seară (conține acid gama linoleic 10%) 350,00 mg
L-Metionină 62,50 mg
Biotină 75,00 µg
Siliciu 5,00 mg
Niacină (Vitamina B3) 8,00 mg
Zinc 7,50 mg
Cupru 0,45 mg
Vitamina E 5,00 mg
Vitamina A 190,00 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.

ATENȚIE! Produsul nu este recomandat persoanelor alergice la produse apicole.



Viaderm Skin Beauty

Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

Viaderm Skin Beauty este un produs nutricosmetic special ce conține patru componente – acid hialuronic, ulei de Luminiță de Seară, coenzima Q10 și siliciu – care, spre deosebire de cosmeticele obișnuite, acționează din interiorul organismului. Uleiul de Luminiță de Seară conține acid gama-linoleic ce ajută la menținerea elasticității și a aspectului catifelat și sănătos al pielii. Acidul hialuronic contribuie la menținerea sănătății pielii pentru un aspect proaspăt al tenului. Siliciul contribuie, de asemenea, la menținerea unui ten neted.

Folosiți **Viaderm Skin Beauty** pentru o perioadă de cel puțin două luni. Pentru rezultate remarcabile, se recomandă repetarea curei de trei ori pe an sau în concordanță cu nevoile dumneavoastră.

Compoziție/capsulă:

Acid hialuronic 5,00 mg
Ulei de Luminiță de Seară 350,00 mg
Coenzima Q10 15,00 mg
Siliciu 10,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.



Clarinol™ + Ceai Verde

Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

Acest pachet special conține **Clarinol™** și extract de **ceai verde**. Ceaiul verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului.

Clarinol™ este o sursă unică de ALC (acid linoleic conjugat) sub formă activă. ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nostru nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Acidul linoleic conjugat se găsește în mod natural în lactate și carne. Studiile recente au arătat că alimentația zilnică este insuficientă în furnizarea necesarului de ALC (din alimentație se poate lua maximum un gram de ALC pe zi), recomandându-se suplimentarea acestuia.

Extractul de ceai verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului. Substanța activă, polifenolul, asigură un efect antioxidant, protejând, în același timp, organismul de factori nocivi, precum razele UV, poluare și toxine. Ceaiul verde favorizează menținerea nivelului normal de colesterol și glucoză în sânge.

Compoziție Ceai Verde/capsulă:

Ceai verde extract standardizat 315,0 mg (15% polifenoli)
Clarinol™ 80% 1000,0 mg (CLA* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane a câte 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 3 capsule Clarinol, Ceai Verde.

Administrare Clarinol + Ceai Verde: ca supliment alimentar, câte 1-3 capsule zilnic (de preferat în timpul meselor sau după mese).

Ceaiul verde ajută organismul și în procesele antioxidante și detoxifiante.



Intră acum pe www.slăbestinatural.ro și urmează programul **MISS ME 2013!** Retrăiește cei mai frumoși ani, frumoasă și plină de vitalitate!



Clarinol™ + Spirulină

Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

Acest pachet special conține **Clarinol™** și **Spirulină**. Spirulina sprijină pierderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare (când este administrată cu o jumătate de oră înainte de masă).

Clarinol™ este o sursă unică de ALC sub formă activă (acid linoleic conjugat). ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Acidul linoleic conjugat se găsește în mod natural în lactate și carne. Studiile recente au arătat că alimentația zilnică este insuficientă în furnizarea necesarului de ALC (din alimentație se poate lua maximum un gram de ALC pe zi), recomandându-se suplimentarea acestuia.

Spirulina, recunoscută pentru proprietățile sale antioxidante și de stimulare a imunității, este de asemenea și un bun adjuvant în controlul greutății. Bogată în clorofilă și proteine ușor digerabile, precum și în enzime implicate în procesele de digestie și detoxifiere, spirulina contribuie la eliminarea toxinelor din organism și sprijină pierderea în greutate. Mai mult, spirulina susține organismul în lupta împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/tabletă/capsulă:

Spirulina 500,0 mg
Clarinol™ 80% 1000,0 mg (CLA* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane, Clarinol 30 de capsule, Spirulina 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = 3 capsule Clarinol, 3 tablete Spirulina.

Administrare Clarinol: ca supliment alimentar, 3 capsule zilnic, de preferat în timpul sau după mese.

Administrare Spirulina: ca supliment alimentar, 3 tablete pe zi, câte una cu circa 30 de minute înainte de fiecare masă.



Varixinal®

Efect benefic în sănătatea circulației venoase, datorită extractului de castane sălbatice și vitaminei C

Varixinal® conține patru extracte din plante – castane sălbatice, gotu kola, afine, ghimpe – și un bioflavonoid – hesperidină –, care au un efect benefic asupra circulației venoase. Castanele sălbatice ajută la creșterea elasticității venelor, precum și la tonifierea vaselor de sânge și a pereților vasculari, având un efect benefic asupra circulației venoase. Ghimpele și gotu kola sprijină buna funcționare a sistemului circulator venos periferic. Afinele sunt cunoscute pentru acțiunea lor antioxidantă, ajutând la creșterea rezistenței vaselor capilare și la îmbunătățirea fluxului de sânge în vene și în capilare. Compoziția acestui produs este îmbogățită cu hesperidină, cât și cu vitamina C, care contribuie la formarea firească a colagenului, pentru funcționarea normală a vaselor de sânge.

Compoziție/tabletă:

Castan sălbatic	1500,0 mg
(extract 6:1 de <i>Aesculus hippocastanum</i> – 250 mg, echivalent 50 mg aescina)	
Ghimpe	800,0 mg
(extract 4:1 de <i>Ruscus aculeatus</i> – 200 mg)	
Vitamina C	250,0 mg
Afine	200,0 mg
(extract 100:1 de <i>Vaccinium myrtillus</i> – 2 mg, echivalent 500 µg antocianozide)	
Gotu kola	100,0 mg
(extract 4:1 de <i>Centella asiatica</i> – 25 mg)	
Hesperidină	100,0 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid.



Varixinal® gel

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

Varixinal® gel este un produs natural care te susține să pășești cu încredere oricând și oriunde. Încă de la prima utilizare, senzația de picioare grele și obosite, durerile și umflăturile gambelor devin doar o amintire. Recomandat femeilor care își doresc să aibă picioare frumoase și sănătoase, **Varixinal® gel** conferă elasticitate venelor și redă gambelor senzația de ușurare și proștețime.

Castanele

conțin o substanță activă esențială (aescina), care face parte din clasa saponinelor, aceasta îmbunătățește circulația venoasă, tonifică pereții venelor și scade fragilitatea acestora.

Afinele

conțin antocianozide care acționează ca antioxidanți. Ele sprijină formarea normală a țesutului conjunctiv, cresc rezistența vaselor capilare și îmbunătățesc fluxul de sânge în vene și în capilare.

Ghimpele

conțin substanțe renumite pentru efectele terapeutice, influențând în primul rând permeabilitatea vasculară.

Gotu kola

întărește pereții venelor și îmbunătățește fluxul de sânge, este un mijloc prețios în tratamentul bolii varicoase.



Prezentare: tub cu 75 ml de gel.
Porția zilnică recomandată = 1-2 aplicări.

Administrare:

Folosii gelul o dată sau de două ori pe zi, masând zona afectată dinspre tălpile picioarelor spre coapse.



www.artrostop.ro

ArtroStop Lady

Pentru menținerea structurii sănătoase a oaselor, datorită combinației de calciu, vitamina D și vitamina K

ArtroStop® Lady conține o combinație de substanțe special concepută pentru nevoile organismului feminin. Produsul oferă 1500 mg de glucozamin sulfat distribuite în porția zilnică de trei tablete. Glucozamina este un element important din structura articulațiilor și a țesuturilor conjunctive – oase, ligamente și tendoane.

În plus, **ArtroStop® Lady** conține OsteoComplex, o combinație specială de calciu, vitamina D și vitamina K, dozate într-o formulă echilibrată, pentru menținerea structurii sănătoase a oaselor și buna funcționare a sistemului osos. Vitamina D contribuie la absorbția corectă a calciului și fosforului în organism și menține concentrația normală de calciu în sânge.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete și flacon cu 90 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.



Compoziție/tabletă:

Glucozamin sulfat	500,0 mg
OsteoComplex	
Calciu	100,0 mg
Vitamina D	1,66 µg
Vitamina K	25,00 µg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de trei ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid.

Cartilaj de rechin

Sursă de calciu și fosfor

Cartilajul de rechin este un mucopolizaharid complex care conține proteine, cum ar fi colagen, dar și substanțe neproteice – glucozamină și condroitină. Cartilajul de rechin este des utilizat în medicina tradițională chinezească, fiind o sursă naturală de calciu și fosfor.

Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin 740,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 100 de capsule.
Porția zilnică recomandată = patru capsule.

Administrare: ca supliment alimentar, patru capsule pe zi, înainte de fiecare masă.



BeneBian Adult

Bacterii benefice pentru adulți

BeneBian Adult este un complex modern de probiotice *Lactobacillus* și *Bifidobacterium*, componente esențiale ale microflorei intestinale. **BeneBian Adult** conține o cantitate foarte ridicată, 15,6 miliarde de 8 tipuri de bacterii, în porția zilnică recomandată. Astfel, produsul este recomandat în timpul sau după tratamentul cu antibiotice. **BeneBian Adult** este, de asemenea, îmbunătățit cu fructooligozaharide. Fiecare capsulă de **BeneBian Adult** este produsă printr-o tehnică de microincapsulare patentată care reușește să izoleze coloniile de bacterii benefice, obținând o mai bună protecție față de factorii exteriori.

Prezentare: cutie cu 14 capsule.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, preferabil dimineața, în timpul unei mese sau la 30 de minute după masă. O capsulă pe zi, în cazul folosirii pe termen lung, trei capsule în caz de nevoie imediată.



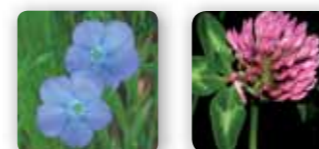
Compoziție/capsulă:

Bacterii până la	5,2 miliarde CFU*
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	3,48 miliarde CFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	0,52 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium infantis</i>	0,52 miliarde CFU
<i>Lactobacillus plantarum</i>	0,31 miliarde CFU
<i>Lactobacillus casei</i>	0,26 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium longum</i>	0,05 miliarde CFU
<i>Streptococcus thermophilus</i>	0,04 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium breve</i>	0,01 miliarde CFU
Fructooligozaharide	100,0 mg

Mabelle®

Pentru calmarea simptomelor menopauzei, datorită extractelor de in și trifoi roșu

Mabelle® este un preparat non-hormonal creat special pentru femei, în concordanță cu nevoile specifice schimbărilor hormonale din timpul menopauzei. Fiecare femeie trece printr-o perioadă biologică căreia i se asociază manifestări neplăcute cauzate de reducerea nivelului de hormoni feminini – estrogen. **Mabelle®** conține extracte vegetale de in și trifoi roșu care pot influența în mod favorabil manifestările neplăcute specifice menopauzei. Lignanul din in (*Linum usitatissimum*) ajută la protejerea sănătății țesutului mamar. Isoflavonele din trifoiul roșu (*Trifolium pratense*) contribuie la diminuarea bufeurilor, transpirațiilor, iritabilității și alterării dispoziției afective. Extractele vegetale conținute de **Mabelle®** au o influență pozitivă asupra stărilor fizice și psihice ale femeilor aflate la menopauză.



Compoziție/tabletă:

In (<i>Linum usitatissimum</i>)	62,50 mg
(extract stand.; 20% lignine)	
Trifoi roșu (<i>Trifolium pratense</i>)	500 mg
(extract stand.; 8% izoflavone)	

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 tablete zilnic, înghițite cu apă. Se recomandă administrarea pe perioade îndelungate (cure cu durată medie de 2-3 luni).



editorial

Cum să-ți recapeți energia după 35 de ani

Astăzi, o viață activă și o carieră în ascensiune vin la pachet cu anumite compromisuri. Cele mai evidente sunt faptul că mâncăm fără să ne hrănim și dormim fără să ne odihnim. Odată cu înaintarea în vârstă, avem nevoie de tot mai mult timp pentru a ne încărca bateriile, chiar în condițiile depunerii unui efort mediu sau moderat; dacă adăugăm stresul, lipsa de satisfacție sau de motivație de la serviciu, coroborate cu eventualele probleme familiale, devine evident că organismul nostru are nevoie de sprijin consistent pentru a funcționa eficient.

Cum se manifestă lipsa de energie? În general, dacă ai tendința de a amâna lucrurile pe care le ai de făcut, dacă nu reușești să fii punctual sau să-ți respecti angajamentele ori promisiunile, dacă ai tendința să dormi până târziu dimineața și somnul ți se pare totuși insuficient, dacă ai tendința de a pierde timpul în fața televizorului sau pur și simplu zăcând într-un fotoliu fără să faci nimic, atunci este posibil ca organismul tău să aibă nevoie de un supliment de energie.

Așadar, ce facem ca să ne recuperăm energia? Mai întâi trebuie să vedem pe unde se produc pierderile: dacă e vorba de stres, dacă este ceva legat de stilul de viață, dacă e vorba de o afecțiune care s-a declanșat și ale cărei simptome se manifestă prin oboseală și absența poftelor de viață.

Iată câteva lucruri pe care le poți face. În primul rând, fii atent la ce mănânci. Dacă ai o alimentație bogată în glucide, proteine, carbohidrați, e cazul să încerci să faci o schimbare și să consumi alimente mai ușoare, care îți furnizează energie. Migdalele și bananele sunt o sursă sănătoasă de energie. Poți încerca și fructele de goji, veritabil



aliment-medicament, cunoscut și folosit în medicina tradițională chinezească de mii de ani datorită proprietăților revigorante. Dacă simți că nu te odihnești (somnul nu este profund sau pare insuficient chiar dacă dormi opt-nouă ore), e posibil să fie vorba despre o carență de magneziu. Acest mineral se găsește în legumele cu frunze închise la culoare, în semințele de dovleac, alune, fasole și linte. Potasiul îți asigură, de asemenea, un somn bun – consumă avocado, banane și fasole.

Dezordinea este o mare consumatoare de energie. Dacă muncești zece-douăsprezece ore pe zi sau te ocupi non-stop de copii ori de alți membri ai familiei care au nevoie de asistență, înseamnă că programul tău este dezzechilibrat și că depinzi de o unică sursă de

satisfacție. Fă-ți ordine în viață, restabilind echilibrul între muncă, familie, socializare, activitate fizică și hobby-uri și acordă mai mult timp și atenție lucrurilor care îți fac plăcere.



sănătate

Pedalați pentru o cauză nobilă

Amatorii de ciclism din tot mai multe orașe ale țării caută să îmbine utilul cu plăcutul, făcând din bicicletă un mijloc de promovare a cauzelor umanitare.

La Satu-Mare, la inițiativa bibliotecarei Raluca Istrate, a avut loc, în luna aprilie, campania „Pedalez pentru bibliotecă”, scopul fiind acela de a susține lectura și biblioteca locală. Evenimentul s-a desfășurat de Ziua Națională a Bibliotecarului, ocazie cu care organizatorii au inițiat și o campanie de colectare de carte pentru românii din străinătate.

În luna iulie, în localitatea Jariștea din județul Vrancea, s-a desfășurat un maraton umanitar de ciclism având ca scop strângerea de fonduri necesare tratamentului unui copil de cinci ani diagnosticat cu multiple afecțiuni, iar la Gura Humorului a avut loc concursul caritabil „Bike for Maria”,

ale cărui fonduri au fost destinate unei fetițe în vârstă de patru ani diagnosticate cu epilepsie.

Tot un scop nobil are și caravana „Casper”, eveniment itinerant demarat la Baia Mare pe 1 iulie. Două tandemuri de bicicliști au străbătut douăzeci și șase de orașe, militând pentru sport în aer liber și egalitatea șanselor. Din cele două echipe au făcut parte Florin Georgescu, ciclistul nevăzător care anul trecut a pedalat până la Londra pentru a marca începutul Jocurilor Olimpice și Paralimpice, și Arnold Csaba Butu, un ciclist de asemenea nevăzător, care a participat la Jocurile Paralimpice de la Beijing din 2008.

RECOMANDAREA
MEDICULUI

Nimănui nu îi place să meargă la medic, cu atât mai puțin bărbaților. Mulți dintre ei consideră vizita la medic un semn de slăbiciune și preferă să sufere în tăcere. Este important de știut că bărbații sunt mai predispuși la anumite boli decât femeile. Printre afecțiunile des întâlnite sunt cele legate de prostată, de alimentația necorespunzătoare și de lipsa exercițiilor fizice. Din aceste motive, vizitele regulate la medic pot oferi soluții importante în prevenirea acestor afecțiuni.



carte

Călătoriile unui bancher

Când cineva scrie doar pentru a face un bine celor din jur, acel scriitor (deși nu-i place să se autointituleze astfel) iese din obișnuit. Întreaga sumă strânsă din vânzarea cărții Jurnal de bancher este donată către Hospice Casa Speranței, respectiv către toți acei oameni aflați cumva pe ultima sută de metri a vieții. Așa a decis autorul cărții Jurnal de bancher pe drumuri, odata cu apariția primei sale cărți, în luna august a acestui an.

Bancherul nostru ne-a mărturisit, totodată, că toate călătoriile în jurul lumii au fost pentru el un mod de autocunoaștere. Cu fiecare loc vizitat, s-a îmbogățit cu un parfum aparte și fiecare ieșire în lume i-a lăsat în amintire câte o poveste. Toate acestea au fost strânse între copertele unei cărți, despre care autorul ne-a spus câteva cuvinte.

Citind însemnările din jurnalul tău, am zâmbit pe alocuri. Cum se împacă simțul umorului cu viața unui corporatist „aproape exemplar”, așa cum te autodefiniști în jurnal?

Simțul umorului este obligatoriu în corporație, dar și în viață, ca ingredient pentru a-ți face munca și zilele mai plăcute. Dacă simțul umorului lipsește, există riscul să te iei prea tare în serios (și astfel să cazi în ridicol) sau să te plictisești de moarte.

Ai făcut un curs de fiziognomie. Ce înseamnă „fiziognomia” și la ce-ți folosește?

Teoretic te poate ajuta atât „acasă” (sa fii mai empatic, să te înțelegi mai bine cu soția și copiii), dar și la birou (când faci interviuri, în relația cu clienții sau chiar cu șefii). Mimica transmite mai întotdeauna mai mult decât vrem noi să spunem.

Cursul este exact pe această temă: ce mișcări face fața (cu cei treizeci și patru de mușchi pe care îi posedă) și despre cum observatorul atent și educat poate să le analizeze și sorteze pe categorii. Din păcate, aflarea semnificației fiecărei mișcări și trăirea care o cauzează necesită ani buni de practică și mai multă psihologie comportamentală, contextuală, culturală etc. decât mi-am imaginat când m-am înscris.

Oamenii pe care i-am întâlnit la acest curs erau superinteresanti și veneau din domenii diverse: agenți de securitate (care speră să prindă infractorii), chirurghi plasticieni (care vor să bage niște botox unde trebuie ca fața manipulat să pară mai atractivă), terapeuți de cuplu (care încearcă să citească pe fața pacienților vorbele ce nu se pot rosti), psihologi (care vor să trateze necazurile posttraumatice), tovarăși care creează desene, mai mult sau mai puțin animate, unii care dezvoltă roboței ce trebuie să pară empatici, radiologi (ce caută metode inedite de a studia zonele subtile ale feței), academicieni și cercetători care au tot felul de teorii, epigeneticieni. Când le-am zis că eu sunt bancher s-au mirat puțin, dar lumea e mult prea diversă ca să îți mai pui întrebări.

Cum îți alegi următoarea destinație? Cum pregătești o călătorie?

În afară de Suedia, unde făcusem o promisiune acum zece ani că ne vom întoarce, nimic nu e planificat.

De ce nu ai ales să mergi la sigur, undeva în Grecia, pe o insulă?

Pentru că după două zile de odihnă ne-am urca pe pereți de plictiseală și n-am învățat nimic nou.

Cu ce te întorci dintr-o călătorie?

Mă înnoiesc. Călătoria este ca o apă cu care te speli pe față și îți limpezești privirea, să vezi un pic mai altfel sau puțin mai mult. În cotidianul recursiv reușim cumva să estompăm ascuțimile personajelor din jur, să diminuăm registrul mirosurilor, să diluăm culorile și să vedem mai puțin. Ne obișnuim cu lucrul, așa cum gura se obișnuiește cu guma de mestecat și nu îți mai simte aroma. Călătoria aduce farmecul noului, fascinația descoperitului, ca și cum o pleoapă nevăzută se ridică de pe privirea ușor amorțită.



www.jurnaldebancher.ro

www.facebook.com/JurnaldeBancher

Sfaturi de călătorie

- Dacă urmează să zburăți, ajungeți la aeroport cu cel puțin 90 de minute înainte de un zbor intern și două-trei ore înainte de un zbor internațional. Fiți conștient de orice alertă de călătorie sau avertismente de la Ministerul Afacerilor Externe.
- Nu vă angajați să transportați bagajele unor persoane necunoscute. Există riscul ca acestea să conțină produse interzise, iar dumneavoastră veți suporta consecințele legii!
- Întrucât există riscul unor blocaje în trafic pentru perioade mai lungi datorită căderilor masive de zăpadă, este recomandabil să aveți în mașină haine groase, hrană și apă.
- Echipați-vă corespunzător sezonului rece! Luați cu dumneavoastră echipamentul necesar pentru întreaga durată a călătoriei și mai ales un telefon mobil cu bateria încărcată!

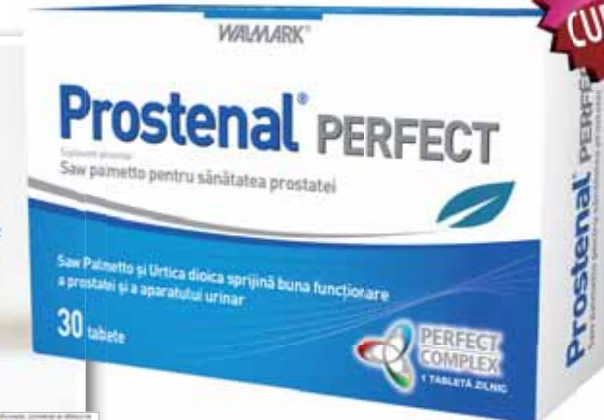
club masculin

SOLUȚIA INOVATOARE

Prostenal® PERFECT



www.prostenal.ro



O singură tabletă, 3 beneficii:

- Menține sănătoasă prostata*
- Contribuie la normalizarea fluxului urinar**
- Efecte benefice asupra funcției reproductive***

*datorită extractului de Saw Palmetto

** datorită extractului de Urtica Dioica

*** datorită conținutului de Zinc

SOLUȚIA ACCESIBILĂ

Prostenal® DUO



O singură capsulă, două efecte:

- scade frecvența urinărilor ziua și noaptea*
- îmbunătățește funcția reproductivă*

*datorită extractului de Saw Palmetto



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

produse disponibile pe www.csw.ro și în farmacii

www.prostenalduo.ro

Impresionează
din prima



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Cauzele disfuncțiilor erectile sunt variate și pot fi uneori semnul unor serioase probleme de sănătate. Acestea pot fi de natură psihologică, fizică sau o combinație a celor două. Este important de știut că disfuncțiile erectile sunt frecvente și pot fi tratate în aproximativ 95% din cazuri. O discuție deschisă cu medicul specialist vă poate feri de un moment jenant petrecut în compania partenerei.

Silimarina, hepatoprotector natural

Cunoscută de mai bine de 2.000 de ani, silimarina este extractul uscat din semințele ciulinului laptelui (armurariu sau *Silybum marianum*). Silimarina împiedică pătrunderea substanțelor toxice în celulele hepatice și stimulează refacerea acestora. De asemenea, diminuează riscul dezvoltării calculilor biliari și favorizează digestia.

Recomandată în principal în tratamentul cirozei, hepatitelor, insuficienței hepatice, în intoxicațiile cu ciuperci, silimarina are și efecte antioxidante, anihilând acțiunea radicalilor liberi asupra celulelor. De asemenea, previne apariția așa-ziselor boli ale civilizației – ateroscleroza sau oboseala cronică. Este un bun adjuvant în afecțiunile cardiace (hipotensiune) și în insuficiența renală, dar și în boli ale sistemului nervos (surmenaj, migrene). Fiind un compus natural, nu are efecte



secundare nici chiar în cazul unei folosiri îndelungate și poate fi administrată și preventiv, mai ales persoanelor care lucrează în medii poluate.



sănătate

Despre beneficiile Coenzimei Q10 și ale Omega 3-6-9

Coenzima Q10 – Surse și beneficii

Sursă importantă de energie la nivel celular, coenzima Q10 este cunoscută în principal pentru proprietățile sale antioxidante, datorită cărora e unul dintre ingredientele-vedetă în industria cosmetică. Coenzima Q10 are însă eficiență dovedită în diabet și în prevenirea afecțiunilor cardiace (angină pectorală, insuficiență cardiacă, cardiopatie, hipertensiune).
Surse: carne (de vită, de pui și de porc – preparată pe grătar sau fiartă), legume (spanac, broccoli, conopidă, fasole, mazăre, linte), ulei de rapiță, semințe de susan, arahide, fistic.

Omega 3 – Surse și beneficii

Acizii grași omega 3 sunt importanți pentru buna dezvoltare a organismului în general și pentru buna funcționare a creierului în special. Datorită proprietăților antiinflamatorii, diminuează riscul unor afecțiuni cronice precum artrita, cancerul, bolile de inimă, Alzheimer. Anumite studii au demonstrat eficiența omega 3 în diabet, depresie și degenerescență maculară.
Surse: somon, macrou, sardine, lapte, lapte de soia, ouă, ulei de rapiță sau de măsline.



sănătate

Beneficiile zincului

Zincul este un mineral a cărui importanță pentru buna funcționare a organismului uman e adesea subestimată. Corpul nostru conține aproximativ două-trei grame de zinc, prezente în oase, ficat, dinți, mușchi și piele. Ca să putem funcționa normal, avem nevoie de un aport zilnic de 0,2 mg zinc/kg corp, pe care îl putem obține pe cale alimentară, cele mai importante surse fiind carnea, leguminoasele, germenii de grâu, ficatul, ouăle, anumite alge și fructele de mare (în special stridiile).

Zincul reglează nivelurile de vitamina A și cantitatea în care aceasta este eliberată de ficat, influențează

Omega 6 – Surse și beneficii

Pentru a fi eficienți, acizii grași omega 3 și omega 6 trebuie să fie prezenți în organism într-o proporție de 1:4. Omega 6 are rol în întărirea sistemului imunitar, ameliorează astmul și rinitele alergice, reduce riscul de tromboză și infarct, este eficient în inflamații dermatologice și psoriazis.
Surse: ulei de rapiță, ulei din sămburi de struguri, ulei de floarea-soarelui.

Omega 9 – Surse și beneficii

Acidul mononesaturat omega 9 joacă un rol important în sănătatea inimii și în controlul zahărului în sânge.
Surse: uleiuri (de floarea-soarelui, de măsline, de rapiță), carne de pui, avocado, nuci (migdale, nuci de macadamia, fistic, nuci pecan).



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Inimă și circulație sanguină



Digestie, absorbție, metabolism



Prostată



Viață sexuală



Sistem osteoarticular



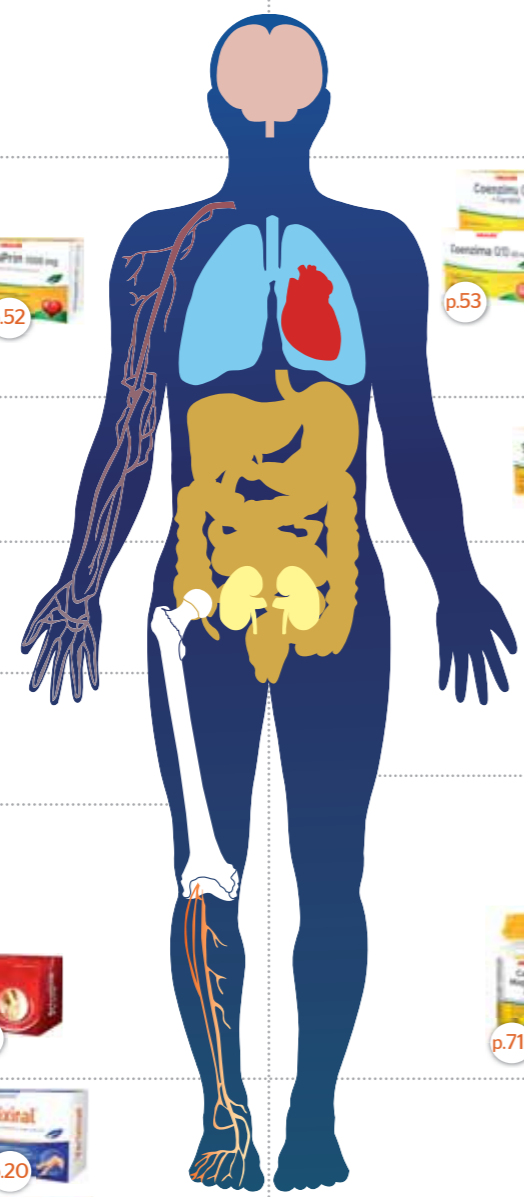
Circulație sanguină



Greutate corporală



Energie



Silimarină Forte

Susține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Armurariul (*Silybum marianum*) este o plantă originară din zonele mediteraneene ale Europei, din Africa de Nord și Orientul Mijlociu, fiind recunoscută de secole pentru proprietățile sale benefice în procesul de detoxifiere hepatică. Semintele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „Silimarină”. **Silimarina** susține buna funcționare a ficatului, prin sprijinirea regenerării celulelor hepatice, contribuind la procesul de detoxifiere a acestuia. De asemenea, silimarina contribuie la îmbunătățirea funcțiilor digestive prin sprijinirea secreției de bilă.



Compoziție/capsulă:
Silimarină (Semințe de *Silybum marianum*) 200,00 mg extract 5:1 (echiv. 1000,0 mg).

Prezentare: flacon cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, câte o capsulă pe zi, după masă.

www.liderin.ro

Liderin

Impresionează la prima întâlnire!



Liderin® conține o combinație specială, patentată în acord cu U.S. Patent, de două substanțe: L-arginină și Picnogenol. L-arginina este precursorul oxidului nitric, o moleculă care joacă rolul de regularizare a circulației sângelui prin efectul său asupra vaselor de sânge (relaxează vasele sangvine și stimulează circulația, mărind fluxul sangvin în întregul corp, stimulează producerea colagenului, asigurând astfel elasticitatea vaselor). Picnogenolul contribuie la îmbunătățirea microcirculației, crescând permeabilitatea capilarelor.

Administrare:
Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, cu minimum o oră înainte de actul sexual.

Compoziție/3 tablete:
Liderin
Picnogenol 80,0 mg
L-arginină 1814,0 mg
Prezentare: cutie cu șase tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Prostenal® DUO

Saw Palmetto (Serenoa repens) sprijină activitatea prostatei și funcția reproductivă

Prostenal® Duo conține extract standardizat de Saw Palmetto (Serenoa repens). Acesta contribuie la funcționarea normală a prostatei, sprijinind funcția urinară și pe cea reproductivă. Extractul standardizat de Saw Palmetto (Serenoa repens) este recomandat ca sursă de acizi grași și steroli, ceea ce conferă produsului o gamă largă de efecte benefice asupra sănătății bărbaților. Extractul de Saw Palmetto (Serenoa repens) contribuie la normalizarea fluxului urinar, ajutând la ameliorarea fluxului urinar slab și intermitent.

Serenoa repens este recomandat ca sursă de acizi grași liberi și esterificați, cu efecte benefice asupra măririi în volum a prostatei.



www.prostenalduo.ro



Compoziție/capsulă:
Extract de Serenoa repens 320,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, de preferat după masă, înghițită cu apă. Se recomandă administrarea pe o perioadă de 3-6 săptămâni.



Faceți exerciții de ridicare a greutăților. Dacă ridicați greutăți, metabolismul se îmbunătățește, iar calorile se ard mai repede. Greutățile nu trebuie să fie neapărat o pereche de gantere scumpe, ci pot să fie și două sticle, la doi litri, umplute cu apă.

Mâncați în tihnă. Savurați fiecare îmbucătură în parte și mestecați atent. Vă veți da seama astfel când vă săturați. Francezii sunt recunoscuți pentru suplețea lor nu doar datorită practicării sportului, ci și mâncatului „atent”.

Beți un pahar cu apă pe oră! Corpul unui adult pierde aproximativ 50 până la 100 ml de lichid pe oră. Veți asigura astfel înlocuirea apei pierdute și veți fi mai odihnit.

Prostenal® Perfect

Formulă îmbunătățită cu zinc

Saw Palmetto și Urtica dioica sprijină buna funcționare a prostatei și a aparatului urinar



Compoziție/tabletă:
Saw Palmetto extract 320,00 mg
(sitosteroli 5%)

Urtica dioica extract 5:1 (echiv. 1.200 mg) 240,00 mg
Zinc 10,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Prostenal® Perfect cu formulă îmbunătățită este o combinație specială de zinc și PERFECT COMPLEX ce conține extracte de plante de calitate superioară: Saw Palmetto și Urtica dioica. Aceste extracte din plante au efecte benefice asupra sănătății bărbaților. Extractul de Saw Palmetto contribuie la menținerea funcției urinare, precum și la menținerea sănătății prostatei, fiind recomandat ca sursă de acizi grași ce acționează asupra țesutului prostatic. Urtica dioica are în compoziția sa substanțe care sprijină funcția de excreție a rinichilor și contribuie la normalizarea fluxului urinar. Zincul este un mineral foarte important pentru bărbați, contribuind la menținerea nivelului normal de testosteron din sânge și având efecte benefice asupra fertilității și funcției reproductive.

Sfat util: faceți cel puțin un consult urologic pe an.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, înghițită cu apă, de preferat după masă. Este recomandat a se folosi pe o perioadă îndelungată. Efectele pozitive pot fi observate după 3-6 săptămâni.



Zinc, Zinc forte

Pentru sistemul imunitar și sănătatea pielii, a părului și a unghiilor

Acest produs conține zinc provenit din surse organice, un element necesar bunei funcționări a sistemului imunitar. **Zincul** este un element important în metabolismul acizilor grași și al carbohidraților. **Zincul** contribuie, de asemenea, și la sinteza proteinelor. **Zincul** este esențial în protejerea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Zincul contribuie la stimularea fertilității bărbaților și menține testosteronul în limitele normale.

De asemenea, **zincul** sprijină sănătatea pielii, a părului și a unghiilor.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, după masa principală.



Compoziție/capsulă:

Zinc:
Zinc 10,00 mg

Zinc – Formulă forte:
Zinc 15,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



editorial

Învățămintul public versus învățămintul privat

De când în România a apărut învățămintul privat, s-a iscat și disputa referitoare la rivalitatea acestuia cu sistemul de stat. În ceea ce privește învățămintul preșcolar, deși sistemul de stat deține supremația ca număr de unități la acest nivel, grădinițele cu o bună reputație sunt limitate.

Interesant este însă că buna reputație ajunge să se întoarcă împotriva calității actului didactic, întrucât respectivele grădinițe sunt „vânate” inclusiv de părinții care nu au domiciliul în proximitatea acestor instituții. Astfel, numărul de copii dintr-o grupă ajunge să varieze între douăzeci și treizeci, iar calitatea actului didactic să se dilueze. Este unul dintre motivele pentru care tot mai mulți părinți fac efortul financiar de a-și da copilul la o grădiniță particulară.

În general, grădinițele particulare oferă o gamă de activități mai bogată și mai variată decât instituțiile de stat. În plus, oferă servicii cum ar fi transportul copiilor la domiciliu sau la activitățile organizate de grădiniță și program de după-amiază, fie că e vorba de somn, fie de diverse alte activități.

Un alt atu este disponibilitatea pentru program prelungit seara, până la ora 19,00 sau 20,00, lucru important pentru părinții al căror program de lucru se încheie la ora 18,00.

De asemenea, nu este deloc de neglijat faptul că grădinițele particulare funcționează și pe perioada vacanței. Cum, în medie, concediul părinților se limitează la zece zile lucrătoare, apare o perioadă lungă în care cineva trebuie să se ocupe de cel mic. În absența bunicilor sau a bonei, programul oferit de grădinițe în perioada vacanțelor poate fi o soluție salvatoare.

Argumentul suprem în luarea unei decizii este, însă, binele copilului. Desigur, lista de mai sus are în vedere tot acest lucru. Însă alegerea unei grădinițe, ca și alegerea școlii, are o doză consistentă de necunoscut. Poate că grădinița are cea mai bună reputație, poate că programa este interesantă și variată, dotările sunt bune, costurile rezonabile, poate că doamna educatoare a contribuit din plin la ridicarea a numeroase generații de copii reușiți. În cazul în care copilul dvs. nu se simte bine acolo, toate acestea nu mai au nici o importanță.



alimentație

Stilul Bento – rețete cu imaginație pentru copii mofturoși

Ce este Bento?

Bento (sau obento, dacă folosim termenul onorific) este cuvântul japonez care desemnează o masă servită în cutie. Există însă diferite feluri de bento, cu diferite scopuri.

Makunouchi bento sunt mese atent elaborate, servite în cadru formal, tipul de mese care îți vor fi servite la restaurant în cutii elegante, lăcuite. Kourako bento are menirea de a înfrumuseța picnicurile. Ekiben sunt cutiile bento vândute călătorilor în gări sau aeroporturi (deși, în zilele noastre, poți cumpăra ekiben și din alte locuri, precum mall-urile).

Totuși, tipul de bento cel mai popular în afara Japoniei este kyaraben (care înseamnă bento drăguț, bento artistic sau bento distractiv): mici opere de artă făcute din mâncare, de obicei de către mămici pentru copiii mofturoși. Fiecare produs în kyaraben este atent porționat, decorat, modelat și aranjat.

Cutii speciale pentru mesele bento

Mâncarea bento poate fi pusă în orice fel de cutie, dar cele special create pentru ea sunt mult mai practice, deoarece sunt compacte, compartimentate și nu permit amestecul mirosurilor și al gusturilor. În plus, cele mai noi variante, de care s-au îndrăgostit și occidentalii, sunt viu colorate și plăcut desenate, deci foarte atrăgătoare pentru copii.

În interiorul unei cutii bento găsești un prânz hrănitor și echilibrat, care, în același timp, arată foarte bine. Alimentele aranjate în stil bento urmăresc o formulă simplă: orezul este însoțit de o selecție de legume, carne, pește sau ouă, iar fiecare dintre mâncărurile pregătite are propriul compartiment. Uneori, orezul poate împărți spațiul cu alt

aliment. Te poți asigura că dejunul pregătit este sănătos, încercând să așezi într-o cutie bento culorile de pe șevalet: roșu sau portocaliu, galben, verde, alb și negru sau mov închis ori maro. Această paletă se bazează pe principiile tradiționale ale bucătăriei japoneze și se numește goshiki sau „cinci culori”.

Planificarea meselor bento poate face și cumpărăturile mai distractive. Pentru culoarea roșie, poți alege morcovi și roșii. Pentru galben, adaugă porumb, cartofi galbeni sau takuan. Verde: broccoli, spanac, ardei gras verde, sparanghel. Alb: orez sau tofu. Pentru negru/maro, poți opta pentru vinete, semințe de susan sau alge.

Mâncarea poate fi gătită pe grătar, la cuptor, la aburi, murată sau fiartă. O cutie bento poate include, de pildă, rădăcinoase fierte la foc mic, orez gătit la aburi, un ou fiert, pui prăjit și o felie de măr. Poftă bună!



RECOMANDAREA
MEDICULUI

O nutriție echilibrată este foarte importantă pentru copii. În primii cinci ani de viață, corpul unui copil trece prin schimbări majore, iar părinții trebuie să facă alegeri sănătoase pentru a satisface nevoile vitaminice ale celor mici. O dietă variată, bogată în vitamine și minerale, asigură buna dezvoltare a organismului și aduce beneficii majore pe termen lung. De mare importanță în faza de creștere sunt calciul, fierul, vitaminele (A, C, D) și acizii grași de tip omega 3.



pediatrul de serviciu

Protejează-ți copilul de virozele de toamnă

ALEXIS COCHINO

Medic pediatru, Clinica Pediasan,
www.pediasan.ro

Toamna aduce creșterea frecvenței virozelor respiratorii, din păcate fără o scădere imediată a celei a enterovirozelor.

De enteroviroze ne putem apăra relativ eficient prin spălarea corectă a mâinilor cu apă și săpun (când intrăm în casă, înainte de fiecare masă, după folosirea toaletei), spălarea fructelor și a legumelor, evitarea consumului de apă din surse insalubre. De asemenea, izolarea bolnavilor este eficientă, iar în cazul enterovirozelor, este și aplicată frecvent, din cauza vărsăturilor, a diareei și a erupțiilor care însoțesc aceste boli. Din păcate, nu o facem pentru suficient timp (minimum o săptămână).

Evitarea virozelor respiratorii este mai dificilă. Aceasta deoarece ele se transmit prin aer și evitarea spațiilor cu concentrație mare de virusuri este uneori dificilă. Totuși, măcar atunci când suntem bolnavi, noi sau copiii noștri, trebuie să încercăm să rămânem acasă și să nu

mergem la grădiniță, la locul de joacă pentru copii, la cinema, farmacie, mall, hipermarket etc. Deși pare o măsură ciudată („Păi deja sunt răcit, nu?!”), dacă toți (sau majoritatea) am proceda în acest fel, frecvența și viteza de răspândire a epidemiilor ar fi mult mai mici.

O alimentație sănătoasă și completă (variata, bogată în vitamine și minerale, cu mese mici și dese) nu poate influența semnificativ frecvența virozelor, deoarece aceasta ține mai mult de experiența imunologică și de șansa de a întâlni sau nu un microb. Totuși, ea poate modifica evoluția bolii prin asigurarea unei mai bune rezistențe a organismului, tradusă, de obicei, printr-o durată mai scurtă și, uneori, o severitate mai mică a bolilor.



educație

Performanțe excepționale ale copiilor cu dizabilități

Deși se lovesc permanent de atitudini discriminatorii din partea colegilor sau a cadrelor didactice, deși cele mai multe școli îi resping în loc să facă tot posibilul pentru a le asigura șanse egale, copiii cu dizabilități au atins, de multe ori, performanțe greu de egalat chiar și de copiii sănătoși, fără probleme de ordin fizic sau mental. Iată câteva dintre poveștile celor care au arătat că dizabilitatea nu îi definește și nu îi limitează.

Un examen de maturitate de două ori câștigat

În Cluj, promovabilitatea la examenul de bacalaureat a fost anul acesta de 71%, ceea ce înseamnă că 1.400 de elevi clujeni nu au reușit să ia notă de trecere. Nu este și cazul lui Mihai, un tânăr de douăzeci de ani cu sindromul Down. Deși sorții i-au fost potrivnici, iar școlile l-au refuzat una după alta, Mihai a muncit cu tenacitate și a reușit să treacă cu brio testul maturității. Anul trecut, un elev cu deficiențe de vedere reușea performanța de a obține 9,46 la examenul de bacalaureat. Bogdan Nanu era elev la Colegiul Național „Spiru Haret” din Târgu-Jiu și a trecut bac-ul cu media generală 9,46, în condițiile în care mai bine de 2.600 de elevi perfect sănătoși au ratat examenul în aceeași sesiune.

Acces refuzat la educație

O cercetare realizată de Centrul European pentru Drepturile Copiilor cu Dizabilități (CEDCD) relevă că 74,2% dintre părinții copiilor cu dizabilități care au fost chestionați consideră că accesul copiilor lor în învățământul de masă nu este asigurat, în sensul că aceștia nu sunt primiți în unitățile de învățământ. În plus, 78,7% afirmă că programa de educație nu este adecvată nevoilor copiilor cu dizabilități, iar 66,5% spun că nu au beneficiat și nu au auzit de existența cadrului didactic de sprijin sau a cadrului didactic itinerant. În acest context, relevă cercetarea, 75,6% declară categoric că nu sunt mulțumiți de calitatea sistemului de educație oferit copiilor cu dizabilități.

Fără limite

Alex Andrei Pârnu este elev în clasa a V-a la secția de pian de la Liceul de Artă „Dinu Lipatti” din Pitești. Alex este nevăzător, dar acest lucru nu l-a împiedicat să-și dezvolte cu pasiune talentul muzical. Copilul a participat la numeroase concursuri și festivaluri de canto și pian, iar de la cele mai multe dintre ele a plecat acasă cu premii și trofee. Ionela Bebeșlea este din Sibiu și s-a născut cu artrogripoză congenitală, o boală care a ținut-o într-un scaun cu rotile. Situația ei medicală dificilă a ambiționat-o pe Ionela să arate că poate fi un elev bun. A reușit să obțină peste nota nouă la examenul de capacitate, iar anul trecut a ajuns la faza județeană la olimpiada de matematică. În plus, Ionela face parte dintr-o echipă de baschet în scaun rulant, iar antrenorii îi laudă coordonarea bună și forța în brațe.



Imunitate cu lingurița

Oferă-i copilului tău ce-i mai bun! Minimartieni sirop îl ajută să crească frumos, oferindu-i un ansamblu de vitamine esențiale pentru dezvoltarea sa, precum B1, B3 și B5, într-o formulă delicioasă, ușor de administrat.



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.



timp liber

„Roaba de cultură” Locul de întâlnire al oamenilor frumoși – Parcul Herăstrău

Walmark, liderul suplimentelor alimentare din România, a semnat, împreună cu Asociația Green Revolution – „Roaba de cultură”, un acord de parteneriat în vederea susținerii activităților culturale destinate tinerilor și copiilor în perioada verii 2013. În cadrul proiectului este prezentată galeria „Români frumoși”, o inițiativă a tânărului fotograf Matei Buță, susținută de brand-ul MemoPlus. Aceasta este expusă în Parcul Herăstrău din București, în locul special amenajat de către Asociația Green Revolution, pe pajiștea Pescăruș. MemoPlus aduce, de asemenea, alte elemente inedite în decorul verde al pajiștii Pescăruș din Parcul Herăstrău: o pianină, fiind invitat să delecteze audiența oricine știe să cânte la acest instrument și se află în preajma acestuia, precum și câteva mini-biblioteci, pline cu cărți pe care cei prezenți pe pajiște care le pot răsfoi în timpul șederii lor.

Brand-ul Minimartieni este prezent la „Roaba de cultură” din acest an, invitând copiii la joacă, punându-le la dispoziție tot ce au nevoie pentru a petrece timp de calitate împreună cu familia – trambuline, mingi, spații de joacă, panouri pentru fotografii, precum și spectacole inedite, menite să-i atragă pe cei mici.

Până în septembrie 2013, pajiștea Pescăruș este deschisă publicului larg. Acesta este invitat să participe la o serie de evenimente culturale (teatru, film, concerte etc.), precum și la petrecerea timpului liber (citind, jucându-se sau luând parte la sesiuni de dans sau la alte evenimente pregătite de către organizatori).

Începând cu anul 2011, proiectul „Roaba de cultură” a reușit să atragă publicul bucureștean către o alternativă de petrecere a timpului liber. Astfel, participanții se pot bucura de muzică, teatru, carte, pictură și dans, toate

evenimentele fiind oferite gratuit. Spațiul verde din Parcul Herăstrău a devenit un nod cultural pentru trecători, publicul cunoscător și publicul larg. Accesul în zona „Roabei de cultură” este liber șapte zile pe săptămână, de luni până joi, în intervalul orar 10 – 22, iar de vineri până duminică, între orele 10 – 02.



Mai multe informații,
pe www.roabadecultura.ro



Ideii
sănătoase

Încurajați-vă copilul să mănânce cât mai multe legume, fructe, lactate, carbohidrați și proteine, ca să crească mare și plin de energie. Creați jocuri și povești pentru a-i dezvolta imaginația și pentru a petrece cât mai mult timp cu prichindelul dumneavoastră. De asemenea, educați-vă copilul în așa fel încât să înțeleagă faptul că anumite alimente, precum zahărul, sarea sau grăsimile, consumate în exces, pot să-i dăuneze.



Imunitate pe gustul celor mici

Minimartieni Gummy
cu Echinacea
jeleuri gumate moi
îmbogățite cu echinacea

Intrarea copiilor în colectivitate, vremea schimbătoare, sezonul rece reprezintă condiții ideale pentru răspândirea virușilor și favorizarea răcelilor și gripelor.

De aceea, este important să suplimentăm alimentația celor mici cu vitamine și minerale, mai ales în aceste perioade.

- Ușor de administrat de către mămici
- Preferate de cei mici
- Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile
- Vitamina C și zincul sprijină imunitatea organismului

Minimartieni Gummy cu echinacea este un mix de jeleuri gumate moi cu 4 arome diferite (căpșuni, portocale, cireșe și lămâie), adorate de copii. De aceea, produsul este ușor de administrat de către mămici.

Produsul nu conține coloranți artificiali.

Produs disponibil în farmacii sau pe www.csw.ro



Nou
Cură
pentru
o lună










Supliment alimentar
60 de jeleuri

CADOU



La o cutie de Minimartieni Gummy Echinacea (60 de jeleuri) cumpărată, primiți cadou o cutie de Minimartieni Gummy Boneactive (60 de jeleuri)



	1 an +	3 - 6 ani	peste 6 ani
Putere de concentrare și memorare	Minimartieni Sirop Omega 3  p.39	Minimartieni Sirop Omega 3  p.39	MiniStelari  p.39
Imunitate	Minimartieni sirop  p.40	Minimartieni Gummy cu echinacea Minimartieni sirop  p.40  p.40	Bronțșori, Ursuleți, Minimartieni Imunactiv  p.41  p.41  p.41
Oase puternice		Minimartieni Gummy BoneActive  p.39	Minimartieni Gummy BoneActive  p.39
Burtică sănătoasă			Minimartieni inulină, BeneBian JUNIOR PLUS  p.42  p.42
Aparatul urinar	Urinal Sirop  p.42	Urinal Sirop  p.42	Urinal Sirop  p.42

Minimartieni Gummy BoneActive

Vitaminele K și D pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos al copiilor

Minimartieni Gummy BoneActive, sub formă de jeleuri aromate, conțin necesarul de vitamine și minerale pentru creșterea fiziologică normală a copiilor.

Minimartieni Gummy BoneActive conține complexul BoneActive (oase sănătoase), compus din două substanțe active: vitamina D și vitamina K, esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor. Produsul **Minimartieni Gummy BoneActive** este recomandat celor mici deoarece aceștia sunt foarte activi, mai ales în perioada de creștere, și de aceea au nevoie de un aport suplimentar de vitamine și minerale.

Produsul **Minimartieni Gummy BoneActive** conține doar coloranți naturali și este disponibil în patru arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri.
Porția zilnică recomandată = două jeleuri.

Administrare:
Pentru copiii de peste trei ani, câte două jeleuri zilnic.

www.minimartieni.ro



Compoziție/2 jeleuri:

Complexul BoneActive:	
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina K	25,0 µg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina C	80,0 mg
Vitamina E	12,0 mg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Zinc	10,0 mg

www.minimartieni.ro

Minimartieni Sirop Omega 3

Omega 3 Sirop cu un gust grozav de miere și portocale

Minimartieni® Sirop Omega 3 conține acizi grași polinesaturați Omega 3, esențiali pentru creșterea armonioasă a copiilor. Acizii grași contribuie la dezvoltarea normală a organismului și a creierului. Acizii grași au un rol important mai ales în perioada de creștere a copiilor.

Minimartieni® Sirop Omega 3 conține ulei de pește, în dozele optime recomandate copiilor (10 ml/zi). Deoarece produsul Minimartieni® Sirop Omega 3 nu conține coloranți, îndulcitori artificiali sau conservanți, se poate administra chiar și copiilor mici, de peste un an.

Compoziție/10ml:

Ulei de pește	312,5 mg
Omega 3	140,5 mg
DHA minim	125,0 mg

Prezentare: sticlă cu 150 ml.
Porția zilnică recomandată = 10 ml.

Administrare:
Ca supliment alimentar, se administrează copiilor de peste un an, 10 ml pe zi, de preferat după mese.



MiniStelari

Omega-3 DHA pentru buna funcționare a creierului

Capsulele gelatinoase masticabile **MiniStelari** conțin acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 DHA ce contribuie la buna funcționare și dezvoltare a creierului.

DHA este cel mai des întâlnit acid gras Omega-3 din creier cu rol important în dezvoltarea structurii cerebrale și de aceea este esențial în menținerea sănătății și dezvoltării normale a creierului.

Deoarece organismul uman nu produce acizi grași de tip Omega-3, este important ca aceștia să fie asimilați prin dieta zilnică sau suplimente alimentare. Cea mai bogată sursă de acizi grași Omega-3 se regăsește în peștele gras oceanic. Copiilor a căror dietă este săracă în pește li se recomandă creșterea aportului de Omega-3 prin suplimente alimentare. Vitaminele A, D și C sunt esențiale pentru o bună dezvoltare fizică și psihică. Vitamina C sprijină sistemul imunitar. În plus, datorită gustului excelent de portocale, sunt ușor de acceptat de către copii.

Compoziție/tabletă:

Ulei de pește, din care:	250,0 mg
Acizi grași Omega 3	175,0 mg
DHA	125,0 mg
Vitamina C	37,5 mg
Vitamina A	500,0 µg
Vitamina D	3,0 µg

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, de preferat în timpul meselor.





Minimarțieni sirop

Vitamine și minerale pentru copii

Minimarțieni® Sirop este un complex de vitamine și minerale indispensabile pentru creșterea fiziologică și dezvoltarea sănătoasă a organismului. În plus, produsul conține complexul Imunactiv® compus din beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea imunității.

Minimarțieni® Sirop nu conține coloranți, îndulcitori și nu este un produs alergen. Are un gust grozav de portocale și se poate administra copiilor cu vârsta mai mare de un an.

Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	10,0 mg
Bioflavonoide (complex)	30,0 mg
Vitamina C	25,0 mg
Zinc	4,0 mg
Vitamina A	120,0 µg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Vitamina B3	9,0 mg
Vitamina B5	3,0 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	0,7 µg
Vitamina D3	1,5 µg
Vitamina E	5,0 mg
Biotină	20,0 µg
Acid folic	50,0 µg
Iod	70,0 µg
Acid paraaminobenzoic (PABA)	50,0 µg
Rosehips extract	5,0 mg
Lizină	10,0 mg



Cură pentru o lună

Prezentare: sticlă cu 150 ml.
Porția zilnică recomandată = 5-10 ml.

Administrare: ca supliment alimentar, pentru copii cu vârsta între 1 și 3 ani, se administrează o linguriță (5 ml) pe zi. Pentru copii de peste 3 ani și adulți se recomandă câte două lingurițe (10 ml) pe zi. Cutia conține o linguriță gradată. Produsul nu conține lactoză și făină de grâu.

Minimarțieni Gummy cu echinacea

Vitamine cu extract de Echinacea

Minimarțieni® Gummy cu Echinacea - complex de multivitamine îmbogățit cu Echinacea, sub formă de jeleurile aromate, ce conțin doza zilnică recomandată de vitamine esențiale dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile. Produsul conține Vitamina C și Zinc ce sprijină imunitatea organismului.

Minimarțieni® Gummy cu Echinacea se recomandă în perioadele reci, în care sunt mai frecvente infecțiile virale și răcelile.

Minimarțieni® Gummy cu Echinacea conțin 2 arome de fructe (căpșuni și cireșe) dar și coloranți exclusiv naturali.

Compoziție/2 jeleuri:

Echinacea purpurea (extract standardizat 6:1, echivalentul a 360 g de ierburi uscate) 60,0 mg
 Vitamina C 80,0 mg
 Zinc 10,0 mg
 Vitamina B3 16,0 mg
 Vitamina B5 6,0 mg
 Vitamina B12 2,5 µg
 Vitamina D3 5,0 µg
 Vitamina E 12,0 mg
 Vitamina K 25,0 µg
 Acid folic 200,0 µg
 Biotină 50,0 µg

Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri.
Porția zilnică recomandată = două jeleuri.

Administrare:
Pentru copiii de peste trei ani, un jeleu de două ori pe zi.



Minimarțieni Imunactiv™

Vitamine și minerale pentru copii, cu aromă de portocale sau căpșuni

Produsul Minimartieni Imunactiv® este un complex de vitamine și minerale special conceput pentru copii. Tabletele masticabile cu aromă de căpșuni au forma unor mini-marțieni. Fiecare tabletă conține doza zilnică recomandată de vitamine și minerale, necesară dezvoltării fiziologice normale a copiilor. Produsul conține complexul Imunactiv® format din beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul susțin sistemul imunitar al copiilor. Tabletele de Minimartieni mai conțin și xylitol, care le conferă un gust răcoritor și delicios.

Compoziție/tabletă:

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	30,0 mg
Bioflavonoide (complex)	50,0 mg
Vitamina C	80,0 mg
Zinc	5,0 mg
Vitamina A	800,0 µg
Vitamina B1	1,1 mg
Vitamina B2	1,4 mg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Iod	150,0 µg
Rosehips	10,0 mg
Lizină	20,0 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 50 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, se administrează câte o tabletă pe zi, topită în gură, în timpul mesei.



Bronțșori

Vitamina C cu aromă de fructe pentru întărirea sistemului imunitar

Tabletele de **Bronțșori** conțin 100 mg Vitamina C, au formă de dinozauri și o aromă plăcută de portocale. Organismul uman nu este înzestrat cu capacitatea de a produce vitamina C, de aceea este dependent de procurarea acesteia din alimente. Vitamina C este necesară organismului pentru ca sistemul imunitar să funcționeze adecvat în special în timpul iernii și primăvara, în perioadele friguroase, atunci când aportul de vitamine este mai scăzut.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 100,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

www.gripa.ro



Ursuleți

Extract de Echinacea purpurea, cu aromă de coacăze

Ursuleți tablete masticabile cu 30 mg de Echinacea sunt recomandate copiilor începând cu vârsta de trei ani. Tabletele au formă de ursuleți Koala și un gust delicios de coacăze. Echinacea purpurea este o plantă medicinală, originară din America de Nord, folosită de mult timp în medicina naturistă de către indienii indigeni.

Ursuleții cu Echinacea sunt recomandați în perioadele friguroase. Conțin doar coloranți naturali și nu conțin conservanți.

Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea ... 30,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Minimartieni inulină

Aromă de căpșuni

Produsul **Minimartieni inulină** este un complex de vitamine și minerale special conceput pentru copii. Tabletele masticabile au aromă de căpșuni și forma unor minimartieni. Fiecare tabletă conține doza zilnică recomandată de vitamine și minerale, necesară dezvoltării fiziologice normale a copiilor. În plus, s-a adăugat Inulina, care este o fibră solubilă alimentară ce sprijină digestia și ajută la normalizarea scaunului, precum și la susținerea absorbției de calciu în organism.

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează câte o tabletă masticabilă pe zi.

Compoziție/tabletă:

Inulina	500,0 mg
Vitamina A (667 U.I.)	200,0 µg
Vitamina B1 (tiamină)	0,3 mg
Vitamina B2 (riboflavină)	0,4 mg
Vitamina B3 (nicotinamidă)	4,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)	1,5 mg
Vitamina B6 (piridoxină)	1,0 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină)	1,0 µg
Vitamina C (acid ascorbic)	50,0 mg
Vitamina D (200 U.I.)	5,0 µg
Vitamina E (5,96 U.I.)	4,0 mg
Acid folic	90,0 µg
Biotină	22,5 µg
Iod	70,0 µg
Zinc	2,5 mg
Fier	3,5 mg
Seleniu	10,0 µg



BeneBian Junior Plus

Bacterii benefice pentru copii, cu lăptișor de matcă și vitamina D3

BeneBian Junior Plus este un produs special creat pentru copiii de peste 6 ani, ușor de administrat datorită gustului său plăcut de portocale.

BeneBian Junior Plus conține o gamă variată de bacterii benefice (*Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Bacillus coagulans*). Bacteriile benefice sunt microorganisme vii și active ce se regăsesc în mod natural în lactatele ce conțin culturi vii, precum și în anumite legume (varză, castraveți etc).

BeneBian Junior Plus conține lăptișor de matcă și vitamina D3 ce contribuie la susținerea sistemului imunitar.

Prezentare: cutie cu cinci doze.
Porția zilnică recomandată = o doză.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1 doză (10 ml) dimineaa, la micul dejun. Se administrează în cure lunare, 1 doză pe zi, timp de 5 zile consecutiv.



Compoziție/doză:

Lăptișor de matcă liofilizat	166,0 mg
Vitamina D3	5,0 µg
Bacterii benefice: <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>Lactobacillus paracasei</i> , <i>Bacillus coagulans</i>	5.10 ⁹ CFU*

*CFU = unități formatoare de colonii

Prezentare: sticlă de plastic cu 150 ml, însoțită de linguriță dozatoare de plastic, ambalate în cutie de carton.
Porția zilnică recomandată = 5 ml pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 1 și 3 ani, 10 ml pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 3 și 12 ani, 15 ml pentru copiii de peste 12 ani și adulți.

Administrare:

5 ml pe zi pentru copii cu vârstă cuprinsă între 1-3 ani, 10 ml pe zi pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 3-12 ani, 15 ml pe zi pentru copiii de peste 12 ani și adulți. Se recomandă administrarea timp de 15-30 de zile sau conform sfatului medicului.



Urinal Sirop

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

Urinal® Sirop conține un ingredient activ important numit NutriCran™, *Vaccinium macrocarpon* – concentrat uscat din suc de merișor. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicali liberi. Cantitatea de extract aferentă porției zilnice maxime (15 ml) corespunde unei cantități minime de 37.500 mg de fructe de merișor. **Urinal® Sirop** poate fi administrat copiilor de peste un an, adolescenților și adulților.

Urinal® Sirop nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În cazul unor infecții acute, tratate cu antibiotice, **Urinal® Sirop** poate fi folosit în paralel cu acestea.

Compoziție/5 ml sirop:

NutriCran™	500,0 mg
(<i>Vaccinium macrocarpon</i>) concentrat uscat din suc de merișor; conține: min. 5 mg proantocianidoli în 5 ml	

Produs recomandat de: SOCIETATEA ROMANA DE PEDIATRIE

GUST GROZAV DE MIERE ȘI PORTOCALE!

+1 an

Omega 3

- ✓ Ușor de acceptat de către copii
- ✓ Doza optimă de Omega 3 recomandată copiilor (10 ml)
- ✓ Natural - nu conține coloranți, conservanți sau îndulcitori
- ✓ Pentru copii de peste 1 an

Minimartieni Sirop Omega 3

Nu lăsa jucăriile să aștepte prea mult!

Când nicio jucărie nu-i mai e pe plac și puiul tău are usturimi când se duce la baie, ai nevoie de o soluție la îndemână. Concentratul uscat din suc de merișor din Urinal Sirop îl va ajuta pe micuț să elimine toxinele și bacteriile de la nivelul tractului urinar. Copilul tău e sănătos și fericit, fără disconfort și fără lacrimi!

Produs recomandat de: SOCIETATEA ROMANA DE PEDIATRIE

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



interviu

Un spirit tânăr nu ține cont de vârsta fizică

Adina Nanu este cel mai important specialist român în costume. Predă de peste cincizeci de ani cursuri de Istoria Artelor, Istoria Stilurilor și a Costumului la Universitatea Națională de Arte și Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică din București.

A publicat peste treizeci de volume despre artă, dintre care amintim: Arta pe om (2001), Vezi? Comunicarea prin imagine (2002), Artă, stil, costum (2007), Călătorie în jurul casei mele (2008).

Doamnă Nanu, știu că nu este foarte elegant să vorbești despre vârsta unei femei. Aveți o formulă magică de a trăi cu zâmbetul pe buze pe care să o comunicați cititorilor revistei Walmark?

Nu e un secret, m-am născut în 1927. Formula magică e probabil șansa pe care am avut-o să lucrez mereu ceva ce mi-a făcut plăcere, așa că nu m-am oprit niciodată. Așa cum funcția creează organul, doar funcționarea lui îl întreține. Americanii spun „Use it or lose it”. Este ce susținea și Dr. Montalcini, o italiancă cercetătoare a celulei nervoase, care spunea că cea mai mare greșeală este pensionarea, adică inactivitatea, dar cu condiția să muncești în domeniul pentru care ești dotat.

Anul trecut, ați primit de ziua dumneavoastră de naștere o tricicletă. Este un cadou neobișnuit, vi l-ați dorit?

Am o familie grijulie și generoasă. Anul trecut, stând de vorbă într-una din duminicile când vin cu toții la mine, am spus într-o doară că atunci când voi fi bătrână cred că mi-ar plăcea să circul cu tricicleta, mai stabilă decât bicicleta (cu care acum merg foarte rar din cauza traficului foarte aglomerat). De ziua mea m-am pomenit cu o tricicletă superbă, strălucitoare ca un pom de Crăciun. Am avut surpriza să constat că cere alte reflexe decât bicicleta, neavând frână la picior, ci numai la ghidon și până acum nu am avut timp să exersez. Încă nu sunt destul de bătrână.

Cunosc persoane tinere care nu se descurcă cu calculatorul. Dumneavoastră lucrați cu el. De ce ați considerat important să învățați?

Fără noua alfabetizare rămâi pierdut undeva în trecut. Din cauză că nu am avut un astfel de instrument din școală, ca nepoții mei, a trebuit să „fur meseria” din mers. Am reușit să scriu o carte direct pe computer, pornind numai de la câteva notițe de mână, și chiar să introduc ilustrațiile. Dar, din când în când, mă încurc și le dau telefoane nepoților,

iar rolurile noastre se inversează și eu mă simt școlarul mic și prost.

Cum se face că nu vă folosiți ascendentul vârstei pentru a vă justifica autoritatea, mai ales ca profesor?

Faptul de a fi parcurs până acum mai mulți ani decât nepoții sau studenții mei îmi dă numai avantajul unui antrenament mai susținut. Văd omul ca pe un pom care primește seva prin tulpină, la început un fir subțire, la care se adaugă în fiecare an un alt tub exterior. Toate aceste canale rămân active tot timpul vieții și mi se pare normal să se manifeste în același timp nu numai adultul, ci și tânărul și copilul care trăiesc în continuare în noi. Mai ales artiștii simt asta și mărturisesc că le place să se joace.

Care credeți că este atitudinea cea mai sănătoasă a unui vârstnic?

Să nu-și considere vârsta ca pe o inferioritate. Faptul că îndeplinim mecanic anumite gesturi fără a le înregistra conștient poate fi interpretat și ca o pierdere a memoriei, dar și ca un progres, ca o simplificare a ținerii de minte, care nu se mai încarcă cu fleacuri. Chiar dacă fizic apar ceva mai multe probleme (care nu lipsesc însă la nici o vârstă, de când încep să crească primii dinți), rămâne activă curiozitatea care crește cu cât află mai mult. Se vorbește astăzi despre „Long life learning”, educația continuă, adică organizarea unor proiecte culturale pentru pensionari care au în sfârșit timpul pentru „ce le face inima să cânte”. Mai ales inițierea în diferite arte e în măsură să aducă bucurii necunoscute și nesperate.

Ce regim de viață aveți?

Dorm opt ore pe noapte și dacă nu apuc, compensez ziua, nu-mi plac mâncărurile grele, grăsimea și alcoolul, cum se recomandă la televizor. Dar ce vă spun eu seamănă cu o glumă bulgărească, în care un bătrân răspunde la un interviu, la fel ca mine, că mănâncă numai crudități și iaurt, dar se aude o bufnitură, la care respectivul explică: „E tata, care a băut iar prea mult”. Bunicul tatălui meu, de prin ținutul Odobeștilor, nu avea darul beției, dar declara la 109 ani, când încă mergea călare, că toată viața nu a băut o vadră de apă, ci numai vin din via lui.



sănătate

Terapia Gerson activează puterea uimitoare a trupului de a se vindeca singur

Terapia Gerson este un tratament natural care activează extraordinara abilitate a trupului de a se vindeca singur prin intermediul unei diete organice, vegetariene, care se bazează pe sucuri din fructe și legume (crude), câte un pahar (250 ml) la fiecare oră, suplimente naturale și curățarea organismului prin clisme. Tratamentul natural este menit să amplifice forța sistemului imunitar al organismului, care poate lupta astfel împotriva unor boli grave precum cancerul, artrita, bolile cardiovasculare, alergiile și alte boli degenerative.

Inițial, dr. Max Gerson a pus la punct, în anii '30, o metodă de tratament pentru migrene, metodă care, ulterior, a fost dezvoltată în terapia care îi poartă numele, devenind un tratament pentru bolile degenerative.

Natura integrativă a terapiei Gerson o diferențiază de majoritatea metodelor de tratament. În loc să trateze exclusiv simptomele unei anumite boli, aceasta abordează cauzele comune majorității bolilor degenerative: toxicitatea și deficiențele de nutriție.

În terapia Gerson sunt consumate zilnic cantități mari de sucuri organice, proaspete, care oferă corpului o supradoză de enzime, minerale și elemente nutriționale. Aceste substanțe descompun țesuturile bolnave din corp, în vreme ce clismele cu cafea ajută la eliminarea toxinelor din ficat.

Terapia Gerson regenerează organismul, sprijinind fiecare funcție metabolică importantă și alimentând zilnic corpul cu nutrienți provenind de la șapte-zece kilograme de legume și fructe. Acestea sunt transformate în sucuri, iar pacientul trebuie să bea un pahar la fiecare oră,

de aproximativ treisprezece ori pe zi. Un alt element important al terapiei Gerson este oxigenarea, deoarece deficiența de oxigen din sânge este cauza multora dintre bolile degenerative.

Metabolismul este stimulat prin adăugarea unor suplimente alimentare, precum potasiul, hormonul tiroidian sau vitamina B12, precum și prin evitarea grăsimilor animale, a excesului de proteine, a sodiului (sării) și a altor toxine.

Sub îndemnul „Este mai ușor să previi decât să tratezi”, recomandăm preventiv această terapie, dat fiind faptul că pledează pentru un stil de viață sănătos, pe o alimentație bazată pe fructe și legume proaspete, de preferință netratate sub nici o formă. Organismul omului modern este supus unor stresuri inutile și unor obiceiuri nesănătoase (junk food, prea multă sare, puține fructe și legume crude etc.). Este deci util, mai ales acum, în perioada toamnei, a abundenței fructelor și legumelor proaspete, să ne reamintim de beneficiile pe care natura ni le oferă cu atâta generozitate.

RECOMANDAREA
MEDICULUI

Tendința de a petrece cât mai mult timp așezat sau întins crește odată cu înaintarea în vârstă. Deși activitatea fizică e importantă în orice etapă a vieții, aceasta este esențială mai ales în cazul persoanelor de peste 65 de ani. Un program zilnic de exerciții fizice crește densitatea osoasă, previne bolile de inimă, îmbunătățește flexibilitatea și previne apariția diabetului. Exemple de activități cu o intensitate moderată: mersul pe jos în ritm alert, mersul pe bicicletă, tenisul, gimnastica aerobică în apă.



Bunicii, un ajutor neprețuit

familie

Bunicii au un rol important în educația nepotului și în păstrarea coeziunii familiei. Ei compensează absența părinților sau lipsa de răbdare a acestora în anumite situații. Cu toate acestea, nu e ușor să fii bunic: trebuie să știi cum să faci pentru a nu lăsa dragostea pentru nepot să se transforme în răsfăț, iar ajutorul și implicarea ta să nu-i deranjeze pe părinți, care, de multe ori, au viziuni diferite de cei în vârstă în privința educării copilului.

Căutați să vă cunoașteți nepotul cât mai bine. Aflați care îi sunt preocupările și zonele de interes: care sunt jocurile și jocurile preferate, filmele care îi plac, personajele din cărți, filme sau desene animate pe care le admiră. Toate acestea pot fi un foarte bun subiect de conversație.

Ascultați-vă nepotul cu atenție. Copiii sunt astăzi acaparați de tehnologie și o parte consistentă din vocabularul lor constă în termeni tehnici pe care i-au preluat ca atare, fără să le cunoască exact sensul. Întrebați și înțelegeți odată cu ei. Nu respingeți din principiu calculatorul, tableta sau mobilul – sunt sau vor deveni curând parte integrantă a stilului lor de viață. Eventual, căutați să limitați discret accesul și să oferiți alternative la fel de tentante.

Inventați jocuri, construiți, desenați împreună cu copilul. Animalele, vehiculele mari (avioanele, trenurile, vapoarele), astronomia, preistoria, magia, moda sunt arii de mare interes pentru copii. Pornind de la acestea, îi puteți trezi interesul pentru alte domenii – istorie sau geografie.

Jucați-vă cu el în aer liber. Când mergeți în parc, nu stați pe bancă la o șuetă cu o vecină, nu lăsați copilul de capul lui în timp ce dvs. jucați o pasionantă partidă de șah. Copilul se va juca singur sau cu alți copii o vreme, dar de la un moment dat vă va solicita atenția.

Fiți partenerul de joacă, fiți sursa lui de informație. Învățați-l lucruri noi și permiteți-i celui mic să vă învețe lucruri noi sau măcar dați-i această impresie.

Cât despre relația cu părinții, fiți o prezență utilă și discretă. Nu vă asumați rolul de cap al familiei, de personaj atâteștiutor. Nu vă impuneți părerile, oferiți-vă sfatul și ajutorul. Evitați să vă manifestați nemulțumirea dacă vorbele dvs. nu sunt luate în considerare.

Fiți sursa de echilibru și de înțelepciune în familie. Aplanați eventualele dispute cu calm, nu subminați

autoritatea părintelui în fața copilului. Găsiți o vorbă bună sau un cuvânt de laudă pentru cei implicați în eventuale dispute, nu luați partea nimănui, chiar dacă vi se pare evident cine greșește.



Ai grijă de cea mai bună prietenă a ta, **Inima!**

Inima - cea mai bună prietenă a ta, a fost lângă tine în cele mai importante momente din viață. Acum trebuie să o protejezi și tu.

CoenziPrim - combinația optimă de **Coenzima Q10, Omega 3 și Seleniu**.

CoenziPrim - Pentru toate emoțiile care vor urma!

WALMARK®



Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



personalități

Dumitru Constantin Dulcan

despre „inteligența materiei”

Profesorul Dumitru Constantin Dulcan este neurolog și psihiatru, specialist în filosofia științei și pionier în scrierile din domeniul conștiinței. Cartea sa, „Inteligența materiei” a fost best-seller în România anilor '80, dinamitând concepția profund materialistă cu care opera mediul academic al acelor vremuri.

Profesorul Dulcan are o minte strălucită și o curiozitate științifică extraordinară, care nu încetează să caute răspunsurile la întrebările importante ale umanității.

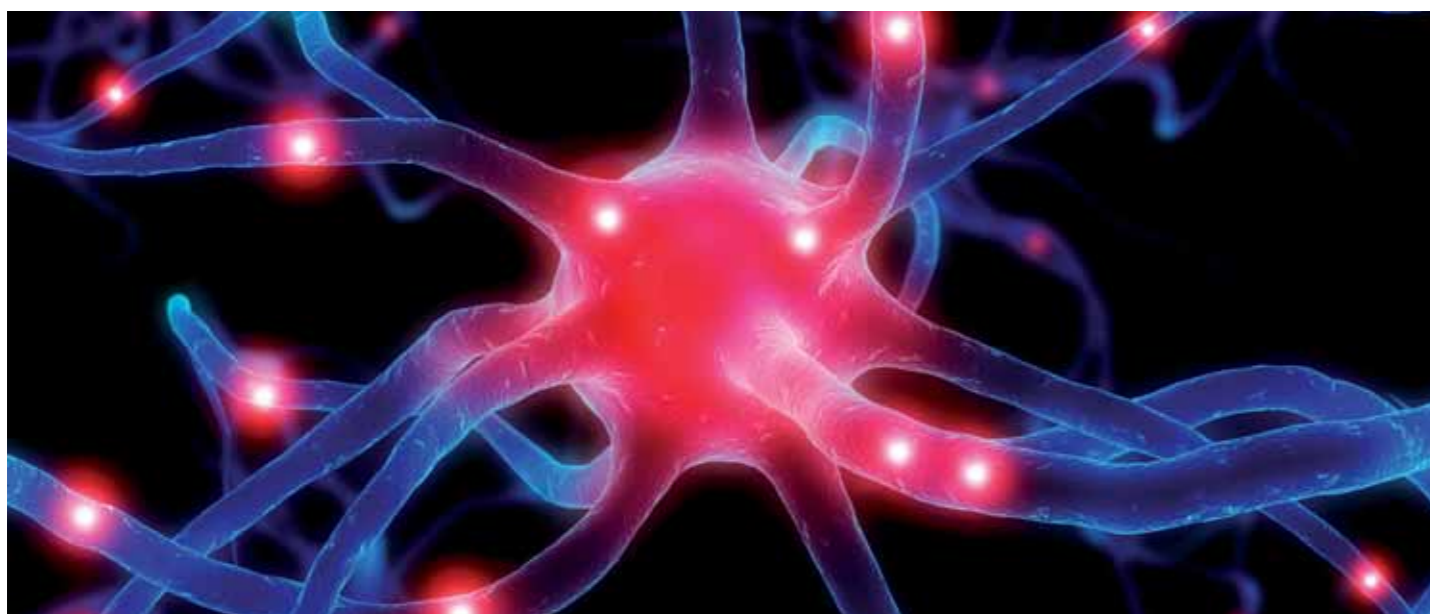
Absolvent al Facultății de Medicină din București în 1962, Dumitru Constantin a ales specialitatea Neurologie, ulterior devenind medic specialist și în Psihiatrie. După un stagiu de trei ani la Spitalul Militar din Craiova, în 1974 se mută la Spitalul Militar Central, acolo unde creează și conduce prima clinică de neurologie. Sub conducerea sa, clinica devine un centru universitar de înalt prestigiu profesional și științific, implicat în efectuarea de studii științifice inițiate pe plan internațional.

În anii '80, Dumitru Constantin Dulcan avea curajul de a răsturna viziunea materialistă asupra lumii, demonstrând că există o „minte universală” care ordonează și coordonează toate lucrurile din jur. Cartea sa *Inteligenta materiei* a bulversat lumea științifică românească a acelor

ani. Treizeci de ani mai târziu, cele mai multe dintre ideile profesorului Dulcan au fost confirmate de oamenii de știință.

Inteligenta materiei a fost reeditată în 1992 și în 2009. La cea de a treia ediție, după mai bine de un sfert de veac de la prima apariție, autorul pune față în față ideile enunțate inițial mai mult la nivel intuitiv cu descoperirile științifice realizate ulterior. Ideile sale nu numai că nu sunt infirmate, ci sunt acum susținute de argumente suplimentare grație unei serii de experimente efectuate în domeniul biologiei și al fizicii cuantice. În această carte, autorul realizează o clasificare absolut originală a tipurilor de inteligență pe care le distinge la nivelul tuturor formelor de manifestare din Univers.

Dulcan a mai publicat *Somnul rațiunii, La metaphisique dans l'oeuvre de Maurice Careme* (pentru care a primit Premiul Belgiei pentru critică literară), *Conștiință și cunoaștere, Instinct, inteligență și geniu, Religia în viziunea lui Lucian Blaga, Gândirea omului modern*.



familie

Hobby-uri

pentru vârsta a treia

Pensionarea ar trebui să însemne că sunteți stăpân pe timpul dvs. și că puteți face ce doriți cu el. Minte sănătoasă în trup sănătos ar trebui să fie dictonul după care să vă conduceți – ar trebui, adică, să luați în considerare acele activități care vă pun la treabă mintea, spiritul și trupul.

Arte

Pictura este o artă relaxantă, mai ales că o puteți redescoperi în compania nepoților. Pentru începători, costurile materialelor sunt ne semnificative. Dacă vă pasionează lectura, puteți înființa un club al cărții unde, în compania câtorva prieteni sau cunoștințe, să citiți și să discutați diversii autori. Scrisul poate fi o activitate care să vă aducă și un mic venit. Puneți-vă poveștile de viață pe hârtie, există numeroase publicații în care puteți debuta. Sau – de ce nu? –, dacă sunteți familiarizat cu tehnologia, puteți deschide un blog.

Grădinărit și gătit

Dacă gătiți de plăcere și ați fost laudată pentru prăjiturile pe care le faceți, poate ar trebui să încercați să faceți din această activitate un hobby lucrativ. Calitatea își găsește singură clienții. Puteți livra chiar dvs. produsele sau puteți încerca să le distribuiți prin magazinul de la colțul străzii.

Munca în grădină îmbină utilitatea activității fizice cu plăcerea de a te afla în aer liber. Dacă nu dispuneți de o grădină, puteți amenaja pe balcon un spațiu în care să cultivați germini sau vlăstari, din ce în ce mai căutați de cei care vor să mănânce sănătos.

Luați lecții de dans

Sunt o excelentă ocazie de a face mișcare și de a socializa în compania unor oameni de lume. Unde mai pui că probabil soția a fost mereu nemulțumită că avea ocazia să danseze doar la nunți.

Faceți sport

Tenisul este o bună alegere, la fel și înotul. Dar puteți încerca și artele marțiale, fiindcă latura non-combat a

acestora pune în mișcare grupe musculare importante pentru postură. De asemenea, plimbările pe bicicletă în parc pot fi un mod plăcut de petrecere a timpului.

Călătoriți

Străbateți țara în lung și-n lat. Există numeroase oferte de transport și de cazare dedicate pensionarilor. Oamenii sunt primitori, iar locurile atât de frumoase, încât merită văzute și revăzute.

RECOMANDAREA
MEDICULUI

Exercițiile mentale (citetul, scrabble, sudoku etc.), activitatea fizică regulată (înot, mers prin parc, alergări ușoare, exerciții specifice vârstei), înscrierea în diverse cluburi (bowling, șah, bridge), înscrierea la cursuri de olărit, de țesut, pictură, chiar și de dans, participarea la excursii și călătorii alături de prieteni sau familie sunt activități ce mențin organismul persoanelor în etate în condiții optime, atât fizic, cât și psihic.

Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul Imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Inimă și circulație sanguină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistem osteoarticular



Circulație sanguină



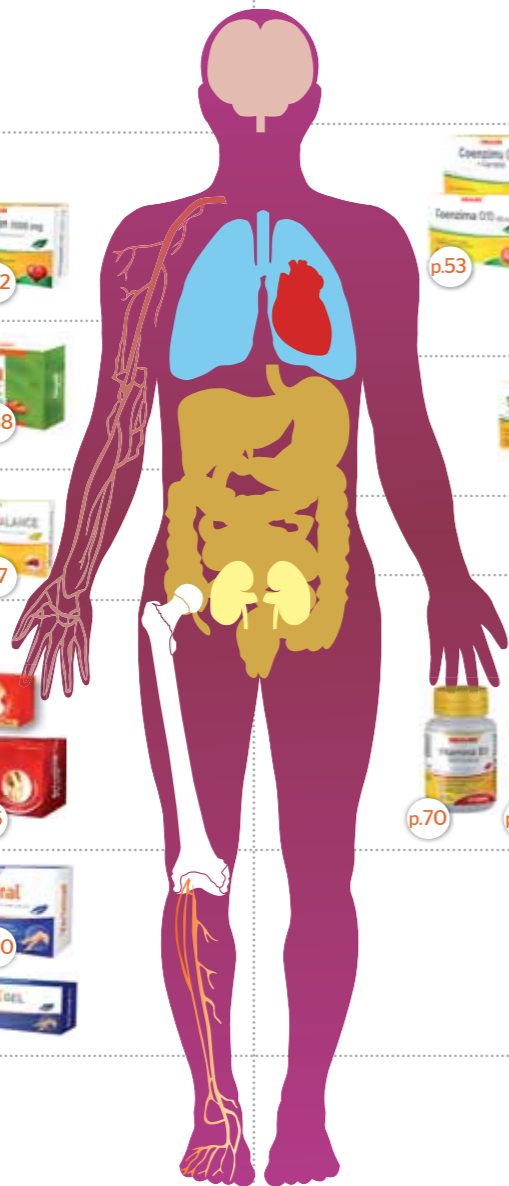
Greutate corporală



Energie



Menopauză



Lecitină Lecitină Forte Lecitină cu Resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

Lecitina aparține fosfolipidelor și este una dintre componentele de bază ale membranei celulare. Se regăsește în concentrații mari în țesutul nervos, în ficat, inimă, mușchi și în fibrele nervoase. Fiind implicată într-o mare varietate de procese metabolice, lecitina este folosită frecvent și ca supliment alimentar. Lecitina obținută din soia are un conținut ridicat de acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limitele normale.

Resveratrolul este un polifenol ce se regăsește în strugurii de vin, contribuind la protecția viței-de-vie împotriva diverșilor dăunători. Resveratrolul este menționat frecvent, în special în cazul „Paradoxului Francez” ce corelează consumul de vin roșu cu vitalitatea și longevitatea.



Lecitină - compoziție/capsulă:
Lecitină 1200,00 mg

Lecitină forte - compoziție/capsulă:
Lecitină 1325,00 mg

Lecitină cu Resveratrol - compoziție/tabletă:
Lecitină 522,8 mg (standardizată: 95% complex de fosfolipide)
Extract de vin din struguri 10,0 mg (standardizat: 2% resveratrol)
Drojdie de vin 200,0 mg

Lecitină, Lecitină Forte

Prezentare: flacoane cu 30 și 80 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, se recomandă una sau două capsule pe zi.

Lecitină cu Resveratrol

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.

Ginseng coreean

Elixir pentru vitalitate

Ginsengul face parte din categoria plantelor a căror eficacitate a fost dovedită timp de secole. Principala parte folosită în medicina tradițională este rădăcina, a cărei formă seamănă cu un corp omenesc. **Ginsengul coreean** ajută la menținerea unui nivel optim de energie și vitalitate pentru organism, contribuind la creșterea rezistenței fizice și psihice a organismului. În timp, s-a demonstrat și influența benefică a ginsengului asupra funcțiilor erectile. **Ginsengul coreean** susține memoria și contribuie la menținerea unei circulații sanguine normale, asociată mai departe cu performanța mentală și capacitatea de reacție. Este eficient în stările de oboseală accentuată, epuizare și pierdere a capacității de concentrare. Acest produs conține ginseng coreean, extract standardizat din rădăcină în combinație cu vitamina E, un antioxidant, ce contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/capsulă:
Ginseng coreean (extract 5:1-200 mg) 1000,0 mg
Vitamina E 10,0 mg

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, luată cu apă.



Selezin ACE

Comparație de antioxidanți (seleniu, zinc, vitaminele A, C și E)

Selezin ACE este un produs modern, o combinație de minerale și vitamine atent selecționate: seleniu, zinc și vitaminele A, C și E. Conține selenometionină și zinc din sursă organică sub formă de gluconat de zinc. Seleniul și zincul, împreună cu vitaminele C și E, au efect antioxidant și protejează organismul împotriva acțiunii nocive a radicalilor liberi și susțin, de asemenea, sistemul imunitar.

Zincul și seleniul sprijină sănătatea părului și a unghiilor, în timp ce vitamina A contribuie la menținerea sănătății pielii și la menținerea acuității vizuale. Zincul contribuie la sănătatea oaselor.

Compoziție/tabletă:
Seleniu 100,00 µg
Zinc 15,00 mg
Vitamina A 1000,00 µg
Vitamina B6 2,20 mg
Vitamina C 90,00 mg
Vitamina E 15,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





CoenziPrim

Comparație optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și Seleniu, pentru sănătatea inimii

CoenziPrim este un supliment alimentar modern ce oferă nutrienți importanți, în cazul unei diete zilnice dezechilibrate, când aceștia sunt insuficienți.

Coenzima Q10 din compoziția **CoenziPrim** este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine – medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **CoenziPrim** conține ulei de pește cu valori ridicate de acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași de tip Omega-3 cu lanț lung, EPA și DHA, sunt importanți pentru menținerea sănătății inimii și contribuie la funcționarea normală a cordului. Seleniul joacă un rol antioxidant foarte important, contribuind astfel la protecția celulară împotriva radicalilor liberi.



Compoziție/tabletă:

Ulei de pește	
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați	500,00 mg
EPA 18 %	90,00 mg
DHA 12 %	60,00 mg
Coenzima Q10	30,00 mg
Seleniu	22,50 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere. Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, înghițite cu apă.

OptiTensin®

Tensiune arterială sănătoasă



OptiTensin® este un produs care conține Benolea®, o formulă specială pe bază de extract din frunze de măsline. Măslinul este un arbore extraordinar de longeviv, cu o putere mare de autoregenerare, cunoscut și apreciat încă din Antichitate pentru prețiosul ulei de măsline. Extractul din frunze de măsline oferă o posibilitate reală de menținere a tensiunii arteriale sănătoase. Extractul de frunze de măsline susține circulația sanguină normală. De asemenea, prin rolul său antioxidant, îl contribuie la protejarea organismului de efectele nocive ale radicalilor liberi.

O singură tabletă de OptiTensin® conține aceeași cantitate de substanță activă - oleuropeină - care se regăsește în 5 l de ulei de măsline extra-virgin. OptiTensin® NU ÎNLOCUIEȘTE tratamentul recomandat de medicul specialist.

Compoziție/tabletă:

Extract de frunze de măsline 5:1	
Min. 16% oleuropeină (echivalentul a 1.750 mg de frunză)	350,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete. Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Administrare:
Ca supliment alimentar, 1-2 tablete zilnic, luate cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea produsului pe o perioadă de minimum opt săptămâni.

OmegaPrim

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

Acest produs conține ulei purificat de pește, care provine din apele arctice înghețate. OmegaPrim este o sursă bogată de acizi grași polinesaturați de tip Omega 3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexanoic (DHA). Acizii grași cu lanț lung de tip Omega 3, EPA și DHA, sprijină sănătatea inimii. Vitamina E este un puternic antioxidant care contribuie la protejarea celulelor organismului de stresul oxidativ.

Administrare:
Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi. Efectul benefic se obține în condițiile unui consum zilnic de 250 mg de EPA și DHA.

Compoziție/capsulă:

Ulei de pește	
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați	1000,00 mg
EPA 18 %	180,00 mg
DHA 12 %	120,00 mg
Vitamina E	5,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere. Porția zilnică recomandată = două capsule.



Coenzima Q10

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

Coenzima Q10 este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine – medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **Coenzima Q10** influențează numeroase procese vitale, fiind foarte des folosită ca supliment alimentar.

Administrare:
Ca supliment alimentar, una-două capsule zilnic, luate cu apă în timpul mesei sau după mese.

Prezentare: cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg; flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Compoziție/capsulă:
Coenzima Q10 naturală . . 10, 15, 30 sau 60 mg



Coenzima Q10 + Carnitină

Energie din două surse

Coenzima Q10 este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine - medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **Coenzima Q10** are un rol important în obținerea energiei din hrană.

La rândul său, aminoacidul esențial **L-Carnitină** apare în mod natural în toate celulele organismului uman, în mod special în mitocondrii („uzinele energetice” ale celulelor). Cea mai mare cantitate de carnitină este repartizată în mușchi (inima fiind cel mai important mușchi din corp), celulele nervoase și celulele imunitare. Organismul uman sănătos este capabil să producă cantități mici de **L-Carnitină** în anumite condiții. Suplimentele care conțin carnitină se recomandă persoanelor în vârstă, vegetarienilor și sportivilor.

Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10	10,00 mg
Carnitină	50,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, una-două capsule zilnic, luate cu apă în timpul mesei sau după mese.



ArthroStop® RAPID+

Contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de *Boswellia serrata*

ArthroStop® RAPID+ este cel mai eficient și inovator produs din gama ArthroStop.

ArthroStop® RAPID+ conține Boswellin – extract din planta *Boswellia serrata*, pentru sănătatea articulațiilor. Conține, de asemenea, glucozamin sulfat și condroitin sulfat – substanțe care sunt componente ale structurii cartilajelor articulare –, precum și complexul unic ExPur, ce are în compoziție collagen tip II și vitamina C.

Glucozamin sulfat și condroitin sulfat sunt componente constructive esențiale ale structurii cartilajelor articulare și ale altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Boswellin® contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor.

Complexul ExPur este o combinație unică de collagen tip II și vitamina C. Colagenul de tip II este o componentă structurală de bază a cartilajelor articulare. Vitamina C participă la formarea normală a collagenului pentru funcționarea oaselor și articulațiilor.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de trei ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum trei luni, pentru eficiență optimă.



Compoziție*/tableta:

Glucozamin sulfat 2KCl	533,3 mg
Condroitin sulfat	200,0 mg
Boswellin	50,0 mg
(extract de <i>Boswellia serrata</i> ; 65% acizi boswellici)	
Complex ExPur	
Colagen tip II	6,6 µg
Vitamina C	4,0 mg

Prezentare: cutii cu 60 și 180 de tablete și flacoane cu 90 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

ArthroStop® HYAL

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

ArthroStop® Hyal este un produs special ce conține extract natural de acid hialuronic.

Acidul hialuronic, numit și hialuronat sau HA, este un glicozaminoglican anionic, nonsulfat care se găsește în țesuturile conjunctive, epiteliale și neuronale (adică oase, ligamente, tendoane, piele și neuroni). Acidul hialuronic este o componentă majoră a lichidului sinovial (intraarticular) care acționează pentru menținerea vâscozității normale a lichidelor din articulații. În același timp, acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare cu rol de a înveli fiecare celulă. O persoană cu greutate medie de 70 de kilograme are în jur de 15 grame de acid hialuronic în organism, din care o treime este utilizată și resintetizată în fiecare zi.

Pentru îngrijirea complexă a articulațiilor dumneavoastră, recomandăm cura cu **ArthroStop® RAPID+** timp de două-trei luni consecutiv, apoi următoarele două luni continuarea curei cu **ArthroStop® HYAL**. Repetați aceste cure de două și chiar de trei ori pe an, dacă este necesar.

www.artrostop.ro



Compoziție/tableta:

Hyal-Joint** 42 mg

(hialuronat de sodiu 60-70%)*

* Marcă înregistrată, sub licență Bioiberica S.A.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de două ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea după cura cu **ArthroStop® RAPID+**.



Pachetul special ArthroStop RAPID+ (180 tb.) și ArthroStop HYAL (60 tb.)

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor la un preț avantajos.

Comandați acum pe www.csw.ro

sau la tel. 0800 800 279 (gratuit în rețeaua Romtelecom), respectiv 021.211.21.34 (tarif normal).

ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

ArthroStop® cremă este un produs destinat zonelor articulare dureroase ale persoanelor suferinde de artroză.

Substanțele active ale produsului pătrund rapid prin piele și acționează prompt la nivel local, intensificând circulația sângelui în zonele articulare dureroase.

Boswellia serrata are efecte antiinflamatorii, contribuind la scăderea înțepenirii articulațiilor. MSM este o substanță importantă pentru sinteza collagenului și formarea oaselor și cartilajelor, cu influență pozitivă asupra pielii, părului, unghiilor și țesuturilor moi.

Metil-salicilatul e o substanță care pătrunde foarte repede în piele și este un excelent antireumatic. Mentolul, camforul și uleiurile eterice ajută la activarea circulației sângelui în zonele dureroase.

Avantaje:

- ajută la diminuarea durerilor articulare și crește mobilitatea articulațiilor.
- intensifică circulația sângelui în zonele articulare dureroase.
- pătrunde rapid în piele și acționează prompt la nivel local.



Compoziție:

Glucozamin sulfat, metilsulfonilmetan (MSM), extract de *Boswellia serrata*, ulei de in (*Linum usitatissimum*), ulei de ienupăr (*Juniperus communis*), ulei de eucalipt (*Eucalyptus globulus*), metil salicilat, mentol, camfor.

Prezentare: tub cu 100 ml de cremă.

Porția zilnică recomandată = câteva aplicări.

Administrare:

De câteva ori pe zi, folosiți **ArthroStop® cremă** masând cu mișcări circulare zonele articulare afectate.

ArthroStop® Plus

Sprijină elasticitatea și flexibilitatea articulațiilor și ajută la menținerea sănătății articulare, datorită extractului de *Boswellia serrata*

ArthroStop® Plus conține glucozamină și MSM în combinație cu extract de *Boswellia serrata* și mangan.

Glucozamina este un element important în structura articulațiilor și a altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Glucozaminul hidroclorit reprezintă cea mai pură formă a glucozaminei.

MSM este abrevierea uzuală pentru metilsulfonilmetan, substanță cunoscută drept o sursă naturală de sulf activ biologic.

Extractul din scoarța arborelui *Boswellia serrata* sprijină elasticitatea și flexibilitatea articulațiilor și ajută la menținerea sănătății articulare. Manganul contribuie la menținerea sănătății oaselor și la formarea normală a țesutului conjunctiv.

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, luate cu apă.



Compoziție/tableta:

Glucozamin hidroclorit	500,0 mg
MSM	100,0 mg
<i>Boswellia serrata</i>	8,3 mg
Mangan	0,33 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete și flacon cu 100 de tablete. Porția zilnică recomandată = trei tablete.

ArthroStop Comfort

O nouă generație de glucozamină sub formă de tablete masticabile

ArthroStop® Comfort este un produs inovator, ușor de administrat, ce are în compoziție o nouă formă de glucozamină. Sub formă de tablete masticabile cu gust plăcut, **ArthroStop® Comfort** conține trei substanțe eficiente: N-acetilglucozamină (NAG), collagen tip II nederaturat și vitamina C. N-acetilglucozamina este o substanță prezentă în mod natural în organism și este un precursor esențial al acidului hialuronic și al condroitinei. Glucozamina reprezintă cea mai mare parte a moleculei de N-acetilglucozamină. Glucozamina este o componentă constructivă esențială a structurii cartilajelor articulare și a altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Colagenul de tip II este o componentă structurală de bază a cartilajelor articulare, iar colagenul de tip II nederaturat păstrează forma sa originală, de triplu helix. Vitamina C contribuie la formarea normală a collagenului pentru funcționarea oaselor și cartilajelor.

Prezentare: flacon cu 60 de tablete masticabile. cutie cu 120 de tablete masticabile.

Porția zilnică recomandată: două tablete.



Compoziție/tableta:

N-acetilglucozamină	750,0 mg
Colagen tip II nederaturat	10,0 µg
Vitamina C	6,0 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă masticabilă de două ori pe zi, fără apă, de preferat după mese. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum trei luni, pentru eficiență optimă.

Nature's Bounty

Puterea produselor americane

Medicina modernă pune tot mai mult accent pe suplimentele alimentare din plante, întrucât plantele sunt folosite de mii de ani pentru menținerea sănătății. Nature's Bounty este un prestigios concern american, cu o tradiție de peste 35 de ani în fabricarea de suplimente alimentare de cea mai bună calitate. În România, produsele Nature's Bounty sunt disponibile din 2002, câștigând încrederea dumneavoastră.

Silymarin Milk Thistle

Pentru protecția ficatului

Extractul de Silybum marianum este utilizat în medicina tradițională de peste 2.000 de ani. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).

De asemenea, stimulează secreția și eliminarea bilei, reducând formarea calculilor, iar efectul său antihepatotoxic ajută la detoxifierea naturală și păstrarea integrității și funcționalității normale a ficatului și organismului.



Omega 3-6-9

Pentru sănătatea inimii

Omega 3-6-9 conține acizi grași polinesaturați obținuți din pește, semințe de in și ulei din semințe de borago. Acizii grași polinesaturați omega 3 includ și acizii eicosapentaenoic (EPA) și docosahexaenoic (DHA), care au efectul de a menține sănătatea inimii. În plus, DHA

joacă un rol în menținerea funcționării corecte a creierului și a sănătății ochilor. Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Vitamine pentru păr

Oferă o combinație de nutrienți prezentă în părul sănătos

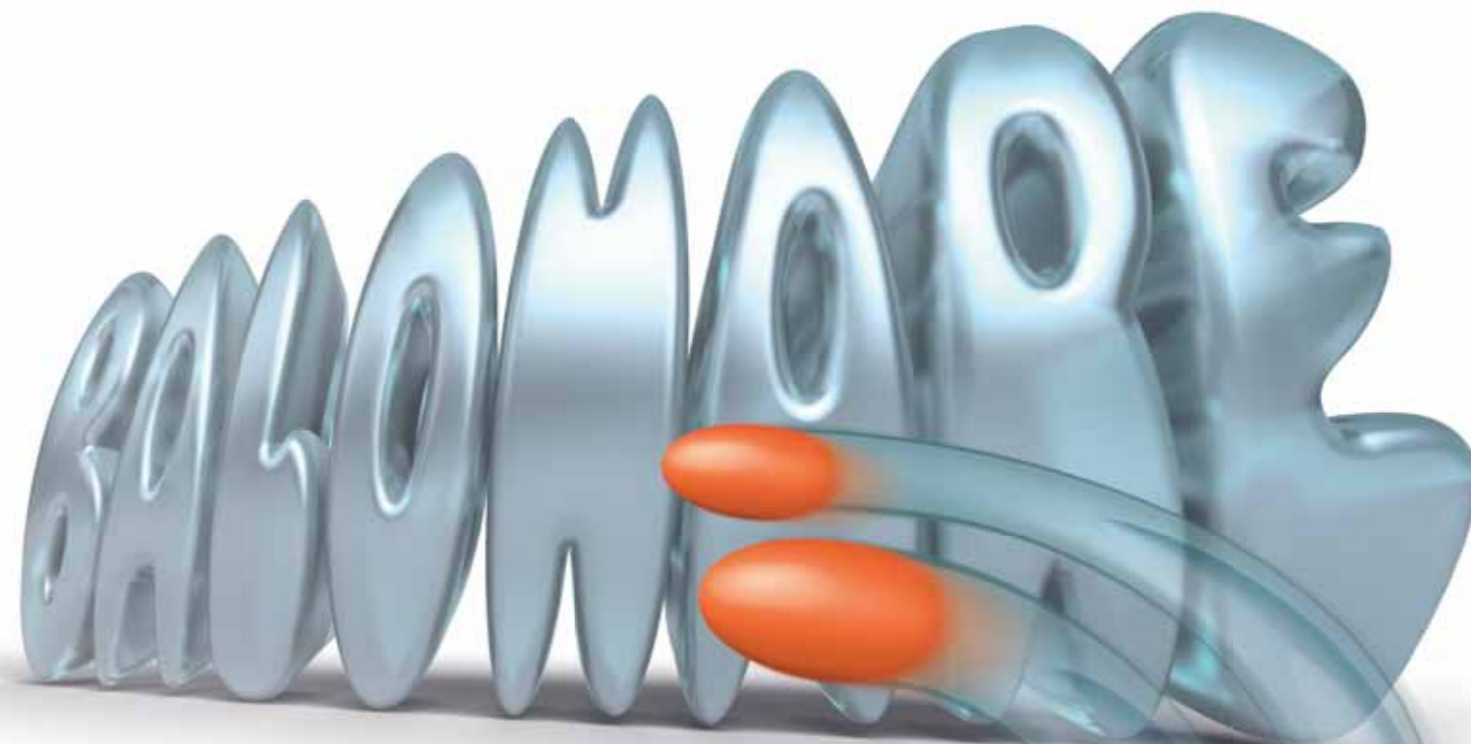
Vitamine pentru păr oferă părului volum, strălucire și vitalitate. Pe lângă aceste efecte, niacina (vitamina PP) intervine și în sinteza hormonilor sexuali ce contracarează apariția alopeciei și reduce căderea părului.

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.



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Firul de păr este alcătuit din cheratină și aminoacizi. Numărul firelor de păr variază de la om la om. În general, pe un centimetru pătrat, se găsesc între 300 și 900 de fire de păr, iar zilnic este firesc să cadă aproximativ 100. Sănătatea firului de păr depinde de o sumă de factori. Printre cei mai importanți sunt alimentația, consumul ridicat de lichide (firul de păr poate absorbi până la 30% din propria greutate din lichide și din umiditatea atmosferică) și aportul de nutrienți benefici pentru sănătatea firului de păr.



Degasil

Rezolvă problema balonării

Doar 2 capsule pe zi elimină balonarea și evită situațiile neplăcute.

Eficiență testată clinic.



editorial

Românii frumoși ies din anonimat – un proiect susținut de MemoPlus®

Oameni cu adevărat valoroși, despre care știm foarte puține lucruri. Oameni care prin muncă, perseverență, curaj și talent au obținut realizări cu adevărat remarcabile – în medicină, istorie, teatru, literatură, artă și nu numai. Aceștia sunt oamenii reușiți în galeria „Români frumoși”, o inițiativă a tânărului fotograf Matei Buță, transformată într-o campanie națională prezentată de MemoPlus®.

„«Români frumoși» este un proiect frumos, în care credem, un proiect de implicare socială ce merită promovat și care trebuie adus în fața publicului românesc. Împreună cu partenerul nostru, fotograful Matei Buță, ne propunem să oferim concetățenilor noștri adevărate modele de urmat în viață. Credem că oamenii surprinși de Matei reprezintă o parte din elita actuală a societății românești, repere către care să privim și pe care să le admirăm. România are nevoie de astfel de valori!”, a declarat Ionela Nicolau, director de marketing Walmark România.

Dumitru Prunariu, Dan Mircea Enescu, Oana Pellea, Solomon Marcus, Victor Rebengiuc, acestea sunt doar câteva dintre numele portretelor surprinse de fotograful Matei Buță. 28

de fotografii, însoțite de poveștile lor de viață, compun expoziția care, încă de la începutul anului, a putut fi văzută în orașe precum București, Brașov, Constanța, Alexandria, dar și pe site-ul www.StudentIQ.ro.

„Ideea proiectului a fost aceea de a concepe o imagine care să comunice cât mai multe despre un om, dar care să aibă, în același timp, un impact vizual. În sensul în care m-am gândit la început, neștiind că se va putea ajunge atât de departe cu proiectul, am vrut să creez o imagine care să trezească reacții pe stradă sau în orice alt loc în care ar fi văzută. Să aibă impactul vizual al unei reclame, obiectivul fiind unul social și cultural”, a declarat Matei Buță, inițiatorul proiectului de fotografie.

„Români frumoși” nu este o campanie comercială obișnuită, care să poată fi încadrată în mitul celor câteva secunde. Este povestea care naște alte povești și, mai presus de atât, reprezintă un punct de reper pentru societatea în care trăim. Prin lansarea publică a unui *call to action*, scopul final al campaniei nu este doar de expunere a unor repere culturale și sociale, ci și de a naște altele.



competiție

Transmaraton 2013

Ediția din 2013 a Transmaratonului, competiția de alergare pe celebrul Transfăgărașan, se va desfășura în zilele de 7 și 8 septembrie. Transmaratonul este un concurs care se adresează amatorilor, adică oricui dorește să alerge pe una dintre cele mai spectaculoase șosele din lume, cu condiția să aibă vârsta de peste optzeci de ani.

Concurenții se pot înscrie la dublu maraton, maraton sau semimaraton. Cei care consideră că au o rezistență excepțională pot opta pentru dublu maraton, adică vor alerga pe o distanță de aproximativ 83 de kilometri, pe traseul Complex Europa – Cabana Bălea Cascadă – Cabana Capra – Cetatea Poienari, traseu ce măsoară 2.420 de metri diferență pozitivă de nivel. Proba de semimaraton va fi alergată între Cabana Bălea Cascadă și Cabana Capra (22 de kilometri, cu 1.050 de metri diferență de nivel). Nu în ultimul rând, cei 42 de kilometri ai maratonului clasic vor fi parcurși pe ruta Cabana Capra – Cabana Bălea Cascadă – Cabana Capra, cu o diferență de nivel de 1.890 de metri.

Unul dintre scopurile acestei competiții este susținerea proiectelor propuse de fundațiile partenere, oferind, în acest fel, o șansă de a salva sau de a îmbunătăți viețile unor semeni de-ai noștri. Cauza, așadar, este una nobilă,

umanitară: aceea de a strânge cât mai multe fonduri pentru asociațiile care luptă să salveze vieți. Ca și la ediția trecută, Walmark este unul dintre sponsorii principali ai acestei frumoase întreceri.

La fel ca anul trecut, Vlad Iftime, un tânăr pasionat de sport și de natură, va alerga la semimaraton cu scopul de a strânge bani pentru copiii bolnavi de cancer. El susține cauza unei asociații care ajută bolnavii în stadii terminale.

Pentru a participa, concurenții se pot înscrie fie la tombola organizată pe site-ul www.transmaraton.org, fie susținând un proiect caritabil pentru una dintre asociațiile partenere evenimentului. Taxa de participare este de 150 de lei la semimaraton, de 170 de lei pentru maraton, respectiv de 200 de lei pentru cursa de dublu maraton. Mai multe detalii, pe <http://www.transmaraton.org>.

Idee
sănătoase

Beți multă apă. Trebuie să consumăm zilnic un litru și jumătate-doi litri de apă, pentru a ne menține hidratați. Lichidele ajută ca pielea să fie frumoasă și netedă și la formarea siluetei dorite. Nu uitați că suntem apă în proporție de 70%. Medicii recomandă să evităm să bem apă rece, direct de la frigider. Ei spun că astfel putem evita pericolul unui infarct.



PENTRU CĂ MEMOPLUS ÎNȚELEGE CĂ FETELE ȘI BĂIEȚII SUNT DIFERIȚI...

ENERGIE PENTRU CE-ȚI PLACE

MemoPlus Energizer este un produs destinat celor care au nevoie de susținerea performanțelor intelectuale și de refacerea resurselor de energie. Ginkgo biloba și vitamina B6 ajută la menținerea capacității de concentrare în momente de stres ridicat, iar Taurina și Cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea oboselei în situații de stres sau efort fizic intens.



MAI MULT TIMP PENTRU BUCURIILE TALE

Înveți mai repede și mai ușor datorită celor cinci ingrediente active din MemoPlus. Ginkgo biloba, vitamina B6, magneziul și fosfatidilcolina îmbunătățesc circulația sângelui și activitatea sistemului nervos, iar cafeina reduce oboseala și crește eficiența activităților fizice și mentale.



MemoPlus și MemoPlus Energizer sunt suplimente alimentare. Citește cu atenție prospectele.

www.studentIQ.ro

WALMARK®



performanță

10 la BAC – pașaport pentru studii în străinătate

Mulți dintre elevii care au obținut media zece la bacalaureat în 2013 spun că nota maximă la examenul de maturitate este cea mai bună recomandare pe care pot miza pentru a-și continua studiile în străinătate. Unii dintre ei erau deja admiși la facultăți de renume din afară și singura formalitate pe care o mai aveau de bifat era nota de la Bac.

În acest an, 112 elevi au obținut performanța de a lua zece curat la bacalaureat. Cei mai mulți sunt din Iași și Buzău.

În București, o singură elevă a obținut nota maximă. Alina-Gabriela Negrea, absolventă a Colegiului Național „Sf. Sava”, se poate lăuda că este deja studentă. Ea a fost admisă la University College of London, unde va începe să studieze din toamnă. Alina spune că, după finalizarea studiilor, intenționează să se întoarcă în țară.

O altă elevă de zece, Alexandra Neag, de la Liceul Teoretic „Gheorghe Șincai” din Cluj-Napoca, a declarat, pentru ziarul *Gândul*, că dorește să devină criminalist și a ales să urmeze o facultate în străinătate pentru că are mai multe perspective după absolvire. Alexandra va urma programul de criminologie al Universității Essex din Anglia.

Ionuț Alexandru Budișteanu, supranumit „Geniul informaticii” după ce a uimit lumea academică americană cu invențiile sale, a obținut nota 9,15. Deși ar fi avut posibilitatea să studieze la orice facultate din SUA, el a renunțat la o bursă de 40.000 de dolari și a ales România. „Voi studia la Universitatea București, la Facultatea de Matematică-Informatică. Nu contează că am pierdut bursa, rămân în România. Pentru invențiile mele am nevoie doar de un calculator”, a declarat Ionuț. Singura medie de zece din Vâlcea a fost obținută de Carla Maria Simeanu, elevă la Colegiul „Lahovari” din Râmnicu-Vâlcea. Tânăra își dorește să urmeze facultatea de psihologie.

Șefă de promoție a Colegiului „Zinca Golescu” din Pitești, Ioana Dicu a absolvit cei patru ani de liceu cu zece pe linie și este unul dintre cei cinci elevi din județul Argeș care au promovat bacalaureatul cu nota zece. Ea își va continua studiile la Universitatea de Medicină din București.

Andreea Dobre, elevă la Liceul „Ioan Petruș” din Otopeni, secția Filologie, este o altă elevă cu zece pe linie, singura din județul Ilfov. Andreea vrea să urmeze facultatea de geografie.



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



p.63



p.63

Sistemul nervos



p.15

p.64

p.66

p.66

p.67



p.65

p.64

p.64

p.51

p.51

p.51

p.65

Sistemul vizual



p.72

Ten



p.18

p.18

Inimă și circulație sangvină



p.52

p.53

p.52

Digestie, absorbție, metabolism



p.21

p.68

p.68

Aparatul urinar



p.16

p.16

p.16

p.17

Sistem osteoarticular



p.20

p.55

p.55

p.55

Circulație sangvină



p.15

p.15

p.20

p.20

Greutate corporală



p.19

p.19

Energie



p.70

p.70

p.70

p.70



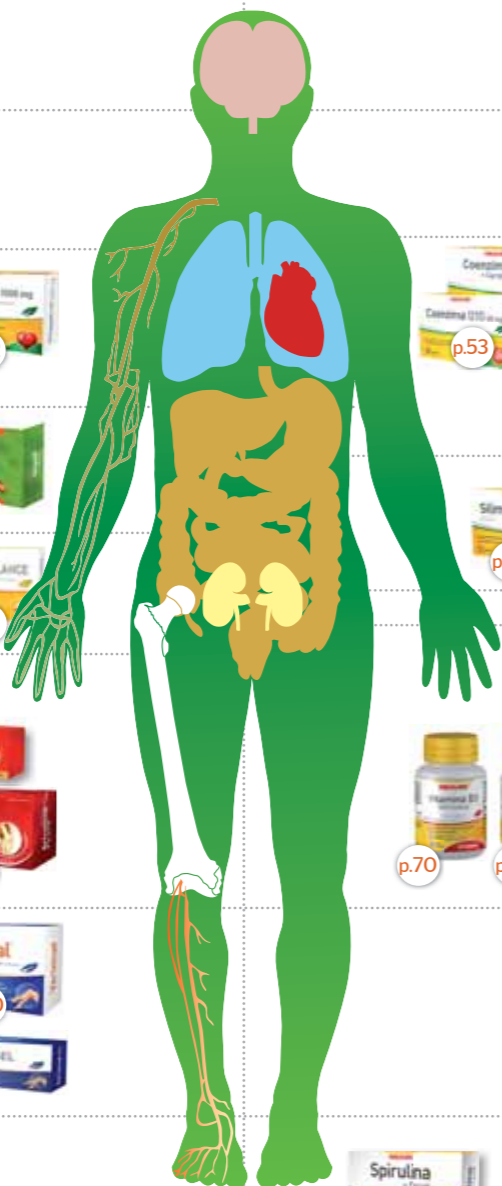
p.72

p.31

p.31

p.72

p.51



Super vitamina C

Vitamina C pentru protecția organismului

Vitamina C sprijină sistemul imunitar al organismului și este necesară în susținerea sănătății oaselor, dinților, cartilajelor și a gingiilor prin contribuția sa la formarea colagenului. Vitamina C sprijină, de asemenea, sănătatea vaselor de sânge și a sistemului nervos. Ca antioxidant, vitamina C contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ. Spre deosebire de alte vitamine, vitamina C nu poate fi sintetizată de către organismul uman, fiind necesar un aport extern.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 600,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Echinacea

Echinacea și ginsengul siberian susțin sistemul imunitar

Acest produs conține echinacea și ginseng siberian ce contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar. Echinacea are efecte pozitive asupra tractului respirator superior, iar ginsengul siberian susține capacitatea de concentrare și memorare, îmbunătățind, de asemenea, și activitatea fizică și mentală în cazurile de oboseală, surmenare și convalescență.

Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea 132 mg
Ginseng siberian 25 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete zilnic, preferabil după mese.



Spektrum Imunactiv

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spektrum Imunactiv® este un complex de vitamine și minerale, un produs de nouă generație, în care toate vitaminele și mineralele provin din surse organice. Structurile organice se regăsesc în natură. Fiți mai aproape de natură cu **Spektrum**!

Fiecare tabletă de **Spektrum Imunactiv**® conține întreg necesarul de vitamine și minerale, în doze maxime recomandate. Vitamina A este importantă pentru acuitatea vizuală. Vitamina B2 contribuie la structura normală a celulelor roșii. Vitamina C este un antioxidant care influențează pozitiv imunitatea. Cuprul intervine în procesul normal de pigmentare a părului și a pielii. Calciul este important pentru oase puternice și dinți sănătoși. Zincul sprijină funcția cognitivă.

Spektrum Imunactiv® este îmbogățit cu complexul **Imunactiv**® compus din patru substanțe: beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea sistemului imunitar.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează o tabletă zilnic, cu un pahar cu apă. Se recomandă a se administra pe perioade mai îndelungate (de exemplu, în cure de câte două-trei luni, două-trei cure anual).

Compoziție/tabletă:

Complex Imunactiv™: 50,0 mg
Beta glucan 25,0 mg
Bioflavonoide (complex) 25,0 mg
Vitamina C 80,0 mg
Zinc 10,0 mg
Vitamina A 800,0 µg
Vitamina B1 (tiamină) 1,1 mg
Vitamina B2 (riboflavină) 1,4 mg
Vitamina B3 (niacină) 16,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) 6,0 mg
Vitamina B6 (piridoxină) 1,4 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină) 2,5 µg
Vitamina D 5,0 µg
Vitamina E 12,0 mg
Vitamina K 75,0 µg
Biotină 50,0 µg
Acid folic 200,0 µg

Extract de alge Kelp 150,0 mg (conține Iod 0,1% = 150,0 µg)
Magneziu 100,0 mg
Mangan 2,0 mg
Cupru 1,0 mg
Seleniu 55 µg
Calciu 120 mg
Fier 14 mg



Prezentare: cutie cu 30 de tablete în blistere.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Spektrum® Gummy Imunitate

Multivitamine cu echinacea pentru sprijinirea imunității

Spektrum® Gummy este un complex de vitamine în proporții echilibrate pentru adulți, îmbogățit cu extract de echinacea (Echinacea purpurea), extract ce contribuie la consolidarea funcțiilor sistemului imunitar și la apărarea organismului împotriva agenților patogeni. Spektrum® Gummy sunt multivitamine sub formă de jeleuri gumate moi, ușor de administrat, esențiale pentru menținerea vitalității psihice și mentale în fiecare zi.

Spektrum® Gummy este disponibil în două arome delicioase (căpșuni și portocale) și nu conține coloranți artificiali.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete și flacon cu 90 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Compoziție/jeleu:

Vitamina B3 (niacină) 12,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) 4,5 mg
Vitamina B12 1,9 µg
Vitamina C 60,00 µg
Vitamina D 3,75 µg
Vitamina E 9,00 mg
Vitamina K 56,3 µg
Acid folic 150,00 µg
Biotină 75,00 µg
Zinc 7,50 mg
Extract de echinacea 30,00 mg

Administrare:

Un jeleu de două ori pe zi.





StresVit®

Sprrijină sistemul nervos, datorită vitaminelor B1, B2, B3, B6, B12, C, biotinei și cuprului

StresVit® conține nutrienți special selecționați pentru a asigura o bună funcționare a sistemului nervos și a pregăti organismul să facă față stresului. Stresul duce la dereglarea bunei funcționări a organismului. Complexul de vitamine B (B1, B2, B3, B6, B12, biotină), vitamina C și cuprul susțin funcționarea normală a sistemului nervos. Aceste substanțe sunt necesare organismului pentru menținerea unui nivel energetic normal, precum și a vitalității. Zincul contribuie la menținerea funcției cognitive (concentrare, învățare, memorare și logică). Acidul folic, zincul, cuprul, vitaminele B6, B12 și vitamina C contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.

Compoziție/tabletă:

- Vitamina B1 ... 10,00 mg
- Vitamina B2 ... 10,00 mg
- Vitamina B3 ... 100,00 mg
- Vitamina B5 ... 20,00 mg
- Vitamina B6 ... 5,00 mg
- Vitamina B12 ... 12,00 µg
- Vitamina C ... 500,00 mg
- Vitamina E ... 20,10 mg
- D-biotină ... 45,00 µg
- Acid folic ... 400 µg
- Cupru ... 3,00 mg
- Zinc ... 23,9 mg



Prezentare: zece tablete dispuse în blister.
Porția zilnică recomandată: o tabletă o dată la două zile.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum o tabletă o dată la două zile, cu un pahar cu apă.

Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

Magneziul este un mineral esențial organismului uman, necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos, a mușchilor, pentru formarea și întreținerea oaselor și a dinților, precum și în metabolismul energetic. Vitamina B6 contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a funcțiilor psihologice. Mai mult decât atât, vitamina B6 contribuie la reducerea senzației de oboseală și sprijină funcționarea normală a sistemului imunitar. Combinația de magneziu și vitamina B6 reprezintă un supliment foarte util pentru persoanele care depun efort fizic sau psihic.

Administrare:

Magnesium 200 mg - Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, înghițită cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).

Magnesium + B6 - Ca supliment alimentar, o tabletă de trei ori pe zi, înghițită cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).

Compoziție/capsulă:

- Magnesium 200 mg**
- Magneziu ... 200,00 mg
- Magnesium + B6**
- Magneziu ... 50 mg
- Vitamina B6 ... 1,4 mg

Prezentare Magnesium 200 mg: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Prezentare Magnesium + B6: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.



Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA
Acidul alfa linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale
DHA susține vederea și activitatea cerebrală



Omega 3 - Peștele arctic este o sursă importantă de acizi grași cu lanț ramificat (de tip 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 polinesaturați, uleiul de pește oceanic conține și vitaminele A (cu rol în creșterea acuității vizuale și a rezistenței tegumentelor și mucoaselor) și 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 și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. De asemenea, menține nealterate calitățile uleiului de pește.

Super Omega 3 - Acest produs este unul special datorită concentrației ridicate de acizi grași **Omega-3** obținuți din pește crescut în medii ecologice. Uleiul de pește este o sursă naturală de acizi grași polinesaturați **Omega-3** – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexanoic (DHA) – ce au rol în menținerea sănătății inimii. DHA din **Omega-3** sprijină dezvoltarea corectă a sistemului nervos și sănătatea acestuia, influențând favorabil funcțiile creierului.

Mega Omega 3-6-9 conține cei mai importanți acizi grași polinesaturați obținuți din surse exclusiv naturale – ulei de pește, de in și de Borago officinalis. Acești acizi grași, împreună cu vitamina E, sunt o parte esențială a hranei sănătoase și joacă un rol important în îngrijirea sănătății. Printre acizii grași polinesaturați **Omega-3** se numără acidul eicosapentaenoic (EPA) și cel docosahexanoic (DHA), care au o influență benefică asupra sănătății inimii. De asemenea, DHA sprijină vederea și funcțiile creierului.

Prezentare Omega 3, Super Omega 3: cutii cu 30 de capsule.
Prezentare Mega Omega 3-6-9: flacon cu 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată Omega 3, Super Omega, Mega Omega 3-6-9 = trei capsule.



Compoziție Omega 3/capsulă:

- Ulei de pește ... 500,00 mg
- Vitamina E ... 1,7 mg

Compoziție Super Omega 3/capsulă:

- Ulei de pește ... 1000,00 mg

Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:

- Omega 3 ... 400,0 mg
- acizi grași nesaturați din ulei de pește
- Ulei din in ... 400,0 mg
- Ulei din planta
- Borago officinalis ... 400,0 mg
- Vitamina E ... 4,7 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei capsule pe zi, înghițite cu apă, în timpul sau după o masă.

Magneziu efervescent

Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, sistemul nervos și muscular

Magneziul este un mineral esențial organismului uman, necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos, a mușchilor, pentru formarea și întreținerea oaselor și a dinților, precum și în metabolismul energetic.

Compoziție/tabletă:

- Magneziu ... 250,00 mg
- Vitamina C ... 150,00 mg



Prezentare: flacon cu 20 de tablete efervescente.
Porția zilnică recomandată: o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă efervescentă pe zi, dizolvată într-un pahar cu apă. A se închide flaconul după fiecare utilizare.

B-complex + vitamina C

Energie și vitalitate

Produsul conține o combinație specială de vitamine ce susține nivelul de energie și vitalitate al organismului. Vitamina B1 sprijină funcționarea normală a inimii; vitaminele B2 și B3 contribuie la sănătatea pielii și la reducerea stărilor de oboseală, iar împreună cu vitaminele B6 și C susțin buna funcționare a sistemului nervos. De asemenea, vitamina C contribuie la protejarea celulelor împotriva daunelor radicalilor liberi și la absorbția fierului din alimentație.

Compoziție/tabletă:

- Vitamina B1 ... 1,80 mg
- Vitamina B2 ... 2,00 mg
- Vitamina B3 ... 7,00 mg
- Vitamina B5 ... 4,60 mg
- Vitamina B6 ... 2,20 mg
- Vitamina C ... 30,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.





MemoPlus® Energizer

Energie pentru ce-ți place

MemoPlus® Energizer este un produs ideal pentru studenți, precum și pentru alte persoane care au nevoie de susținerea performanței intelectuale și de refacerea resurselor de energie.

MemoPlus® Energizer conține cinci substanțe active, atent selecționate, care influențează pozitiv memoria, concentrarea și performanța intelectuală și fizică, în special în cazuri de efort intelectual prelungit. Ginkgo biloba sprijină circulația sanguină la nivelul creierului, precum și funcțiile cognitive, contribuind astfel la menținerea capacității de concentrare pe termen scurt în momente de stres ridicat. Vitamina B6 este o substanță esențială pentru buna funcționare a sistemului nervos.

Cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea oboselei. Fosfatidilcolina este o parte componentă a tuturor membranelor celulare. Taurina este un aminoacid esențial care se regăsește în mod natural în creier, mușchi, inimă și sânge. În situații de stres sau de efort fizic intens, se elimină cantități mari de taurină.

Compoziție/capsulă:

Ginkgo biloba	10,00 mg
(extract standardizat 24/6)	
Vitamina B6 (Piridoxină)	2,00 mg
Fosfatidilcolină	100,00 mg
Cafeină	30,00 mg
Taurină	50,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule gelatinoase dispuse în blistere. Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare: ca supliment alimentar, câte o capsulă zilnic, de preferat în timpul meselor. Datorită conținutului de cafeină, se recomandă a NU se administra seara.

MemoPlus®

Mai mult timp pentru bucuriile tale

MemoPlus® conține cinci ingrediente active atent selecționate. Ginkgo biloba sprijină circulația sanguină la nivelul creierului, susținând funcțiile cognitive și memoria. Vitamina B6 și magneziul sunt esențiale pentru activitatea sistemului nervos, iar cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și reducerea oboselei.

MemoPlus conține și fosfatidilcolină, parte componentă a tuturor membranelor celulare.

Ginkgo biloba îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrilor.

Vitamina B6 ajută la funcționarea corectă a sistemului imunitar, la creșterea anticorpilor și în activitatea sistemului nervos.

Magneziul este necesar pentru metabolism, nutriție, coagularea sângelui, buna funcționare a sistemelor muscular și nervos.

Fosfatidilcolina participă la funcționarea corectă a sistemului nervos.

Cafeina îmbunătățește procesele psihice, reduce oboseala, micșorează senzația de foame și crește eficiența activităților fizice și mentale.

Compoziție/capsulă:

Ginkgo biloba	10,00 mg
(extract standardizat 24/6)	
Vitamina B6 (Piridoxină)	2,00 mg
Magneziu	100,00 mg
Fosfatidilcolină	100,00 mg
Cafeină	30,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule. Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare: ca supliment alimentar, două capsule zilnic, de preferat în timpul meselor.



MemoPlus® Energizer 2 go

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

MemoPlus® Energizer 2 go, sub formă de tablete masticabile cu aromă de fructe, a fost special creat pentru persoanele tinere care au nevoie de un nivel de concentrare crescut, precum și de un nivel de energie ridicat. Produsul conține guarana și cafeină, substanțe ce ajută la reducerea oboselei și la creșterea rezistenței și vitalității organismului.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C	30,00 mg
Guarana (conține 10% cafeină)	22,50 mg
Cafeină	3,75 mg

Prezentare: cutie cu 50 de tablete masticabile. Porția zilnică recomandată = 10 tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum 10 tablete pe zi.



MemoPlus® 2 go

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

MemoPlus® 2 go sub formă de tablete masticabile, cu gust de fructe, conține l-carnitină și este un produs ideal pentru tineri (studenți, cu o activitate intelectuală intensă). Carnitina participă activ la procesele de producere a energiei, inclusiv la nivelul celulei nervoase, putând fi utilă organismului și în perioadele de efort intelectual intens.

Compoziție/tabletă:

L-carnitină	2,5 mg
-------------	--------

Prezentare: cutie cu 50 de tablete masticabile. Porția zilnică recomandată = 10 tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum 10 tablete pe zi.





Degasil

Calmează și previne balonarea și flatulența

Degasil îmbunătățește confortul intestinal și abdominal prin prevenirea sau reducerea disconfortului legat de acumularea de gaz la nivel abdominal. **Simeticona** este științific dovedită că acționează prin reducerea tensiunii superficiale a bulelor de gaz prezente la nivel gastrointestinal.

Compoziție/capsulă:

Simeticona 257,5 mg

Prezentare: cutie cu 32 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

1-2 capsule după fiecare masă principală, cu un pahar mare de apă.



Livinorm®

Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de armurariu care conține silimarină

Livinorm® conține Hepa DTX Complex, o combinație specială de trei substanțe naturale: silimarină extrasă din armurariu (*Silybum marianum*), fosfatidilcolină și acid alfa lipoic.

Armurariul (bogat în Silimarină) ajută la normalizarea funcțiilor hepatice și îmbunătățește capacitatea ficatului de detoxifiere a organismului. Armurariul sprijină regenerarea celulelor hepatice și ajută la protecția ficatului, pentru ca acesta să își mențină funcțiile normale și să contribuie la procesul de detoxifiere a organismului. În plus, extractul de armurariu ajută la eliminarea normală a lichidului biliar, favorizând astfel digestia sănătoasă.

Fosfatidilcolina este un nutrient important pentru ficat, ea având un rol esențial în formarea de membrane celulare. S-a estimat că ficatul uman conține un număr impresionant de membrane celulare (aproximativ 33.000 de metri pătrați). Acidul alfa lipoic se găsește în mod natural în fiecare celulă a organismului.

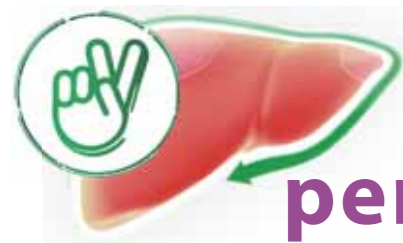
Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Compoziție/capsulă:

Fosfatidilcolină (din lecitină din soia) 75,0 mg
Silimarină (din extract standardizat de armurariu) ... 50,0 mg
Acid alfa lipoic 50,0 mg

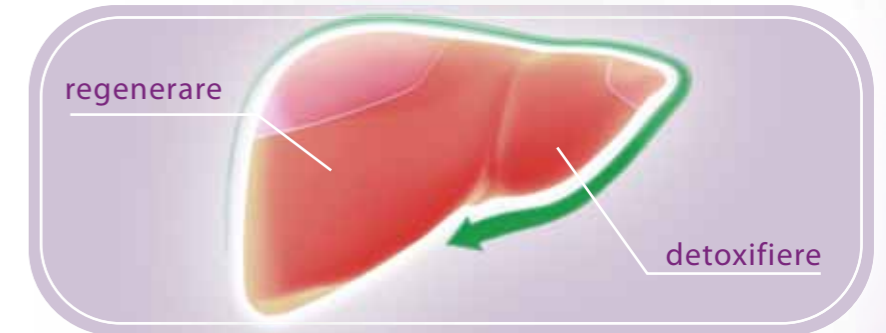
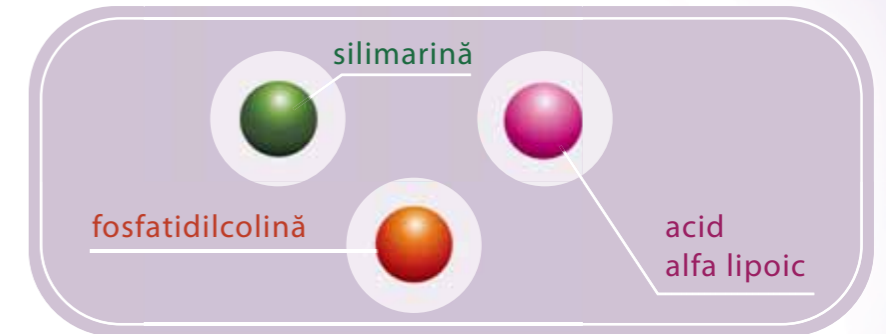
Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi.



Victorie pentru ficat

Victorie pentru ficat



Livinorm® 🍃 două pastile 🍃 două beneficii

Livinorm® este cea mai modernă soluție, conținând complexul special Hepa DTX pe bază de silimarină din armurariu, care sprijină regenerarea și detoxifierea ficatului. Datorită substanței active silimarină, prezentă în armurariu, suplimentată de fosfatidilcolină și acid alfa lipoic, aveți nevoie de doar două capsule pe zi. Livinorm cu silimarină din armurariu – victorie pentru ficatul dumneavoastră!

Crom Forte

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

Cromul este important pentru un metabolism normal al macronutrienților, contribuind la menținerea concentrațiilor normale ale glucozei în sânge.

Compoziție Crom Forte/tabletă:
Crom 200,00 µg

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
 Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Spirulina + Carob

Combinatia ideală pentru sănătatea ta!

Combinatia **Spirulina + Carob** este utilă pentru scăderea nivelului de colesterol, detoxifierea organismului și eliminarea kilogramelor nedorite. **Spirulina + Carob** este cea mai bogată sursă naturală de proteine ușor digerabile care oferă toți aminoacizii esențiali, indispensabili organismului uman.

Compoziție/tabletă:
 Spirulină 300,00 mg
 *Carob 250,00 mg
 Vitamina C 60,00 mg



Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = 1-3 tablete.

Administrare:
 Ca supliment alimentar, una-trei tablete pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

* Carobul conține lignină și fibre de pectină, componente ce ajută la digestie și la eliminarea toxinelor, ca și la reducerea nivelului de colesterol.

Vitamina D3 masticabilă

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Vitamina D3 în formă masticabilă este apreciată pentru efectele sale. Aceasta este utilă persoanelor adulte care nu se expun suficient luminii soarelui, copiilor, datorită rolului său de a susține dezvoltarea armonioasă a oaselor.

Vitamina D3 contribuie la mai buna absorbție și utilizare a calciului în organism, efect important pentru dezvoltarea normală a dinților și oaselor copiilor, mai ales în perioada de creștere. De asemenea, **vitamina D3** are un rol important pentru sistemul imunitar și diviziunea celulară și la asigurarea sănătății sistemului muscular.

Spirulina

Vitamine și minerale naturale

Spirulina reprezintă cea mai bogată sursă naturală de proteine ușor digerabile, capabilă să furnizeze organismului toți aminoacizii esențiali. Este, totodată, o sursă puternică de antioxidanți ce sprijină sistemul imunitar și apără organismul împotriva consecințelor stresului oxidativ. Spirulina ajută la menținerea glicemiei în limite normale, contribuie la scăderea poftei de mâncare și la sporirea nivelului de energie al organismului. Hawaiian Spirulina Pacifica, prezentă în Spirulina Forte de la Walmark, este o sursă unică de spirulină standardizată și certificată, fiind bogată în vitamine și minerale naturale. Spirulina Forte se poate folosi și în timpul curelor de slăbire, ajutând la întărirea corpului.

Compoziție/tabletă:
 Spirulină 500,00 mg

Compoziție/tabletă:
 Hawaiian Spirulina Pacifica 100% pură 750,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30, 100 și 200 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:
 Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.



Compoziție/tabletă:
 Vitamina D3 (400 UI) 10 µg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
 Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
 O tabletă masticabilă pe zi.



Calcium-Magneziu-Zinc, Calcium-Magneziu-Zinc Forte

Combinatia de trei minerale esențiale

Calcium-Magneziu-Zinc
 Toate componentele acestui produs sunt esențiale pentru funcționarea adecvată a organismului uman și pentru sănătatea oaselor. Calciul și magneziul sunt minerale importante pentru menținerea sănătății dinților și pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Cele două minerale sunt prezente în dozele necesare unei absorbții optime. Zincul, prin efectul antioxidant, contribuie la sănătatea pielii, a părului și a unghiilor și ajută sistemul imunitar.

Calcium-Magneziu-Zinc Forte
 Formulă îmbogățită cu Vitamina D3, care ajută la absorbția calciului la nivelul gastrointestinal și la menținerea sănătății oaselor.

Prezentare Ca-Mg-Zn: flacoane cu 30 și 100 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = două tablete.

Prezentare Ca-Mg-Zn Forte: flacon cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare Ca-Mg-Zn: ca supliment alimentar, două tablete pe zi.
Administrare Ca-Mg-Zn Forte: ca supliment alimentar, două tablete pe zi, în timpul unei mese.



Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc/tabletă:
 Calciu 333,30 mg
 Magneziu 133,30 mg
 Zinc 8,30 mg

Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc Forte/tabletă:
 Calciu 400,00 mg
 Magneziu 155,30 mg
 Zinc 8,50 mg
Vitamina D 2,00 µg

Calciu efervescent

Minerale pentru oase sănătoase

Calciu este esențial în procesele-cheie ale organismului uman, fiind necesar pentru sănătatea oaselor și pentru menținerea sănătății dinților. De asemenea, calciul este util atât sistemului nervos, cât și celui muscular. El modulează metabolismul energetic și contribuie la coagularea normală a sângelui. Calciu efervescent are o formă de administrare ușoară și un gust plăcut aromat.



Compoziție/tabletă:
 Calciu 500,00 mg

Prezentare: flacon cu 20 de tablete efervescente.
 Porția zilnică recomandată: două tablete.

CaMgZn cu Aquamin

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Aquamin este un complex multimineral obținut dintr-o algă marină ce crește în apele curate, ecologice ale Oceanului Atlantic. Aquamin este o sursă unică de minerale naturale. Sursa organică a Aquaminului prezent în acest produs este certificată de către autorități de renume (precum Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA – FDA și autoritățile sanitare ale Uniunii Europene). CaMgZn cu Aquamin de la Walmark oferă cele mai importante trei minerale pentru corpul uman: calciu, magneziu și zinc. Calciul și magneziul sunt minerale importante pentru menținerea sănătății oaselor și a dinților, dar și pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Zincul este un antioxidant ce susține sistemul imunitar și contribuie de asemenea la menținerea sănătății pielii, a părului și a unghiilor. Având ca origine a mineralelor o plantă marină, produsul este potrivit pentru vegetarieni și nu numai.

Compoziție/tabletă:
 Calciu, min. 250,0 mg 781,3 mg
 Magneziu 100,0 mg
 Zinc 7,5 mg

Aquamin are la bază 76 de minerale și microelemente cu origine acvatică. S-a demonstrat științific că vegetația marină conține de 10 până la 20 de ori mai multe minerale decât vegetația terestră.

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
 Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Compoziție/capsulă:
 Calciu 300,00 mg
 Vitamina D3 4,5 µg
 Ulei de pește 400,00 mg (retinol și colestiferol)

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
 Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
 Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, cu o cantitate suficientă de lichid.



Antioxidant

Combinatie de vitamine (A, C, E) și seleniu

Acest produs este o combinație de vitamine și minerale atent selecționate. Vitaminele C, E și seleniul din componența sa au proprietăți antioxidante, protejând celulele și țesuturile împotriva potențialului distructiv al radicalilor liberi. Mai mult, atât vitaminele A și C, cât și seleniul susțin sistemul imunitar.

Compoziție/2 tablete:

Vitamina A 1.500 µg
 Vitamina C 100,00 mg
 Vitamina E 33,60 mg
 Seleniu 50,00 µg



Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare:

O tabletă de două ori pe zi, după mese.

Ginkgo biloba

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

Ginkgo biloba conține extract de ginkgo biloba și vitamina E. Ginkgo biloba sprijină circulația la nivelul creierului, având efect benefic asupra funcției cognitive, care este afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Ginkgo biloba ajută la menținerea unei stări mentale de bine (de exemplu: prin menținerea concentrării pe termen scurt în timpul unei perioade de lucru intense sau în timpul perioadelor în care nivelul de stres este mărit). Vitamina E este un antioxidant care contribuie la protejarea celulelor organismului împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba (extract standardizat) ... 30,00 mg
 Vitamina E 10,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Toamna frumoasă a fiecărei zodii

Berbec (21.03 – 20.04)

Marte vă conferă vitalitate, curaj și putere de a lua decizii rapide. Conjunctura Marte – Jupiter vă dă o sensibilitate crescută de natură digestivă ori reumatică. Aceasta este încă o oportunitate pentru a încerca o dietă sănătoasă.

Taur (21.04 – 21.05)

Agitația și stresul încep să vă tulbure echilibrul fizic. Astfel, din august trebuie să vă temperați, făcând exerciții de relaxare și meditație. Evitați orice neplăceri cutanate, digestive sau endocrine din cauza tensiunilor, prin menținerea unei stări de calm.

Gemeni (22.05 – 21.06)

Toamna aceasta Mercur vă tranzitează casa astrologică a sănătății. În consecință, în lunile octombrie și noiembrie trebuie să acordați o atenție sporită aparatului respirator și circulator. Momentele de relaxare și meditație sunt binevenite.

Rac (22.06 – 22.07)

Jupiter este „moderatorul” astrologic ce vă îndeamnă la o dietă sănătoasă și echilibrată pentru menajarea ficatului, care va fi foarte sensibil în lunile de toamnă. Canalizați-vă tonusul ridicat și energia de care dispuneți în menținerea unui ritm de viață sănătos.

Leu (23.07 – 22.08)

Trebuie să vă menajați cât puteți de mult sănătatea în perioada august – septembrie. Ficatul dumneavoastră este cel mai expus. În consecință, o alimentație sănătoasă și moderată vă poate salva de neplăceri.

Fecioară (23.08 – 21.09)

Aveți un tonus ridicat toamna aceasta. Deborșați de energie și determinare. Astele vă predispun la un dinamism sănătos. Profitați de energia pozitivă pe care o primiți, pentru a vă dedica activităților de echilibrare fizică și mentală.

Balanță (22.09 – 22.10)

Toamna aduce tranzitul lui Jupiter prin Rac. Acest fapt produce un nivel ridicat de stres. Mâncați sănătos, faceți mult sport și încercați pe cât posibil să evitați situațiile tensionate.

Scorpion (23.10 – 21.11)

Saturn vă oferă determinarea necesară pentru a pune capăt obiceiurilor nesănătoase. Profitați de această influență benefică și dedicați-vă unui sport relaxant, meditației sau dansului.

Săgetător (22.11 – 20.12)

Datorită tranzitului lui Uranus prin zodia dumneavoastră și a influenței lui Pluto, toamna aceasta vă veți simți ușor slăbit și fără energie. Fructele de toamnă sunt ideale pentru recăpătarea formei maxime.

Capricorn (21.12 – 19.01)

Pluto trece prin semnul dumneavoastră natal. În consecință, veți primi din astral imbalduri de schimbare profundă și subtilă a atitudinii față de viață. Profitați de această conjunctură pentru a vă crea o viață mai echilibrată.

Vărsător (20.01 – 18.02)

La intrarea în toamnă veți fi copleșit de tulburări ale sistemului nervos și cardiovascular, cât și de scăderea vitalității în general. Dar veți beneficia de o voință de schimbare extraordinară. Folosiți-vă de conjunctura astrală pentru a dedica mai mult timp relaxării.

Pești (19.02 – 20.03)

Trigonul de apă Jupiter, Saturn și Neptun vă dă toamna aceasta o stare de bine generală. Aveți un tonus ridicat și o vitalitate de invidiat.



Cadouri pentru dumneavoastră

Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelizare nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând online, telefonic sau prin poștă. Bucurați-vă de sănătate și profitați de cadourile care vin odată cu aceasta, prin intermediul Clubului Sănătății Walmark.

Cântar electronic pentru alimente

Cântar alimente 35 WLei

Material: plastic
 Dimensiuni: 15x4.1 cm

Lanternă 30 WLei

Rucsac Walmark, culoare roșie, buzunare multiple, capacitate medie

Rucsac 35 WLei

Sacoșă de cumpărături pliabilă
 Material: NONWOVEN
 Dimensiuni: 38x42 cm

Sacoșă pliabilă 10 WLei

Cartea Postul cu sucuri naturale și detoxifierea

30 WLei

Joc de logică pentru copii

20 WLei

Mini-umbrelă pliabilă
 Dimensiuni: 98 cm (d)

Umbrelă pliabilă 30 WLei

Organizator pastile pt. 7 zile
 Dimensiuni: 3.8x8.8(d) cm
 Material: plastic

Organizator pastile 15 WLei

Pelerină de ploaie, material PVC, culori alb/albastru închis, mărimi universale

Pelerină de ploaie 20 WLei

Dacă ajutați un prieten să devină membru CSW, completând talonul atașat revistei, iar acesta face o comandă mai mică de 100 de lei, primiți cadou acest set de baie (include gel de duș, cremă de corp, sare de baie și burete).

Ceas de perete Walmark, cu termometru și hydrometru

Ceas 40 WLei

În baza punctelor WLei din cont puteți comanda orice produs Walmark.

Seleniu Formulă forte

Sursă organică din drojdie de seleniu

Seleniul este un element esențial în buna funcționare a sistemului imunitar. Prin proprietățile sale antioxidante, acesta contribuie la protecția celulelor împotriva pericolului stresului oxidativ. De asemenea, seleniul este implicat în funcția glandei tiroide, dar și în procesul de spermatogeneză, contribuind la menținerea fertilității normale a bărbaților. Seleniul susține și sănătatea părului și a unghiilor.

Compoziție/capsulă:

Seleniu 100,00 µg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Seleniul previne lezarea și distrugerea celulelor, având un rol protector și o importantă contribuție în tratarea bolilor cardiovasculare și în atenuarea efectelor îmbătrânirii.

Guarana

Tonifiant natural

Guarana (Paullinia Cupana) este o plantă care crește în pădurile amazoniene ce conține o substanță activă folosită de secole de indienii amazonieni drept elixir al vieții. Principala sa componentă este cafeina. Guarana ajută la reducerea oboselii, la creșterea concentrării, a rezistenței și vitalității organismului uman. De asemenea, guarana influențează metabolismul lipidic, suprimând senzația de foame și contribuind astfel la controlul greutateii.

Compoziție/tabletă:

Guarana 800,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
 Porția zilnică recomandată = patru tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, patru tablete pe zi, înainte de micul dejun sau de altă masă.



Compoziție/capsulă:

Vitamina A (6000 U.I.) 1,80 mg

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
 Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.

Vitamina A

Susține vederea și sistemul imunitar

Vitamina A este o formă de vitamină liposolubilă. Produsul conține o formă activă de vitamina A – retinolul – care este prezentă în alimentele de origine animală. Vitamina A contribuie la menținerea acuității vizuale, precum și la menținerea sănătății pielii și a mucoasei membranelor. De asemenea, vitamina A sprijină sistemul imunitar.

Indexul produselor Walmark

Antioxidant - 72

Combinatie de vitamine (A, C, E) și seleniu

ArthroStop Comfort - 55

O nouă generație de glucozamină

ArthroStop® cremă - 55

Direct la locul afectat!

ArthroStop® HYAL - 54

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

ArthroStop Lady - 20

Pentru menținerea structurii sănatoase a oaselor, datorită combinației de calciu, vitamina D și vitamina K

ArthroStop® Plus - 55

Sprrijină elasticitatea și flexibilitatea articulațiilor și ajută la menținerea sănătății articulare, datorită extractului de Boswellia serrata

ArthroStop® RAPID+ - 54

Contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de Boswellia serrata

B-complex + vitamina C - 65

Energie și vitalitate

BeneBian Adult - 21

Bacterii benefice pentru adulți

BeneBian Junior Plus - 42

Bacterii benefice pentru copii, cu lăptișor de matcă și vitamina D3

Bronțișori - 41

Vitamina C cu aromă de fructe pentru întărirea sistemului imunitar

Calciu cu D3 - 71

Calciu și vitamina D pentru oase sănatoase

Calciu efervescent - 71

Minerale pentru oase sănatoase

Calcium-Magnezium-Zinc, Calcium-Magnezium-Zinc Forte - 71

Combinatie de trei minerale esențiale

CaMgZn cu Aquamin - 71

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Cartilaj de rechin -21

Sursă de calciu și fosfor

Clarinol™ + Ceai Verde - 19

Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

Clarinol™ + Spirulină - 19

Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

Coenzima Q10 - 53

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

Coenzima Q10 + Carnitină - 53

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

CoenziPrim - 53

Combinatie optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și Seleniu, pentru sănătatea inimii

Crom Forte - 70

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

Degasil - 68

Calmează și previne balonarea și flatulența

Echinacea - 63

Echinacea și ginsengul siberian susțin sistemul imunitar

Ginkgo biloba - 72

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

GinkoPrim® HOT - 15

Reduce căldura și o stare de bine în corpul tău, datorită extractului de capsaicină

GinkoPrim® MAX - 15

Sprrijină circulația periferică

GinkoPrim® SMART - 15

Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

Ginseng coreean - 51

Elixir pentru vitalitate

Guarana - 72

Tonifiant natural

Lecitină - 51

Lecitină Forte

Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

Liderin - 29

Impresionează la prima întâlnire!

Livinorm - 68

Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de armurariu care conține silimarină

Mabelle® - 21

Pentru calmarea simptomelor menopauzei,

datorită extractelor de in și trifoi roșu

Magnesium 200 mg, Magnesium + B6 - 64

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

Magneziu efervescent - 65

Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, sistemul nervos și muscular

MemoPlus® - 66

Mai mult timp pentru bucuriile tale

MemoPlus® 2 go - 67

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

MemoPlus® Energizer – 66

Energie pentru ce-ți place

MemoPlus® Energizer 2 go - 67

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

Minimarțieni Gummy BoneActive - 39

Vitaminele K și D pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos al copiilor

Minimarțieni Gummy cu echinacea - 40

Vitamine cu extract de echinacea

Minimarțieni Imunactiv™ - 41

Vitamine și minerale pentru copii, cu aromă de portocale sau căpșuni

Minimarțieni inulină - 42

Aromă de căpșuni

Minimarțieni sirop - 40

Vitamine și minerale pentru copii

Minimarțieni Sirop Omega 3 - 39

Omega 3 sirop cu un gust grozav de miere și portocale

MiniStelari - 39

Omega-3 DHA pentru buna funcționare a creierului

Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9 - 65

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA
Acidul alfa linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale. DHA susține vederea și activitatea cerebrală

OmegaPrim - 52

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

OptiTensin® - 52

Tensiune arterială sănătoasă

Prostena® Duo - 30

Saw Palmetto (Serenoa repens) sprrijină activitatea prostatei și funcția reproductivă

Prostena® Perfect - 30

Saw Palmetto și Urtica dioica sprrijină buna funcționare a prostatei și a aparatului urinar

Seleniu Formulă forte - 72

Sursă organică din drojdie de seleniu

Selezin ACE - 51

Combinatie de antioxidanți (seleniu, zinc, vitaminele A, C și E)

Silimarină Forte - 29

Susține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Spektrum® Gummy - 63

Imunitate multivitamine cu echinacea pentru sprrijinirea imunității

Spektrum Imunactiv - 63

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spirulina - 70

Vitamine și minerale naturale

Spirulina + Carob - 70

Combinatie ideală pentru sănătatea ta!

StresVit - 64

Sprrijină sistemul nervos, datorită vitaminelor B1, B2, B3, B6, B12, C, biotinei și cuprului

Super vitamina C - 63

Vitamina C pentru protecția organismului

Urinal® - 16

Solidago virgaurea pentru menținerea sănătății tractului urinar

Urinal Akut® - 16

Ajută organismul încă din prima zi de administrare

Urinal® BALANCE -17

Echilibrează organismul după finalizarea tratamentului cu antibiotice

Urinal® HOT DRINK - 16

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

Urinal® Sirop - 42

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

Ursuleți - 41

Extract de Echinacea purpurea, cu aromă de coacăze

Varixinal® - 20

Efect benefic în sănătatea circulației venoase, datorită extractului de castane sălbatice și vitaminei C

Varixinal® gel - 20

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

Viaderm Complete - 18

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

Viaderm Skin Beauty -18

Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

Vitamina A - 72

Susține vederea și sistemul imunitar

Vitamina D3 masticabilă - 70

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Zinc, Zinc forte - 31

Pentru sistemul imunitar și sănătatea pielii, a părului și a unghiilor

Farmacile partenere Clubului Sănătății Walmark

Nume farmacie	Adresă	Oraș
IVONA	STRADA AUREL VLAICU 171, BL. 21, AP. 50B	ARAD
PHARMAMEDICUM	STRADA NICOLAE TITULESCU, BL. 301, AP. 25A	ARAD
DERYYFARM	STRADA IULIU MANIU NR. 12-18	ARAD
DERYYFARM 2	CALEA VICTORIEI, NR. 30	ARAD
MYOFARM	STRADA NICULAE TITULESCU NR. 332	ARAD
SC SALOFARM SRL	STRADA 9 MAI NR. 25, PARTER	BACAU
SC GEONET SRL	STRADA REPUBLICII NR. 76	BACAU
ANAFARM	B-DUL DECEBAL NR. 16/2	BAIA MARE
ESPERANTO	B-DUL BUCURESTI NR. 8	BAIA MARE
SANATATE DIN NATURA	B-DUL TRAIAN NR. 30 /54	BAIA MARE
FARMACIA MEDFARM	STRADA REPUBLICII NR. 296, BL. 10 PARTER	BARLAD
POLIGON 1	STRADA LIVIU REBREANU NR. 18	BISTRITA
POLIGON 2	STRADA DECEBAL NR. 46	BISTRITA
ELECTA	ALEEA GRIVITA NR. 20	BOTOSANI
LUCI FARM	STRADA VARNAV NR. 24	BOTOSANI
ANCA FARM	CALEA NATIONALA NR. 63	BOTOSANI
BELADONA	MIHAI EMINESCU NR. 71	BRAILA
VIHOS	CALEA GALATI NR. 55, BL. B1	BRAILA
IRIS	CALEA CALARASILOR NR. 56	BRAILA
MUSETEL	B-DUL Garii NR. 38, BL.227	BRASOV
NATURA FARM	B-DULGRIVITEI NR. 69	BRASOV
THEA	B-DUL VICTORIEI NR. 10	BRASOV
FARMACIILE ALISSA	B-DUL ION MIHALACHE NR. 25B, SECTOR 1	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	STRADA VASILE LASCAR NR. 109 (INCINTA PIATA GALATI)	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	STRADA VALEA OLTULUI NR. 131-137, SECTOR 6	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	B-DUL TIMISOARA NR. 21, SECTOR 6	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	B-DUL IULIU MANIU NR. 78, SECTOR 6	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	CALEA CRANGASI NR. 87, ET. PARTER, SECTOR 6	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	CALEA MOSILOR NR. 229, BL. 39, ET. PARTER, SECTOR 2	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	B-DUL NICOLAE TITULESCU, NR. 95-103, BL. 8, SECTOR 1	BUCURESTI
FARMACIILE ALISSA	STRADA GEORGE ENESCU NR. 36-42, SECTOR 1	BUCURESTI
FARMACIILE HELP FARM	STRADA DRUMUL TABEREI NR.98, BLOC C2	BUCURESTI
FARMACIILE HELP FARM	B-DUL TIMISOARA NR.73, BLOC C12	BUCURESTI
FARMACIILE HELP FARM	STRADA PRELUNGIREA GHENCEA NR.32, BLOC C6	BUCURESTI
FARMACIILE HELP FARM	ALEEA BAIUT NR.4, BLOC C7BIS	BUCURESTI
FARMACIILE SILVA FARM	CALEA VITAN NR. 8	BUCURESTI
FARMACIA MINERVA	SOSEAUA BERCEI NR. 27, BL. 39	BUCURESTI
FARMACIILE TINOS FARM	B-DUL CANTEMIR DIMITRIE NR. 21, SECTOR 4	BUCURESTI
FARMACIILE TINOS FARM	STRADA BABA NOVAC NR. 9, SECTOR 3	BUCURESTI
FARMACIILE TINOS FARM	DRUMUL TABEREI NR. 34, SECTOR 6	BUCURESTI
FARMACIILE TINOS FARM	B-DUL OBREGIA ALEXANDRU NR. 20, SECTOR 4	BUCURESTI
FARMACIILE GEMA FARM	STRADA MARIA TANASE NR. 3, BL. 13, PARTER	BUCURESTI
PLAFAR BIPAN	PIATA DELFINULUI, SECTOR 2	BUCURESTI
FARMACIA IRIS	B-DUL UNIRII, BL. 8E, PARTER	BUZAU
FARMACIA FARM ALEX	ALEEA MARGHILOMAN, NR. 94	BUZAU
NEONATURAMED	STRADA PARCULUI BL. K3	CALARASI
DEPO MEDICA	STRADA BELSUGULUI BL. K7	CALARASI
FARMACIILE SETI	B-DUL CAROL I NR. 40, BL. 12C, PARTER	CAMPINA
ALMA POLLUS	POLLUS CENTER MALL	CLUJ
TERRA FARM	STRADA 21 DECEMBRIE NR.1	CLUJ
ALMA CENTRU	PIATA MIHAI VITEAZU NR. 25-26	CLUJ
VITAL-PHARM CAPITOL	B-DUL TOMIS 141, BL.T1	CONSTANTA
VITAL-PHARM MIRCEA	STRADA MIRCEA CEL BATRAN 142A, BL. MD7A	CONSTANTA
VITAL-PHARM BIG	B-DUL I.C. BRATIANU NR.100	CONSTANTA



Editată de Clubul Sănătății Walmark
ECHIPA WALMARK:
Ionela Nicolau, director marketing;
Alexandra Mihăescu, manager CSW
Concept editorial și design: www.logobigger.ro
Foto copertă și editorial: Matei Buță

Tipografie:
Ediție tipărită și distribuită
în 50.000 de exemplare

Contact: club@walmark.ro;
www.csw.ro

Q.P. 10, C.P. 3, sector 2, București
0800 800 CSW (0800 800 279)

Tel. 021 211 21 34

Reducerile în baza cardurilor de fidelitate Walmark nu se aplică în farmaciile partenere, ci doar la comenzile făcute online sau telefonic, direct în cadrul Clubului Sănătății Walmark.



Bucură-te de confortul propriilor mișcări!

ArtroStop® Comfort este un produs inovator, ușor de administrat, ce are în compoziție o nouă formă de glucozamină. Aceasta este o substanță naturală benefică, ce se găsește în cochilia scoicilor. Artrostop® Comfort este ușor de absorbit de către organism, se prezintă sub formă de tablete masticabile cu gust plăcut, și ajută la flexibilitatea articulară și la diminuarea durerilor.

www.artrostop.ro