

Clubul Sănătății

REVISTA CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK



primăvara 2005

DOCTORUL NE RECOMANDĂ
Tenul frumos

E NEVOIE DE LINIȘTE
Cum să alungăm stresul

ART-TERAPIA
Tratamentul cu ajutorul artei

**SPECIAL
PENTRU
MAME**
Au copiii
nevoie de
vitamine?

**TRADIȚIE
ȘI ȘTIINȚĂ**
Japonia

**PRODUSE
NOI
WALMARK**



Teo Trandafir

vedetă a postului de televiziune ProTV

CEA MAI SIMPATICĂ MĂMICĂ

Interviu

Un ATU împotriva problemelor cu prostata

Prostenal®

*"Trăiesc din plin,
zi și noapte.
Și mă simt din nou
un bărbat normal."*



Urinați mai frecvent, în special noaptea?

Jetul de urină este slab?

Simțiți o jenă dureroasă în timpul urinării?

Vă supără necesitatea bruscă de a urina, însoțită de pierderi nedorite ale urinei?

S-a deteriorat calitatea vieții Dumneavoastră sexuale?

Acest lucru ar putea să însemne că suferiți de o afecțiune a prostatei. Puteți evita aceste probleme cu ajutorul capsulelor Prostenal. Este necesar să vă gândiți din timp la sănătatea Dumneavoastră.

Bolile prostatei afectează 10% dintre bărbații sub 40 ani, peste 50% dintre bărbații în vârstă de peste 50 ani și peste 70% dintre cei de peste 60 ani. În plus, riscul de apariție a cancerului de prostată la bărbații care au aceste afecțiuni este de 6 ori mai mare.

Produsul **Prostenal** este destinat în exclusivitate bărbaților. El reprezintă o formă complexă de îngrijire a prostatei. Conține extracte de plante care au o influență benefică asupra afecțiunilor prostatei manifestate prin creșterea acesteia (așa-numita „hiperplazie benignă a prostatei”).

Substanțele active ale extractului de **palmier pitic (Saw Palmetto)** influențează pozitiv **metabolismul hormonilor sexuali masculini** și au **efecte antiinflamatorii importante**. **Urtica dioica** și **strugurii-ursului** au **efect diuretic**, iar strugurii-ursului acționează și ca **dezinfectant al căilor urinare**.

Produsul **Prostenal** conține și **licopen**, care reduce semnificativ riscul de apariție a **cancerului de prostată**.





Stimați membri,

În cea de-a opta ediție a revistei Clubul Sănătății Walmark dorim să vă aducem noi informații legate de alimentația naturală cât și să vă prezentăm noile avantaje pe care le vi oferim Dumneavoastră ca membri ai Clubului Sănătății Walmark.

Sutele de telefoane, e-mailuri și scrisori primite de la Dumneavoastră ne sunt de un real folos pentru a ne extinde gama de produse în funcție de nevoile Dumneavoastră, dar în același timp ne ajută să îmbunătățim serviciile de relații cu clienții.

Buna comunicare dintre dumneavoastră, consumatorii produselor naturale de calitate, și Clubul Sănătății Walmark s-a concretizat prin lansarea la începutul acestui an a două noi produse din gama ArthroStop: ArthroStop RAPID și ArthroStop Liquid, produse care suntem siguri că se vor bucura din plin de aprecierea Dumneavoastră.

Noile facilități pe care le-am implementat la sfârșitul anului trecut: serviciul Telverde apelabil gratuit la numărul 0 800 800 279 și site-ul www.csw.ro s-au bucurat încă de la început de succes, numărul membrilor care ne sună și vizitează pagina de internet a Clubului fiind în continuă creștere.

Numărul comenzilor directe prin sistemul ramburs a cunoscut o creștere semnificativă ca urmare a ofertelor speciale dedicate exclusiv membrilor Clubului dar și a modalităților variate prin care puteți comanda: telefonic, online, pe fax sau e-mail. Anul acesta vom continua să vă pregătim oferte speciale, cât și bonusuri speciale în Walmark LEI la unele dintre produsele noastre. Mai multe informații despre avantajele de care puteți să beneficiați puteți afla din paginile revistei.

Așteptăm cu real interes sugestiile și întrebările Dumneavoastră la care promitem să răspundem în cel mai scurt timp.

Vă urez multă sănătate!
Horia Vilcu

Horia Vilcu



CUPRINS:

- 4 WALMARK ÎN VIZITĂ**
Adela Vasilescu
- 6 ȘTIAȚI CĂ ... ?**
- 7 SFATUL MEDICULUI**
- 8 SCRISORI**
- 9 DOCTORUL NE RECOMANDĂ**
-Tenul frumos
- 10 BAR**
- Relaxați-vă cu cocktail-uri din fructe
- 11 NEVOIA DE LINIȘTE**
- Cum să alungăm stresul
- 13 INTERVIU VIP**
- Teo Trandafir, cea mai simpatică mămică
- 14 ART-TERAPIA**
- Tratamentul cu ajutorul artei
- 15 PAGINA DOAMNELOR**
- Yo-Yo? este doar un joc
- 16 SPECIAL PENTRU MAME**
- Au copiii nevoie de vitamine?
- 17 WALMARK PREZINTĂ**
- Extractul de afine
- 19 TRADIȚIE ȘI ȘTIINȚĂ**
- Japonia
- 20 ANII TREC ...**
- Cum să fim "în formă" la primăvară
- 21**
- Pentru sănătatea noastră
- 22 WALMARK PE PIAȚĂ**
- Bronzați-vă sănătos
- 23 PRODUSE NOI**
- 24 WALMARK LEI**
- 25 CLUB**
- 27 INTEGRAMĂ**
- Cu premii Walmark
- 28 CARDUL WALMARK**
- Unde se poate folosi ?
- 30 HOROSCOPI**
- 31 OFERTĂ DE PREȚURI**

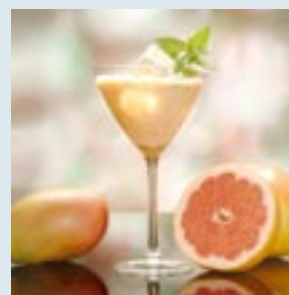
19



GINSENG

În medicina tradițională orientală, rădăcina de ginseng este considerată drept panaceu universal, pentru toate bolile.

10



RELAXAȚI-VĂ

Încheiați o zi obositoare de muncă printr-o întâlnire cu prietenii și cu un cocktail răcoritor din ingrediente pe care le aveți la îndemână, fără alcool și foarte atrăgător pentru ochi.

6



ȘTIAȚI CĂ... ?

Dacă vreți să scăpați de negi, încercați rețeta bunicilor noastre.

13



TEO TRANDAFIR

Ne reîntâlnim în paginile Clubului Sănătății Walmark după trei ani și jumătate. Între timp a slăbit foarte mult și este ... mămică.

Pentru vene sănătoase

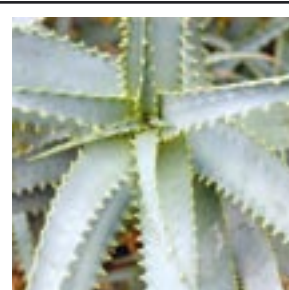
În zilele noastre, din cauza sedentarismului, alimentației inadecvate și a condițiilor socio-profesionale deficitare (lucru prelungit la birou sau în picioare, lipsa unui program regulat de exerciții fizice), tot mai multe persoane ajung să sufere de probleme ale circulației venoase periferice.

Varixinal, produs de Walmark, conține un amestec de extracte din patru plante medicinale care, prin acțiunea lor sinergică, tonifică pereții vaselor de sânge și îmbunătățesc oxigenarea și vascularizarea tesuturilor.



Cu usturoi la negi

Acest defect al pielii vă poate face viața neplăcută și „le stă bine” cu el doar la vrăjitoare. Dacă vreți să scăpați de negi, încercați rețeta bunicii noastre: tăiați cățelul de usturoi în felii de grosime medie, puneți-le într-un borcânel, turnați oțet deasupra și lăsați-le să stea trei zile. După aceea, alegeți o felie, aplicați-o direct pe neg și fixați-o cu leucoplast. Lăsați-o să acționeze peste noapte sau toată ziua. Dacă rezistați și aplicați feliile pe rând, timp de o săptămână, atunci negul se va desprinde singur.



Primul ajutor în caz de arsuri

V-ați ars în timp ce găteți? Dacă aveți acasă planta Aloe vera, folosiți efectele ei vindecătoare și aveți asigurat primul ajutor. Este de ajuns să tăiați longitudinal o frunză și să ungeți locul afectat cu seva plantei.

Ceai pentru buna dispoziție

Vă copleșesc gândurile negre, iar soarele nu vrea să mai apară? Faceți-vă un ceai, care să vă scape de tristete. Amestecați în părți egale sunătoare, oregano și roiniță. Opăriți o lingură de amestec cu un sfert de litru de apă clocotită și lăsați 15 minute să se macereze, acoperit cu un capac. Beți-l întotdeauna când sunteți tristi.



Broccoli împotriva ulcerului

O altă cauză pentru care ar trebui să consumăm această legumă a fost descoperită de oamenii de știință americani și francezi. Bineînțeles, știm cu toții că e plină de vitamine și minerale, dar după ultimele cercetări, Broccoli conține și o substanță care distruge bacteria *Helicobacter pylori*, considerată autor al majorității cazurilor de ulcer și cancer de stomac.



O nouă doză de energie

Energy Q10 Spectrum este primul produs cu multivitamine de pe piața farmaceutică din România, ce conține Coenzima Q10 și are efect prelungit. Ajută la menținerea unui nivel optim de vitamine și minerale în corpul nostru și contribuie la „ștergerea urmelor” regimului nostru incorect de viață. Datorită unei tehnologii unice, substanțele active se eliberează treptat în corp. Acest supliment nutritiv este indicat în caz de oboseală, dificultăți de concentrare, scăderea energiei vitale etc. În plus, Coenzima Q10 protejează inima și îmbunătățește activitatea fizică.



Simptomele deteriorării circulației sanguine se numără printre problemele de sănătate care apar din ce în ce mai des și sunt legate, în mod evident, de dezvoltarea civilizației moderne. Aceste probleme apar la persoane din diferite categorii de vârstă, la ambele sexe, dar cel mai frecvent se înregistrează la persoanele cu vârstă de peste 50 de ani.

Acuzele cele mai frecvente sunt: tulburări de memorie, micșorarea capacității de concentrare, sindromul mâinilor și picioarelor reci, dureri în gambe în timpul mersului, amețeli, oboseală și, nu în ultimul rând, dureri de cap, zgomote în urechi (așa-zisul „țuit” în urechi) sau scăderea auzului.

În prezent, putem îndepărta sau măcar ameliora aceste simptome neplăcute prin utilizarea unor preparate care conțin extracte de plante, ale căror substanțe active au în medicina modernă o largă utilizare. Suplimentul nutrițional **GinkoPrim** conține o combinație optimă de substanțe benefice în cazul tulburărilor circulatorii periferice:

extract standardizat de Gingko biloba, îmbogățit cu magneziu. Substanțele active oferite de extractul de Gingko biloba îmbunătățesc substanțial fluxul sanguin și astfel ajută la o mai bună hrănire a organelor interne, în special la nivelul creierului și al membrilor. Administrarea de magneziu este benefică în cazul multor afecțiuni cu evoluție cronică și are efect pozitiv asupra sistemelor nervos și muscular, ca și asupra aparatului cardiovascular.

Efectele pozitive ale suplimentului nutrițional **GinkoPrim** acoperă o mare gamă de afecțiuni, fiind util în special pentru combaterea mâinilor și picioarelor reci, ca mijloc de prevenire și în convalescență după accidente vasculare cerebrale, în caz de alterare a memoriei și concentrării, în caz de amețeli sau afecțiuni ale auzului de natură vasculară (țuitori în urechi), precum și pentru prevenirea depunerilor de colesterol pe vasele de sânge ale persoanelor înaintate în vârstă.

Walmart vă recomandă administrarea de **GinkoPrim** în doză de 1 tableta

zilnic, în cure de câte 2-3 luni. Pentru a crește eficacitatea produsului, este recomandabil să se mențină un regim de viață corect, cu asigurarea perioadelor de somn și odihnă activă și să se consume o cantitate de fructe și legume suficientă.

Dr. Ion BULACU
Consultant medical
Walmart România



Descoperă taina slăbitului, descoperă

Viaredin

Modificați-vă stilul de viață cu Viaredin



În felul acesta veți face cunoștință cu efectele extraordinare ale plantei indiene **Garcinia**, care combinată cu **carnitină**, **crom** și **chitosan**, reduce eficient apetitul alimentar și în plus, limitează crearea și depozitarea grăsimilor în corp. Folosind concomitent tabletele și cocktail-ul vă veți simți și veți arăta mult mai bine.



**Mixer
GRATUIT**

COMANDAȚI OFERTA SPECIALĂ
Viaredin cocktail + Viaredin tablete
la prețul de **740.000 lei**



Aceste produse sunt suplimente nutriționale și se eliberează fără prescripție medicală. Vă rugăm citiți cu atenție informațiile de pe cutie. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Ofertă limitată. Prețul este valabil pentru membrii clubului la comezile directe.

...iar articulațiile mă ajută mai bine

Stimați prieteni,

Primiți calde salutări din partea mea. Am folosit preparatul Dvs. ArthroStop PLUS și sunt foarte mulțumită de el deoarece durerea, care m-a supărat multă vreme, a dispărut dintr-o dată. Articulația șoldului mă durea foarte tare, dar astăzi merg fără dificultăți și nu trebuie să mai folosesc bastonul. Eu nu o să vă mulțumesc (am auzit că nu e bine să lauzi un medicament dacă vrei să-și facă efectul), dar să știți că recunoștința mea e mare. Cine nu a trăit acele dureri, greu poate pricepe. Aș dori să devin membră a Clubului Dvs.

M. S., Constanța

Dragă doamnă,

Vă primim cu bucurie în Clubul Sănătății Walmark și vă mulțumim pentru hotărârea Dvs. și pentru rândurile pline de cuvinte frumoase.



Durerile și varicele au dispărut

De mai bine de 14 ani merg în baston – am un picior operat de șase ori, după un accident. Deoarece am varice foarte dezvoltate, am avut mari probleme cu durerile de picioare. Am aflat de la un prieten că există produsul Varixinal. L-am ascultat și am încercat și eu acest preparat. Sunt deja la a doua cutie și constat că varicele încep să se netezească, iar durerile și cărceii din picior dispar. De aceea, vă mulțumesc pentru ceea ce faceți pentru persoane afectate ca mine. Jos pălăria și mă înclin în fața capacităților dvs.

Cu salutări,

A. T., București

Stimate domn,

Scrisoarea Dvs. ne-a făcut o mare bucurie. Nu este nimic mai plăcut decât să aflăm de la o persoană concretă că produsele noastre sunt apreciate și că într-adevăr ajută.

P.S. Varixinal a câștigat aprecierea multor persoane care suferă de probleme cu varicele. Apreciem aceasta după numărul mare de scrisori pe care ni l-ați trimis. Vă mulțumim foarte mult!



Trimiteți mailuri și scrisori...

... cu adevărat „Un ATU împotriva problemelor cu prostata”

Am 68 de ani. Sufăr și eu, ca mulți alții, de adenom de prostată într-un stadiu de început.

Mi s-a recomandat să fac un tratament medicamentos dar, studiind prospectul medicamentului, mi s-a părut a avea prea multe reacții secundare, astfel că m-am hotărât să apelez la produsul Dvs. Prostenal. Îl utilizez de peste 3 luni și trebuie să vă mărturisesc cu foarte mare satisfacție că mă simt mult mai bine; au încetat aproape toate manifestările ce le aveam înainte de tratament.

Vă aduc mulțumiri deosebite pentru punerea pe piață a acestui produs, cu adevărat „Un ATU împotriva problemelor cu prostata” - cel puțin în situația mea.

Cu salutări prietenești,

U. T., Arad

Stimate domn,

Suntem încântați că ați reușit să vă remediați problemele de sănătate cu ajutorul Prostenal-ului și vă mulțumim pentru cuvintele de laudă pe care ni le-ați trimis. Vă dorim (și ne dorim...) să aveți parte și pe viitor de experiențe plăcute legate de produsele Walmark.



Eu mi-am regăsit sănătatea...

Dragi prieteni,

Țin să vă mulțumesc pentru că existați. Eu mi-am regăsit sănătatea după un tratament cu Cartilaj de Rechin și ArthroStop PLUS. Recent am luat Coenzima Q10, care mi-a redat vitalitatea și dorința de viață pierdute după decesul soțului meu. Vă trimit talonul completat pentru înscrierea fiicei mele în Clubul Sănătății. Am primit revista și vă mulțumesc din suflet.

Cu drag,

H. R., jud. Prahova

Stimată doamnă,

Ne bucurăm să aflăm despre efectele pozitive pe care le-au demonstrat produsele Walmark în menținerea stării de sănătate a organismului Dumneavoastră, motiv suplimentar să vă mulțumim pentru că ne-ați scris. Sperăm ca pe viitor să aveți motive să ne scrieți numai despre lucruri bune întâmplare Dumneavoastră, fiicei Dvs. și tuturor celor dragi.



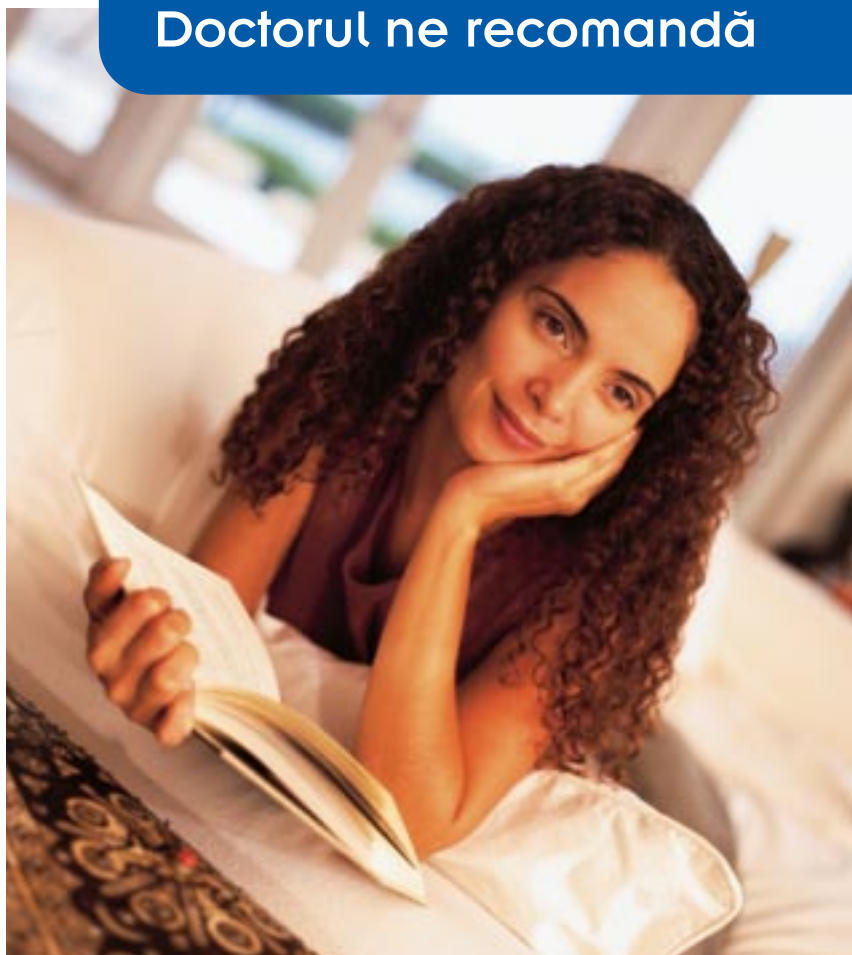
(Pentru a păstra confidențialitatea scrisorilor primite, ne-am permis să înlocuim numele Dvs. cu inițialele. De asemenea, din motive care țin de spațiul alocat, unele scrisori au fost scurtate. Vă mulțumim pentru înțelegere. Redacția.)



Dr. Mirka Palachova
Medic primar chirurgie
estetică
Director al Institutului
de Cosmetică Medicală
din Praga

RELAȚIILE SOCIALE
ALE ZILELOR
NOASTRE NE IMPUN
SĂ AVEM NU NUMAI
O BUNĂ PREGĂTIRE
PROFESIONALĂ, CI ȘI
UN ASPECT GENERAL
PLĂCUT.

ASTFEL, PERSOANELE
CARE EMANĂ
PROSPETEȚIME ȘI
VITALITATE SUNT
ASIMILATE CU IDEEA DE
SUCCES.



Tenul frumos

Cu toate că cei mai mulți dintre noi lucrează într-un tempo epuizant, nimeni nu vrea ca modul precipitat de viață să-și lase „semnătura” pe aspectul său prin apariția unor trăsături obosite și a unui ten „ofilit”. Din fericire, știința lucrează pentru noi... Cine ține la modul cum arată și vrea să acorde puțin timp și finanțe aspectului său fizic, își poate oferi operații cosmetice care-l scapă de ridurile în plus, de petele pigmentare etc. și, în același timp, nu îl scot pentru multă vreme din viața obișnuită. Știința a avansat într-atâta încât o operație cosmetică, care înainte presupunea o intervenție dureroasă și cel puțin o săptămână de incapacitate de muncă, poate fi astăzi efectuată într-o singură zi, fără dureri și, în plus, cu un efect mult mai mare.

Îndepărtarea ridurilor

Pentru persoanele cu o mimică foarte bogată și, deci, cu riduri de expresie, o soluție o constituie aplicarea toxinei botulinice de tipul A. Se folosește în primul rând în zona frunții, între sprâncene și în jurul ochilor, unde se formează ridurile în formă de evantai. Principiul efectului constă în blocarea aportului de mediatori chimici de la terminația nervoasă spre mușchi, iar tegumentul de deasupra devine neted. Un specialist cu experiență vă sfătuiește când și în ce locuri este eficientă această metodă. Toxina

botulinică se injectează cu un ac foarte subțire și nu rămân nici un fel de urme vizibile. Efectul apare în timp de 3-7 zile. După o primă operație, efectul de netezire durează cam 4 luni. După a treia sau a patra aplicație efectul se prelungeste și durează între 9-12 luni.

Acidul de întinerire

La doamnele și domniile de vârstă medie, în al căror ten a scăzut cantitatea de colagen și, consecutiv, a scăzut elasticitatea pielii, există posibilitatea implanturilor. Încă din anii '90 s-a descoperit colagenul, iar mai târziu acidul hialuronic. Aceste substanțe sunt bine tolerate de corpul uman, ceea ce înseamnă că nu prezintă riscul unor reacții alergice. Aplicarea se efectuează direct sub piele, în „ridurile adâncite”. Implantul înlocuiește țesutul deteriorat, ridul se umple și pielea se netezește. Aplicarea este nedureroasă, singurul semn al intervenției fiind faptul că pielea se înroșește ușor după acest tratament. Efectul este evident în special la ridurile din jurul nasului, dar se poate efectua și o corecție a buzelor sau se pot umple ridurile mai fine din jurul gurii.

Laserul de o sută de ani

Aparatele cu laser au fost folosite în medicină încă de la începutul anilor '60, iar în Europa de Est au

început să fie utilizate în medicina estetică în jurul anului 1996. În ultima perioadă sunt cele mai căutate, în primul rând datorită celor două alternative de folosire: înlătură rădăcina firelor de păr nedorite cu ajutorul laserului de epilare și înlătură vinișoarele roșii, de a căror „stergere” se ocupă laserul venos. Avantajul acestor tehnici constă în faptul că nu se produce o afectare a suprafeței pielii. Totuși, pentru a fi obiectivi, trebuie menționat faptul că, după tratarea cu laser, rămâne o ușoară roșeață a pielii care, la majoritatea pacienților, dispare în câteva ore.

Stergerea

Pentru acei pacienți, care nu se hotărăsc pentru nici una din metodele descrise mai sus, se poate recomanda peeling-ul chimic. În funcție de tipul de ten, doctorul vă recomandă pregătirea de acasă, care durează cel puțin o lună. Este vorba de îngrijirea în fiecare seară a tenului, continuată apoi în cabinet de către specialist. După aplicarea peeling-ului chimic, tenul capătă aceeași culoare uniformă, se deschide și se netezește ușor. Persoanele al căror ten nu suportă acizii conținuți în fructe, pot alege „peeling-ul răcoritor”, adică cel efectuat cu ajutorul zăpezii acidului carbonic.



RED SLIP

Long drink din fructe pentru o seară cu prietenii

- 400 ml sirop de căpsuni
- 400 ml suc de grapefruit
- decoratii: 3 căpsuni, frunze de mentă

Amestecăm siropul de căpsuni într-un shaker (sau mixer) cu 3-4 cuburi de gheață și apoi turnăm într-un pahar înalt. Deasupra se adaugă sucul din grapefruit, punem căpsunile înfipte într-un ac decorativ pe marginea paharului și împodobim cu o frunză de mentă. Se servește cu baghetă de amestecare.



TONIC FRESH

Long drink din fructe pentru înviorare

- 400 ml suc de portocale
- 300 ml suc de ananas
- 200 ml suc de lămâie
- 200 ml sirop de zmeură
- apă tonică, 4 cuburi de gheață
- decoratii: o felie de portocală

Se amestecă bine siropul și sucurile în shaker sau mixer împreună cu cuburile de gheață, apoi se toarnă în pahare înalte. Se toarnă apă tonică până la umplere și se amestecă ușor. Se servește paharul împodobit cu o felie de portocală.

Relaxați-vă cu cocktail-uri din fructe

VĂ RECOMANDĂM SĂ ÎNCHEIAȚI O ZI OBOSITOARE DE MUNCĂ PRINTR-O ÎNTÂLNIRE CU PRIETENII. CU ACEASTĂ OCAZIE AȚI PUTEA SĂ PREGĂTIȚI CEVA MINUNAT, SUB FORMA UNUI COCKTAIL RĂCORITOR DIN INGREDIENTE PE CARE LE AVEȚI LA ÎNDEMÂNĂ, FĂRĂ ALCOOL ȘI FOARTE ATRĂGĂTOR PENTRU OCHI.

TROPICAL SUN

Long drink amar din fructe cu lapte gras

- 300 ml suc de grapefruit
- 75 g mango (curățat și tăiat în bucățele)
- 1 linguriță de zahăr
- 200 ml lapte gras
- decoratii: frunze de mentă

Se mixează toate ingredientele și se toarnă în pahare. Se servește paharul împodobit cu o rămurică de mentă.



Dr. Alena MATĚCHOVÁ,
psihiatru,
Spitalul Kladno

Cum să alungăm **stresul**

STRES – UNUL DINTRE CELE MAI FOLOSITE CUVINTE ALE ZILELOR NOASTRE. UN AGRESOR CARE PÂNDEȘTE PESTE TOT – STÂND LA COADĂ ÎN MAGAZIN, ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI CU ȘEFUL, ÎN TRAMVAIUL ÎNGHESUIT... TOTUȘI, STRESUL ARE ȘI PĂRȚI BUNE.



Atunci când întâlnim niște situații noi, stresul face ca organismul nostru să capete energie, ne mobilizează sistemul imunitar și ne ajută să facem lucruri de care în mod obișnuit nu ne-am fi simțit capabili. Dar nu trebuie să dureze prea mult. „Situațiile stresante fac parte din viața de zi cu zi, diferit este doar felul în care reușim să le stăpânim”, spune D-na Dr. Alena Matěchová. În vreme ce pe un om echilibrat stresul îl motivează, unei persoane neechilibrate îi provoacă un adevărat discomfort. Aceste persoane pot risca să se subaprecieze pentru că nu reușesc să îndeplinească sarcinile cerute. „Dacă perioada de stres durează puțin, corpul reacționează într-un mod adecvat însă, dacă persistă mai multă vreme, organismul poate reacționa prin apariția unor boli, ca de exemplu dureri de cap, de spate, gripă, creștere în greutate, anxietate, insomnie sau boli de piele” explică Dr. Alena Matěchová.

L-am întrebat pe



Doru Anghelescu:

Cum reușiți să stăpâniți stresul ?

Am o rezolvare: Bicicleta, pădurea și câinele

Sunt o persoană foarte stresată de faptul că, dintr-o dată, mi se adună mai multe sarcini de serviciu și mă tem că nu voi reuși să rezolv nici una. Este ușor să promiți că vei îndeplini mai multe sarcini dificile în aceeași zi, dar este aproape imposibil să faci totul. Acum am găsit o rezolvare: nu mai accept multe sarcini în același timp sau, dacă sunt forțat să le îndeplinesc, am grijă să mi le planific din timp. Și dacă persistă probleme care mă tulbură, am experimentat o altă metodă: bicicleta, pădurea și câinele. O astfel de plimbare vă alungă toate gândurile negre din minte și, în plus, este o minunată relaxare. În log să scrâșniți din dinți și să vă alarmați inutil, încercați și dumneavoastră beneficiile unei plimbări în natură!

Și știți ce este foarte interesant? Atât evenimentele pozitive cât și cele negative pot fi o sursă de stres. Demisionarea poate avea același efect ca și faptul că am primit postul multvisat, că ne-am mutat, ne-am căsătorit sau că ni s-a născut copilul atât de mult așteptat... Fiecare modificare majoră provoacă un stres.

„Dacă aveți o meserie solicitantă, în care nu vă puteți feri de situațiile stresante, ar trebui să folosiți suplimente nutriționale care conțin Gingko biloba sau Guarana”, recomandă D-na Dr. Alena Matěchová. „Gingko biloba reușește să îmbunătățească circulația sanguină și, în felul acesta sporește aportul de oxigen și substanțe nutritive în creier. Guarana vă furnizează energie și îndepărtează oboseala. De asemenea, este bine să folosiți vitamine ale complexului B, acid folic, Echinaceae și magneziu, care îmbunătățesc rezistența psihică.”

Pe lângă acestea, în cazul în care sunteți foarte stresati, vă recomand să faceți exerciții de respirație (inspir adânc și expir prelungit), să mâncați câteva tablete de ciocolată sau să beți o ceașcă de cafea slabă, să practicați yoga și, nu în ultimul rând, să purtați o discuție calmantă cu un „suflet apropiat”.

Memo Plus

Contine o combinație de cinci substanțe active care ajută organismul să lupte mai bine cu stresul. Gingko biloba îmbunătățește fluxul de sânge la nivel cerebral și, în felul acesta, crește aportul de oxigen și substanțe nutritive în celulele creierului. Astfel se îmbunătățesc capacitatea de gândire, concentrarea și memoria. Guarana stimulează activitatea psihică, oferă energie și înlătură senzația de oboseală. Echinaceae crește apărarea imună a organismului, iar magneziul și vitamina B12 garantează o corectă funcționare a sistemului nervos.





2.250.000 lei/pachet

adica **4.500** lei/buc

pentru pachetul de 500 de
fotografii format 10x15



Adresele magazinelor Kodak Express M.T.IL ROM 2000
care acordă reduceri în baza cardului
Clubul Sănătății Walmark:

Bucuresti, Unirea Shopping Centre, Piata Unirii nr. 1

Bucuresti, Plaza Romania, B-dul Timisoara nr. 26

Bucuresti, Cora, Soseaua Vergului nr. 20

Timisoara, Piata Victoriei nr. 5

Iasi, Strada Costache Negri nr. 60

Cluj, Strada Piata Unirii nr. 17

Cluj, Strada Regele Ferdinand nr. 22-26

Baia Mare, Strada Unirii nr. 8

Bacău, Strada Mărăsesti nr. 7

Kodak Color + CADOU

pentru procesarea completa
(developare + 30 fotografii 10x15)
a unui film Kodak



REDUCERE

de **10%**

pentru cumpararea oricarui model
de camera foto digitala Kodak



Oferta este valabila pana la 31.08.2005 si se acorda numai posesorilor de card
"Clubul Sanatatii Walmark"!
Aceasta oferta nu se cumuleaza cu alte oferte existente deja in magazine !

HAPPY TOUR

a obtinut in anul 2004
DISTINCTIA DE EXCELENTA IN AFACERI pentru
clasarea in ultimii 3 ani pe locul I in TOPUL
NATIONAL AL FIRMELOR DIN ROMANIA

Turism Extern

- cazare in hoteluri in toata lumea la tarife competitive prin sisteme online (Guliver, etc.)
- pachete turistice complete si programe la cerere
- turism de afaceri si tematic, misiuni economice
- vacante individuale si de grup (Neckermann, etc)
- organizari de simpozioane, congrese si actiuni incentive
- croaziere (Princess, Royal Caribbean, etc)
- servicii de inchirieri auto
- asigurari de sanatate si auto

Turism Intern

- cazare si rezervari in hoteluri pe teritoriul Romaniei
- servicii de transfer si inchirieri auto
- pachete si programe turistice pentru individuali si grupuri
- organizare conferinte, simpozioane si intalniri de afaceri
- tururi de oras si excursii in tara

Ticketing

- bilete de avion pentru zboruri interne si internationale
- inchirieri de avioane si curse charter
- asistenta la aeroport
- servicii de protocol pe Aeroportul Henri Coanda - Bucuresti

**Pentru membrii clubului Walmark
oferim reducere de 5 %**

SEDIUL CENTRAL
Str. Dr. Felix nr.55, sect.1, Bucuresti - ROMANIA
Tel.: (4021) 307.06.30 307.06.31 Fax: (4021) 307.06.40 E-mail: office@happytour.ro

Biv. N. Balcescu nr.18, sect. 1, Bucuresti
Tel.: (4021) 313.55.22 314.11.44
Fax: (4021) 314.10.70
E-mail: centru@happytour.ro

Str. Nicolae Titulescu nr.39, Cluj-Napoca
Tel./Fax: (40264) 433.933 433.902
E-mail: cluj@happytour.ro

Bd. Tomis nr.67, Constanta
Tel.: (40241) 661.044
Fax: (40241) 661.022
E-mail: constanta@happytour.ro



www.happytour.ro



Teo Trandafir

cea mai simpatică mămică!

TITLUL ACESTUI INTERVIU NU-MI APARTINE CI ESTE UNUL DINTRE PREMIILE PRIMITE DE TEO ÎN 2004, DE LA TV MANIA, ALĂTURI DE "CEA MAI POPULARĂ VEDEȚĂ TV". NU ESTE DE MIRARE PREMIEREA LUI TEO, ȚINÂND CONT CĂ ÎN TOT CEEA CE FACE, EA EXCELEAZĂ. MI-AȘ FI DORIT MULT SĂ O PUTEȚI VEDEA PE TEO CUM RADIAZĂ DE FERICIRE ATUNCI CÂND VORBEȘTE DE MAIA, FIICA EI... ! TOCMAI DE ACEEA, ÎN CELE CE URMEAZĂ O SĂ O CUNOAȘTEȚI PE MĂMICA, OMUL TEO ȘI NU NEAPĂRAT VEDEȚA PROTV.

Andreea Lica : Ne reîntâlnim, în paginile Clubului Sănătății Walmart după trei ani și jumătate... Între timp ai ajuns una dintre cele mai bine cotate vedete TV, ai slăbit foarte mult și ești ... mămică? Te poți considera de 3 x femeie !

Teo Trandafir : Atât de mult a trecut ? Mă pot considera ce vreau eu, în principiu. Însă nu sunt 3 x femeie, rolul este deja asumat.

A.L.: Cum ai simțit că trebuie să devii mamă, prin înfierea micuței Maia ?

T.T.: De mai mulți ani m-am gândit că Dumnezeu îmi va da un semn și că într-o zi voi putea să-mi țin în brațe copilul. Aceasta a fost marea dorință a vieții mele. Un copil îți schimbă viața fundamental. Ajungi să privești totul cu alți ochi, să descoperi și să înveți foarte multe lucruri noi. De exemplu, am descoperit că eu sunt capabilă de... răbdare, răbdarea pe care nu am avut-o niciodată înainte de Maia. Un copil de câteva luni nu știe că ești obosit, că ești nervos, pentru el trebuie să fii mereu în formă. Trăim vremuri de răbdare...

A.L.: Care au fost cele mai dificile momente de când o ai pe Maia? Dar cele mai plăcute?

T.T.: Cel mai dificil moment a fost cel în care a refuzat să mănânce. Ea, de fapt, se plictisise de laptele pe care i-l dădeam, însă pe mine mă înnebunea gândul că nu mănâncă. Până la urmă am ajuns la medic, care mi-a recomandat să-i schimb laptele cu unul pe care l-a asimilat.

Cât despre cel mai plăcut moment... nu mă pot hotărî, căci au fost atâtea... când a zămbit prima oară, când a râs prima oară în hohote, când a mâncat prima oară supă, când a mâncat prima oară carne...

A.L.: Cum s-a schimbat viața ta de când a apărut Maia? A trebuit să renunți la vreun tabiet sau pasiune?

T.T.: La nimic esențial. Acum, în loc să mă uit la filmele preferate la televizor, le înregistrez și mă uit pe video atunci când ea doarme. Dar, în general, știu ce trebuie să fac și la ce ore, pentru că programul ei este unul cu ore fixe.

A.L.: A fost vreun lucru greu pe care a trebuit să-l faci pentru Maia?

T.T.: Să o botez. A fost atât de emoționant, încât am plâns toată slujba.

Nu mă puteam stăpâni, astfel încât Om-am retras într-un colț și am plâns tot timpul de era să leșin de atâtea plâns.

A.L.: Care crezi că ar trebui să fie greșeala pe care o mamă NU ar trebui să o facă cu un nou-născut?

T.T.: În primul rând, nu trebuie să țină copilul în brațe excesiv de mult, să-l răsfețe prea mult. Medicii de acum 20 de ani spuneau asta, apoi medicii de acum spun că dimpotrivă, e bine ca micuțul să fie cât mai alintat de mamă, să fie în permanentă în contact cu ea. Eu sunt de părere că e o greșală și o dovadă de egoism să-i creezi copilului o dependență exagerată de tine. E foarte plăcut, însă eu încerc să-i ofer o căldură combinată cu independență.

A.L.: Ce altă mamă ți-a oferit sfaturi utile și te-a ajutat?

T.T.: Andreea Esca, pe care o iubesc și îi sunt profund recunoscătoare.

A.L.: Cum se împacă o carieră de succes cu creșterea unui copil, din experiența ta?

T.T.: Foarte simplu: pleci de acasă cât mai târziu, vii acasă cât mai devreme, rezolvi majoritatea problemelor la telefon și cu ajutorul internetului.

Măcar la început, merită să faci asta. Eu sunt mândră să spun că, cu excepția zilelor când am fost la mare, nu am ratat nici o baie de-a Maiei.

A.L.: Ce ai visa pentru Maia? Ai vrea ca fiica ta să devină vedetă de televiziune?

T.T.: Mi-aș dori ca Maia să fie vedetă de televiziune... în Canada. Glumesc, eu nu o să-i impun niciodată nimic, o să fiu doar foarte atentă la ce își dorește ea, ce aptitudini are, pentru a o îndruma cât mai bine.

A.L.: Care ar fi obiceiurile tale pe care nu ai vrea să le mostenească Maia?

T.T.: De exemplu, mi-aș dori să nu fie atât de lipsită de răbdare ca mama ei (ceea ce este deja), să nu fie la fel de dependentă de televizor, să fie mai sănătoasă la cap, ceea ce, deocamdată, pare.

A.L.: Un gând pentru cititorii revistei "Clubul Sănătății Walmart"

T.T.: Fiți sănătoși și buni!



Art-terapia sau tratamentul cu ajutorul artei

ĂȚI REMARCAT CUM VI SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE DISPOZIȚIA ȘI UITAȚI DE GRIJILE ZILNICE DUPĂ VIZITAREA UNEI EXPOZIȚII INTERESANTE SAU DUPĂ VIZONAREA UNEI PIESE DE TEATRU? ARTA ARE ACEA PUTERE SPECIALĂ DE A TONIFICA SUFLETELE BOLNAVE.

Atunci când vă înviorează și vă binedispune o operă de artă, este vorba de o formă pasivă de art-terapie (terapie prin artă). În schimb, dacă pictați un tablou, modelați o cană din lut sau cântați împreună cu prietenii o melodie favorită, ați trecut la o formă activă de terapie.

„La cursurile mele vin oameni care au nevoie să se odihnească și să se debaraseze de stresul zilnic, eventual aceia care simt dorința de a privi mai adânc în interiorul lor” ne povestește d-na Magda Olivova, de la centrul praghez Artter. „Printre clienții centrului se numără și pacienți cu diferite probleme psihice. Adesea vin adulți sau copii cu probleme de vorbire, vârstnici care se codesc să vorbească despre problemele legate de îmbătrânire, femei epuizate de munca grea și de grija față de familie, ba chiar și persoane bolnave de autism sau cu un handicap mental”.

Pentru o oră

Rolul specialistului în art-terapie este acela de a-l ajuta, prin cele mai diferite metode artistice, pe participantul la curs să scape de tensiunea interioară și să îi inducă o stare de liniște sau, dimpotrivă, să-i provoace emoțiile reprimite, care generează blocarea psihică. Pentru o terapie de succes, cel mai important lucru este ceea ce reușește omul să povestească prin opera sa. „O ședință de art-terapie durează cam o oră și jumătate. Dintre metodele artelor



plastice, cele mai corespunzătoare pentru terapie sunt pictura, crearea măștilor sau modelarea în lut”, ne împărtășește d-na Magda Olivova.

Măștile

Printre cele mai folosite metode de art-terapie se numără crearea de măști. Se pictează pe șabloane din carton, cu ajutorul fardurilor de teatru, direct pe față sau se confecționează cu ajutorul unor bucățele de vată înmuiate în ghips. „Ne alegem o temă, de exemplu «cum aș vrea să fiu» sau «ce dispoziție am astăzi», iar fiecare din clienți își crează propria mască. Apoi povestim împreună despre „sufletele turnate” în masca fiecăruia.

Body art

Această formă de artă s-a dovedit utilă pentru femeile care sufereau de bulimie sau anorexie. În imaginația lor, propriul corp lua dimensiuni nebănuite, iar body art are această capacitate de a readuce omul înapoi

în realitate. „Creația se desfășoară în doi și constă în faptul că fiecare îl desenează pe celălalt pe o hârtie mare. După aceea, apreciem împreună care au fost culorile folosite de clientă, de ce a șters anumite părți ale corpului sau le-a ascuns “ – ne explică d-na Magda Olivova.

Modelarea

„Materialul ceramic este folosit cu succes la persoane care suferă de stări de anxietate, deficiențe de comunicare sau agresivitate de nestăpânit. Posibilitatea de a modela problema și apoi de a o distruge, poate ajuta celui afectat să scape pentru mult timp de încordarea psihică”, ne spune art-terapeutul. Pentru nevăzători, lutul este un excelent mijloc de autoexprimare.

Yo-Yo?

Este doar un joc...

MULTE DINTRE NOI, DOAMNELE, CUNOAȘTEM RĂTĂCIRILE ÎN CERCUL VICIOS AL CURELOR DE SLĂBIRE. DE-ABIA AM REUȘIT SĂ SCĂPĂM DE KILOGrameLE ÎN PLUS ȘI, CÂND ÎNCEPEM SĂ MÂNCĂM IARĂȘI NORMAL, COLACII DE GRĂSIMI REVIN LA LOCUL LOR. ACESTE OSCILAȚII ALE GREUTĂȚII SE NUMESC „EFFECT YO-YO” ȘI, PÂNĂ NU DEMULT, NIMENI NU ȘTIA CE SĂ FACĂ ÎMPOTRIVA LUI.

Mușchi în locul grăsimilor

AHC (acidul hidroxicitric) este o substanță naturală obținută din extractul natural de Garcinia quesita care, față de alte mijloace utilizate în dietele de slăbire, are câteva avantaje – scade apetitul alimentar exagerat (în special pentru dulciuri), sporește eliminarea grăsimilor din țesuturi, scade depunerile de țesut adipos în corp și îmbunătățește raportul dintre grăsimi și mușchi în avantajul țesutului muscular. Deoarece împiedică scăderea masei musculare prin slăbire (lucru des întâlnit în diete), nu se produce efectul yo-yo. După încheierea dietei și trecerea la o alimentație normală, caloriiile primite nu se depun în țesutul adipos, ci se ard imediat în mușchi.

Formarea siluetei

Este foarte important să se combine administrarea de AHC cu exerciții fizice regulate și cu un consum crescut de lichide. În felul acesta este oferită nu numai o rapidă înlăturare a țesutului adipos, ci și întărirea musculaturii și, drept urmare, formarea siluetei dorite. Produsele ce conțin AHC sunt deja îndrăgite de sportivi care, datorită lor, ating o intensitate mai mare a antrenamentului și rezultate sportive mai bune.



Spuneți NU curelor disociate!

Este foarte important ca slăbirea SĂ NU SE FACĂ ÎNTR-UN MOD DRASTIC (nu sunt recomandate așa-numitele „cure disociate”), deoarece astfel se elimină, pe lângă depozitele de grăsimi, și mineralele și vitaminele necesare bunei funcționări a organismului. În acest fel de cure de slăbire, după întreruperea curei organismul are tendința de a-și completa resursele energetice, acumulând (pe lângă vitamine și minerale) și grăsimile din alimentație, cu refacerea depozitelor adipoase (efect yo-yo). Folosirea produselor **Viaredin tablete și Viaredin cocktail** se deosebește esențial de utilizarea altor produse pentru slăbit și prin faptul că oferă, pe lângă acidul hidroxicitric AHC, și un aport suficient de vitamine și minerale în scopul de a preveni apariția unor variate probleme de sănătate (anemii, hipocalcemii, dereglări hormonale ș.a.).



Produsele VIAREDIN - cea mai modernă formulă pentru slăbit

Pentru obținerea celor mai bune rezultate puteți folosi combinat produsele Viaredin, special concepute pentru curele de slăbire: Viaredin cocktail de 2 ori pe zi (de exemplu, în locul gustării de la ora 11:00 și al mesei de seară), combinat cu Viaredin tablete, 1 tabletă dimineata și una la prânz, cu jumătate de oră înainte de mese.

EFFECTE:

- Ajută la înlăturarea grăsimilor din organism
- Împiedică depunerea lor ulterioară
- Ajută la conservarea masei musculare
- Formează silueta
- Micșorează nivelul de colesterol



Dr. Eliza BULACU

Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii „Grigore Alexandrescu”, București

Au copiii nevoie de **vitamine** ?

NEVOILE NUTRITIVE ALE COPIILOR SUNT DIRECT DEPENDENTE DE VÂRSTĂ, SEX, GREUTATE CORPORALĂ, STAREA DE SĂNĂTATE SAU DE BOALĂ; ACESTE NECESITĂȚI POT CREȘTE DRAMATIC, IAR APRECIEREA LOR POATE FI DIFICILĂ ÎN CAZUL UNOR ÎMBOLNĂVIRI.

O alimentație sănătoasă

Alimentația optimă a copiilor este foarte importantă din mai multe motive. Mai întâi, creșterea și dezvoltarea nu se pot realiza normal fără o nutriție corespunzătoare. Apoi, există o mare varietate de boli legate de subnutriție și, respectiv, de supraalimentație. În sfârșit, un aport alimentar persistent dezechilibrat al unor anumiți nutrienți duce la apariția unor boli carentiale specifice.

La copil, aportul alimentar adecvat este necesar pentru a asigura:

- întreținerea (pentru menținerea greutății corporale și pentru activitatea fizică zilnică)
- creșterea și dezvoltarea

Să fim părinți responsabili

În condițiile în care, dând dovadă că ne asumăm datoria de părinte, putem oferi copiilor noștri o alimentație cu un substrat energetic adecvat (suficient de echilibrat și bogat în proteine, glucide și lipide - așa-numitele „substanțe calorice/macronutrienți”), cu totul altfel stau lucrurile cu aportul de micronutrienți - vitamine, minerale și oligoelemente.

Deși consumarea unei diete echilibrate, cu alimente din toate grupele alimentare majore, ar putea aduce destule vitamine și

minerale pentru copilul nostru, este greu de presupus că îl vom putea convinge să mănânce constant și în cantități suficiente anumite alimente care nu îi sunt tocmai pe plac: lapte și produse din lapte, gălbenuș de ou, ficat, legume, pește, carne de porc, cereale integrale, soia, citrice, nuci, spanac etc. etc. etc.

Analizând lista alimentelor de mai sus, trebuie să ne punem întrebarea: oare cât de „sănătoasă” este mâncarea pe care eu, ca părinte, i-o ofer copilului meu? Trebuie să fim foarte conștienți de faptul că nu este destul să îi dăm să mănânce suficient de mult, ci mai ales să îl hrănim rațional.

Minimartieni - suplimentul unei alimentații optime

Urmând acest raționament simplu, este ușor de imaginat succesul de care s-au bucurat Minimartienii, un supliment alimentar unic ce conține toată gama de micronutrienți necesară creșterii și dezvoltării copiilor. Tabletele de Minimartieni oferă o mulțime de vitamine - atât liposolubile (A,D,E) cât și hidrosolubile (complexul de vitamine B, vitamina C, acid pantotenic, acid folic etc.), minerale (calciu, potasiu) și oligoelemente (cupru, iod, zinc). În plus, aroma de portocale sau de căpșuni a tabletelor îl fac să fie un produs foarte apreciat de către cei mici.

Minimartieni

Tabletele de Minimartieni ajută la dezvoltarea sănătoasă a oaselor, țesuturilor și dinților, previn gripa și alte îmbolnăviri, îmbunătățesc memoria, contribuie la ameliorarea apetitului alimentar și promovează vitalitatea și sănătatea. Oferiți copiilor Dumneavoastră câte 1 tabletă de Minimartieni în fiecare zi, în cure de 1-2 luni, în special în anotimpul rece.



CINE A SUFERIT VREODATĂ DE INFLAMAȚII ALE CĂILOR URINARE VA FACE TOT POSIBILUL SĂ SE FEREASCĂ DE ACEASTĂ EXPERIENȚĂ NEPLĂCUTĂ. URINĂRILE FRECVENTE, CU USTURIMI ȘI CRAMPE, DURERILE ÎN REGIUNEA INGHINALĂ ȘI CELE DE MIJLOC SUNT DOAR ÎNCEPUTUL NEPLĂCERILOR CARE POT APĂREA.

Inflamațiile acute ale tractului urinar trebuie tratate de medicii specialiști, de regulă cu ajutorul antibioticelor. Repetarea atacurilor poate duce în timp la inflamații cronice, care sunt foarte greu de vindecat. Ele se manifestă adesea prin dureri permanente la urinare și prin pierderea involuntară de urină, așa-zisa „incontinentă urinară”.

Bunicile noastre știau că afinele sunt un foarte eficient leac natural împotriva acestor simptome. Aceste fructe roșii, mărunte, reprezintă o bogată sursă de bioflavonoide și vitamine. În plus, extractul de afine reușește să împiedice aderarea bacteriilor (în special a bacteriei Escherichia coli) de pereții căilor urinare și ai vezicii urinare.

Din păcate, din cauza poluării excesive și a deteriorării condițiilor de mediu, sunt tot mai puține locurile din natură de unde am putea culege afine. O alternativă la îndemâna fiecăruia și la fel de naturală este folosirea suplimentelor nutriționali și a sucurilor naturale cu extract de afine, care înlocuiesc fructele proaspăt culese.

Folosirea produsului **Urinal** vă protejează de simptomele neplăcute ale infecțiilor căilor urinare și vă ajută la tratamentul infecțiilor cronice. Și știți ce este extraordinar? O capsulă de Urinal conține o cantitate de extract de afine echivalentă cu cea oferită de 5000 mg de afine proaspete!



Extractul de afine

CE EFECTE ARE URINAL

- Previne apariția infecțiilor căilor urinare
- Acționează ca mijloc de sprijin în caz de inflamații urinare cronice
- Contine substanțe naturale și nu are efecte nedorite

Cum să ne protejăm de inflamațiile căilor urinare

- Să avem grijă să nu răcim și să nu ne expunem prelungit la frig
- Să ne ferim de spălatul cu apă rece
- Este mai bine să renunțăm la tricourile și puloverele scurte, moderne, care lasă mijlocul descoperit
- Să ne ferim de mâncărurile prea condimentate

Primul-ajutor în caz de îmbolnăvire a căilor urinare

- Să consumați multe lichide, în special ceaiuri din plante
- Să nu beți alcool și să nu consumați mâncăruri picante
- Să renunțați la cafea și la ceaiul negru
- Să stați mai mult la căldură, să folosiți un brâu sau măcar să vă înfășurați mijlocul cu un șal călduros

ATENȚIE !

Nu încercați niciodată să vă vindecați problemele căilor urinare, așezându-vă în cada cu apă fierbinte! Nu veți face decât să le agravați! Ameliorarea acestor simptome necesită CĂLDURĂ USCATĂ.

Cabinet medical pentru copii

Fundația cultural-umanitară "Dan Marțian"

"A preveni este mai ușor decât a trata."

Cine suntem?

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

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

Cum vă ajutăm?

Asigurăm:

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

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

Din echipă fac parte:

Dr. Elena Dan

Medic Primar Pediatru
Doctor în Științe
Medic Coordonator

Dr. Tatiana Poenaru

Medic Primar Pediatru

Dr. Silvia Clonda

Medic Primar Pediatru

Dr. Claudia Datu

Medic Primar Pediatru,
Doctor în Științe

Dr. Gabriela Mărgineanu

Medic specialist
Apifitoterapie și Homeopatie
Medic de familie

Marinela Stejar

Masaj și Kinetoterapie

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

Program zilnic de lucru:

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

Informații și programări:

tel/fax: (021) 210.02.53
mobil: 0722.946.116



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



www.farmaciiedona.ro

Farmaciile DONA

Drumul spre sănătate

10%
REDUCERE
la produsele
WALMARK

- FARMACIA DONA - Piața Amzei nr. 17, sector 1, București, tel. 212 56 41; Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Calea Dorobanților nr. 99, sector 1, București, tel. 231 94 00; Program de lucru: L-V 8.00-22.00; S 8.00-18.00; D 8.00-16.00
- FARMACIA DONA - Șos. Iancului nr. 13, sector 2, București, tel. 250 17 87
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Calea Moșilor nr. 300, sector 2, București, tel. 210 26 80
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-18.00; D 7.30-16.00
- FARMACIA DONA - Șos. Pantelimon nr. 354, sector 2, București, tel. 624 11 81
Program de lucru: L-D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Șos. Mihai Bravu nr. 122, sector 2, București, tel. 252 45 36
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Calea Vitan nr. 199, sector 3, București, tel. 344 26 17
Program de lucru: L-D NON-STOP
- FARMACIA DONA - Calea Victoriei nr. 26, sector 3, București, tel. 315 28 53
Program de lucru: L-V 7.30-20.30; S 8.00-18.00; D INCHIS
- FARMACIA DONA - Bd. Nicolae Grigorescu nr. 20, sector 3, București, tel. 340 43 23
Program de lucru: L-V 7.30-22.00; S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Bd. Gheorghe Șincai nr. 2, sector 4, București, tel. 330 03 42
Program de lucru: L-D NON-STOP
- FARMACIA DONA - Calea Serban Vodă nr. 282, sector 4, București, tel. 336.23.35
Program de lucru: L-V 8.30-20.00; S 8.30-16.00; D 8.30-14.00
- FARMACIA DONA - Șos. Giurgiului nr. 103-107, sector 4, București, tel. 450 37 20
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Str. Nițu Vasile nr. 1, sector 4, București, tel. 332 33 25
Program de lucru: L-V 8.00-20.30; S 8.00-18.00; D 8.00-14.00
- FARMACIA DONA - Șos. Otlenei nr. 240, sector 4, București, tel. 332 48 45
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00
- FARMACIA DONA - Bd. Al. Obreglia nr. 31, sector 4, București, tel. 460 37 92
Program de lucru: L-D NON-STOP
- FARMACIA DONA - Șos. Giurgiului nr. 123, sector 4, București, tel. 450 62 76
Program de lucru: L-D NON-STOP
- FARMACIA DONA - Calea Crângăși nr. 27, sector 6, București, tel. 313 60 00
Program de lucru: L-V 7.30-22.00 S 7.30-22.00; D 7.30-22.00





J a p o n i a

SERIAL DESPRE TRADIȚIILE MEDICALE

ȚĂRILE EXOTICE ASCUND FOARTE MULTE TAINE. ÎN NUMĂRUL TRECUT, V-AM DEZVĂLUIT DOUĂ DINTRE ELE: FORȚA BINEFĂCĂTOARE A MASAJULUI, CARE REDĂ CORPULUI UMAN ECHILIBRUL PIERDUT, ȘI O PLANTĂ PREȚIOASĂ DIN INDIA (BOSWELLIA), CE ADUCE SĂNĂTATE ȘI VIAȚĂ ÎNDELUNGATĂ.

Shia-tsu

Ne-am gândit să vă facem cunoscută o altă țară, Japonia, cunoscută drept leagăn al medicinei tradiționale. Shia-tsu este o metodă de tratament care există de peste 5000 de ani, dar forma definitivă și denumirea și le-a câștigat de-abia în Japonia secolului XX. Baza acestei metode o constituie masajul părților bolnave, presiunea exercitându-se cu ajutorul degetelor, a palmei, a coatelor și genunchilor, și chiar a tălpilor picioarelor. Shia-tsu pornește de la ideea că prin corpul nostru, conform tradiției medicinei chinezești, trec așa-numitele „meridiane energetice”. În cazul în care se produce o blocare a acestora, din cauza scăderii sau, în alte cazuri, a creșterii exagerate a nivelului de energie, se poate ajunge la îmbolnăvirea organismului. Principiul tratamentului cu ajutorul shia-tsu constă în faptul că un terapeut cu experiență reușește să constate unde s-a produs blocajul și, cu ajutorul masajului, să restabilească fluxul energetic normal.

O ședință durează circa o oră, timp în care pacientul stă culcat pe o suprafață dură, îmbrăcat lejer. Masajul shia-tsu s-a dovedit a fi benefic mai ales în cazul înlăturării durerilor de spate și ceafă, poate preveni apariția varicelor, scurtează perioada de convalescență de după boli și ajută în caz de oboseală și stres.

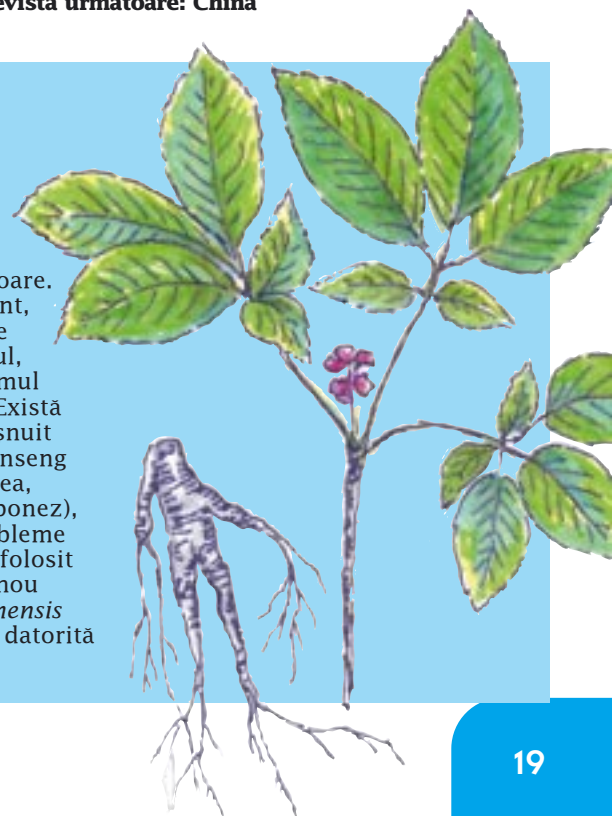
Persoanele care au încercat această metodă reacționează diferit. Unii nu simt nici un fel de manifestări deosebite, alții descriu o căldură plăcută sau furnicături, iar alții un aflux de energie și vitalitate.

În revista următoare: China

O MINUNE NUMITĂ GINSENG



În medicina tradițională orientală, rădăcina de ginseng este considerată drept panaceu universal, pentru toate bolile. Odată cu trecerea timpului, specialiștii i-au demonstrat o serie de efecte surprinzătoare. Acționează în primul rând ca antioxidant, întărește imunitatea, reduce nivelul de colesterol din sânge, protejează ficatul, echilibrează glicemia, calmează sistemul nervos și ameliorează viața sexuală. Există câteva tipuri de ginseng. Cel mai obișnuit este *Panax ginseng* (a fost denumit ginseng „asiatic”, „chinezesc” etc.). De asemenea, există și *Panax japonicum* (ginseng japonez), care se folosește în primul rând în probleme de digestie, așa-zisul „ginseng perlat” – folosit în dificultățile de respirație – și, cel mai nou descoperit, tipul vietnamez *Panax vietnamensis* (ginseng vietnamez), care a devenit popular datorită puternicelor efecte antibacteriene.



Cum să fim „în formă” la primăvară

sau cum să ne protejăm corpul după trecerea iernii

ÎN FIECARE ZI SUNTEM EXPUȘI INFLUENȚELOR NEGATIVE ALE MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR POLUAT, STRESULUI, SEDENTARISMULUI, ALIMENTAȚIEI DEZECHILIBRATE ETC. ACȚIUNEA ACESTOR FACTORI NOCIVI PRODUCE ÎN ORGANISMUL UMAN O AȘA-NUMITĂ „AUTO-INTOXICARE” PRIN INTERMEDIUL TOXINELOR. REZULTATUL ACESTUI FENOMEN ÎL CONSTITUIE APARIȚIA UNOR DIFERITE BOLI – DE LA TULBURĂRI DE DIGESTIE, INSOMNIE, OBOSEALĂ ACCENTUATĂ, EPUIZARE, PÂNĂ LA DEPRESII, SCĂDERI SEVERE ALE IMUNITĂȚII ȘI BOLI MALIGNE.

Spune-mi ce mănânci...

Cea mai mare influență asupra auto-intoxicării o au câțiva factori: ceea ce mâncăm, când și în ce cantitate, cât de mult lăsăm să acționeze asupra noastră stresul și cât timp dedicăm mișcării. Toate acestea acționează asupra organismului nostru și, în primul rând, asupra sistemului digestiv.

Așa cum reiese din ultimele studii științifice, peste 30% din populație prezintă dereglări ale absorbției intestinale a substanțelor nutritive. Acest proces se manifestă în principal prin insuficiența absorbției a vitaminelor, a mineralelor și a altor substanțe hrănitoare, dar și prin încetinirea ratei de eliminare a substanțelor toxice și a deșeurilor metabolice. În felul acesta, treptat, organismul se „otrăvește” singur, rezultatul fiind simțit prin scăderea imunității, prin apariția de boli de piele, oboseala extremă etc.

Cele mai amenințate organe

Toxinele circulă în organism prin intermediul sângelui și acționează extrem de nociv asupra plămânilor, ficatului, rinichilor și tegumentelor. Intestinul subtire și intestinul gros, care funcționează ca un fel de sistem de evacuare al organismului uman, sunt de asemenea amenințate. Deșeurile organice și/sau anorganice se depun pe peretii acestor conducte, blocând în felul acesta absorbția substanțelor hrănitoare și eliminarea celor toxice. Astfel se formează un mediu „ideal” pentru dezvoltarea paraziților, ciupercilor, bacteriilor patogene și a virusurilor. Ficatul este unul dintre cele mai complexe organe ale corpului uman. El este un fel de „fabrică” ce curăță permanent corpul nostru de substanțele toxice. Și rinichii au o funcție importantă. De aproximativ douăzeci de ori pe

oră, ei filtrează întreg volumul de sânge. De asemenea, elimină prin urină sărurile și substanțele toxice din corp.

Cum să ne apărăm

Pentru o purificare eficientă a organismului, Walmark a conceput o paletă largă de produse: Denoxinal, Spirulina, Spirulina + Carob, Silimarin, Fibre etc. Aceste suplimente alimentare conțin combinații speciale de plante medicinale, cum ar fi: chlorella, crușin, usturoi, spirulina, silimarina s.a. – deci, extracte care ajută procesele naturale de detoxifiere.

PRINCIPALELE AVANTAJE ALE ACESTOR PRODUSE:

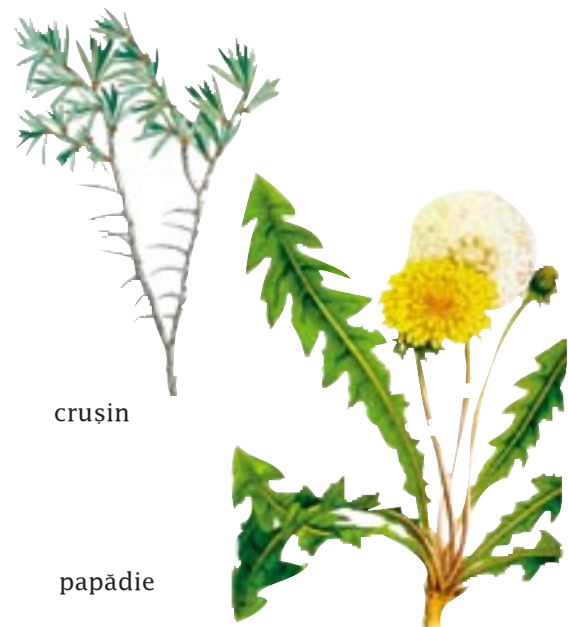
- Înlătură substanțele toxice din organism
- Influențează în mod favorabil funcția de detoxifiere a ficatului și regenerează celulele hepatice
- Mențin un nivel adecvat al colesterolului și glucidelor în sânge
- Ajută la realizarea schimbului de substanțe și la o corectă funcționare a tractului digestiv



trifoi roșu

MANIFESTĂRI ALE INTOXICĂRII ORGANISMULUI

- Imunitate scăzută
- Episoade frecvente de tuse și guturai
- Dureri de cap
- Oscilații ale dispoziției, depresii
- Memorie scăzută, sentimente de confuzie
- Letargie și amorteală
- Dureri de mijloc
- Constipație sau diaree
- Balonare
- Celulită
- Creștere în greutate
- Miroas urât al gurii sau o peliculă albicioasă pe limbă
- Alergii diverse



crușin

papădie

SFATUL NOSTRU:

Este bine să efectuați 3-4 cure de detoxifiere pe an. Produsele Walmark utile pentru susținerea efortului fiziologic de detoxifiere sunt recomandate a se administra pe perioade de 2-3 luni, în dozele recomandate de către producător.



Dr. Katerina Fajkošová
Dermatolog, Clinica de Dermatologie Presbryo, Praga

Bronzați-vă sănătos, În timpul primăverii

DE-ABIA AȘTEPTAȚI SĂ VĂ BUCURAȚI DE PRIMELE RAZE DE SOARE ALE PRIMĂVERII? AVEȚI ÎNSĂ GRIJĂ: ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ RAZELE SOLARE AU O INTENSITATE MULT MAI MARE ȘI, ÎN PLUS, TENUL PALID ESTE MULT MAI SENSIBIL!

„Dacă vă pregătiți să mergeți la munte, ar trebui să luați cu dumneavoastră o cremă de bronzat mai grasă, cu un factor de protecție de minim SPF 15” ne sfătuiește d-na dr. Katerina Fajkošová, medic primar dermatolog la o bine-cunoscută clinică din Praga. Și adaugă: „Nu uitați de locurile mai delicate – pleoape, nas și urechi. Pentru aceste părți sensibile au fost concepute batoane speciale (incolore sau colorate), al căror conținut se aplică pe piele într-un strat mai gros.”

Noi posibilități

„Pentru persoanele care suferă de dermatită solară, există produse cosmetice care reușesc să filtreze razele ultraviolete și care protejează pielea. Important este să ofere protecție împotriva UVA și UVB, pentru că tocmai radiațiile UVA declanșează această reacție alergică” explică d-na dr. Fajkošová.

Copiii și soarele

Cea mai amenințată este, bineînțeles, epiderma fină a copiilor. „Pentru a îi feri de iritațiile solare, utilizați pentru copii produse cu grad mare de protecție”, recomandă d-na dr. Fajkošová. „Sunt foarte eficiente cremele speciale pentru copii, care filtrează radiațiile solare și la care există un risc mult mai mic de apariție a reacțiilor alergice. Important este să știți că fiecare arsură a pielii survenită în copilărie constituie un risc din punct de vedere al apariției tumorilor de piele la o vârstă mai înaintată” aminteste doamna doctor. Au fost create și creme pentru copii, cu protecție combinată împotriva vântului și a razelor UV. Nici buzele nu ar trebui să rămână neîngrijite, deoarece soarele și vântul duc la apariția de crăpături ale buzelor, iar pielea se descuamează. Foarte adecvate sunt, de exemplu, balsamurile cu conținut de Aloe vera.

NU UITAȚI !

Cu fiecare 300 metri de creștere a înălțimii deasupra nivelului mării, intensitatea solară se mărește cu 4%. Asta înseamnă că la munte, la o înălțime de peste 1500 metri, soarele arde cu 20% mai puternic decât pe litoral.



SĂNĂTATE ÎN CAPSULE

„La o bronzare sănătoasă poate contribui și folosirea corespunzătoare a suplimentelor alimentare” aminteste d-na dr. Fajkošová. „În acest sens, de o mare importanță este administrarea de antioxidanți naturali, care oferă protecție împotriva acțiunii radicalilor liberi ce apar sub influența radiațiilor UV.”



BETA CAROTEN

Este o importantă provitamină care, în corpul omenesc, este transformată în vitamina A. Beta-caroten-ul influențează pozitiv protejarea pielii în timpul bronzatului, împiedică apariția prematură a ridurilor și asigură pielii o bronzare naturală, cu o frumoasă nuanță maronie. Se administrează câte 1 capsulă gelatinoasă pe zi, în timpul mesei.



SELENIU

Insuficientul aport de seleniu în organismul uman se poate manifesta printr-o creștere a predispoziției la boli de inimă sau de plămâni, precum și prin apariția modificărilor degenerative ale pielii. Dimpotrivă, o cantitate corespunzătoare din această substanță întârzie manifestările de îmbătrânire, ajută la menținerea unui sistem vascular sănătos și sprijină funcționarea mușchiului cardiac.



ANTIOXIDANT

Fiecare tabletă a acestui supliment alimentar conține o combinație echilibrată de vitamine A, C, E și seleniu. Protejează celulele de acțiunea radicalilor liberi, combate apariția bolilor vasculare și cardiace, micșorează riscul de formare a cheagurilor de sânge. Se ia câte o tabletă de 2 ori pe zi.

În excursie

Pentru ca primul drum în natură, primăvara, să fie într-adevăr reușit, nu subapreciați pregătirile. Pe lângă o canadiană impermeabilă, șosete de schimb, termosuri cu băutură și sandwichuri, din rucsacul dumneavoastră nu ar trebui să lipsească niciodată trusa de prim ajutor.



Ce trebuie să conțină:

Un bandaj elastic de 8 cm, o fașă de 100x120 mm, o fașă de 80x100 mm, folie izolantă, mănuși de latex, forfecuță, 2 pansamente, leucoplast cu pansament 10x6 cm, leucoplast simplu etc. De asemenea, telefonul mobil vă poate fi de folos în diverse situații neprevăzute.

Ce ar mai putea conține:

Noul **ArthroStop RAPID**, pentru o *ameliorare rapidă a durerilor articulare*. Compoziția unică de substanțe verificate prin studii clinice – glucozamin, condroitin și Boswellin® (extract standardizat din Boswellia serrata) – acționează eficient asupra tuturor zonelor

articulare (genunchi, solduri, membre superioare și coloană vertebrală). Într-o primă etapă, Boswellin® contribuie rapid și eficient la scăderea intensității și duratei durerilor asociate diverselor afecțiuni articulare. Ulterior, ameliorarea simptomatologiei este susținută de glucozamin și condroitin, componente esențiale ale structurii cartilajelor articulare, ce contribuie la regenerarea și consolidarea acestora. Datorită acestor procese, mobilitatea articulară se îmbunătățește semnificativ.



MemoPlus NEW îmbunătățește memoria și concentrarea

MemoPlus NEW conține o combinație specială din 5 ingrediente active care au o influență pozitivă asupra memoriei și concentrării și care cresc confortul general al organismului. Ginkgo biloba crește circulația sanguină la nivelul creierului și, astfel, îmbunătățește funcțiile acestuia.

Vitamina B6 și magneziul sunt esențiale pentru activitatea sistemului nervos. Fosfatidilcolina reprezintă un component de bază al membranelor celulelor nervoase și este un element-cheie al funcționării sistemului nervos. Efectul principal al cafeinei este acela de stimulant al funcțiilor psihice și ajută la îndepărtarea senzației de oboseală.

ArthroStop Liquid - cu aromă de cireș

ArthroStop Liquid este un supliment alimentar care oferă o nutriție de calitate articulațiilor și întregului aparat locomotor. Glucozaminul este principala componentă implicată în sinteza substanțelor responsabile de buna structură și elasticitatea cartilajelor articulare. În cazul afecțiunilor articulare de tip degenerativ, inflamator sau după traumatisme ale articulațiilor, se ajunge la o degradare treptată a cartilajului și la scăderea semnificativă a conținutului de glucozamin, fiind necesară ameliorarea periodică a structurii cartilajelor. Condroitin sulfatul reprezintă un element structural de bază al masei intercelulare a cartilajului, creșterea aportului său ducând la îmbunătățirea proprietăților mecanice și elastice ale cartilajelor.

Folosirea acestor substanțe pe o durată de minim 2 luni asigură o absorbție maximă și influențează pozitiv structura cartilajelor articulare. Astfel, ele ajută la regenerarea articulațiilor și îmbunătățesc mobilitatea acestora. Efectul substanțelor active persistă și după încheierea utilizării pe o perioadă de încă 2-6 luni.



Varixinal 90 tablete circulație venoasă fără probleme

Varixinal este o combinație unică a patru plante medicinale – castane, gotu kola, afine și ghimpe. Extractele acestor plante medicinale tonifică pereții venelor, previn apariția varicelor și îmbunătățesc oxigenarea țesuturilor și circulația sângelui. Acțiunea benefică a extractelor de plante este completată cu vitamina C și hesperidină (un bioflavonoid), care contribuie semnificativ la tonifierea pereților venelor.

Ginkgo biloba asociat cu magneziu este combinația ideală pentru ameliorarea circulației sanguine și pentru îmbunătățirea funcțiilor cerebrale. Este util persoanelor care suferă de mâini și picioare reci și combate afecțiunile auditive de natură vasculară. Extractul de Ginkgo biloba conține substanțe care îmbunătățesc circulația sângelui, crescând aportul de oxigen și substanțe nutritive, mai ales la nivel cerebral și al extremităților membrelor. Magneziul este un mineral esențial care susține funcțiile celulelor nervoase și crește rezistența organismului.

GinkoPrim 60 tablete pentru o circulație mai bună



“Cumpărați” gratuit produsele Walmark

strângând codurile de bare ale produselor noastre!

Principala sarcină în cadrul programului de fidelitate este aceea de a colecta și apoi a lipi codurile de bare de pe produsele noastre. În funcție de valoarea lor, puteți după aceea să comandați la noi gratis produse.

Codul de bare al fiecărui produs Walmark și Nature's Bounty are o anumită valoare de Walmark LEI. La concursul Walmark LEI participă atât codurile de bare de pe produsele Walmark și Nature's Bounty achiziționate din farmacii cât și cele comandate direct la Walmark și primite de Dumneavoastră cu plata ramburs.

În Lista de prețuri de la pagina 31, la fiecare produs este atribuit în coloana „Walmark LEI” o anumită valoare de Walmark LEI (WLei). Aceste bonusuri separate le puteți aduna și astfel puteți afla valoarea totală a bonusului adunat. În cazul în care valoarea totală a bonusului este aceeași sau mai mare decât prețul de comandă al produsului dorit de Dumneavoastră, puteți comanda acest produs gratis.

Spre exemplu, la produsul ABC Spectrum câștigați 11.000 Walmark LEI.

Strangeti codurile de bare până când ajung la valoarea prețului unui

produs ales de Dumneavoastră și trimiteți-le prin poștă la adresa OP 4 CP 11 București și veți primi gratuit produsul ales prin poștă. Comanda minimă este de 200.000 Walmark LEI.

Dacă prețul de comandă al produsului solicitat este mai mic decât bonusul Dumneavoastră total, restul de valoare de bonus rămâne în contul dumneavoastră de bonus și se va adăuga la altă comandă.

Vă dorim mult succes și așteptăm cu nerăbdare plicurile Dumneavoastră!

PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

• Principiul de obținere Walmark LEI

Toate produsele cumpărate în farmacie sau comandate direct la Walmark cu plata ramburs, au pe etichetă sau pe cutie un cod de bare. Obțineți Walmark LEI prin trimiterea codurilor de bare ale produselor Walmark la adresa: Serviciul Clienți Walmark România, București OP.4 CP.11. În baza WLei obținuți puteți comanda gratuit produse Walmark și Nature's Bounty.

• Cum aflați valoarea fiecărui cod de bare ?

Valorile bonusurilor le găsiți la pagina 31 a revistei noastre, sau pe pagina de internet a Clubului Sănătății Walmark www.csw.ro.

• Cum să trimiteți codurile de bare ?

Codurile de bare vor fi lipite pe o foaie de hârtie iar în dreptul fiecăruia trebuie trecută valoarea lui. Pe aceeași foaie trebuie menționată valoarea totală în Walmark LEI a codurilor de bare trimise și produsul dorit în schimbul lor.

Observație: Dacă valoarea comenzii nu depășește 200.000 Walmark LEI, trebuie să adăugați la preț alți 60.000 Walmark LEI pentru taxe poștale.

• Cum aflați numărul de Walmark LEI obținuți ?

Starea actuală a contului Dumneavoastră o puteți afla după ce vă autentificați pe siteul www.csw.ro cu numărul de card și parola aleasă (dacă v-ați înscris pe internet) sau numele de familie.

• Cine poate participa ?

Programul de fidelitate este destinat exclusiv membrilor Clubului Sănătății Walmark

PE SCURT:



1. **dezlipiți** codurile de bare de pe produse



2. **lipiți** aceste coduri de bare pe o foaie de hârtie



3. **adunați** valoarea în Walmark LEI a fiecărui cod de bare și treceti suma totală de Walmark LEI. Menționați ce produs doriți să primiți în schimbul Walmark LEI-lor



4. **expediați** hârtia cu Walmark LEI într-un plic pe adresa Walmark România OP 4 CP.11 București, sector 3

Mai multe informații despre programul nostru de fidelitate găsiți în paginile de internet la adresa www.csw.ro

Oferta

„un bonus mai avantajos”



Obțineți un bonus dublu în Walmark LEI la produsele alese!

Am ales câteva produse Walmark și ne-am hotărât ca, pentru fiecare membru al Clubului Sănătății care, în perioada 15.02.-31.08.2005 ne trimite codurile de bare ale acestor produse alese, să-i facem o surpriză. Produsele alese sunt marcate cu litere roșii în tabelul bonusurilor, în penultima pagină a revistei noastre. În perioada în care se desfășoară acțiunea, acest bonus are o valoare dublă de Walmark LEI, față de perioada normală.

De asemenea din data de 1.03.2005 am pregătit mai multe oferte speciale pentru membrii Clubului Sănătății la comenzile directe. Mai multe informații despre aceste oferte puteți găsi pe site-ul www.csw.ro sau telefonic la numărul 0 800 800 279. Atenție, ofertele sunt limitate!

RĂSPUNSURI LA CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI PUSE DE DUMNEAVOASTRĂ

- Preturile din revistă și catalog sunt valabile doar pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzile directe
- Taxele de transport ale comenzilor directe sunt suportate de către Walmark pentru comenzile cu o valoare de peste 400.000 Lei iar pentru comenzile în Walmark LEI de peste 200.000 Walmark LEI
- La comenzile sub 400.000 Lei se va percepe o taxă de transport în valoare de 60.000 Lei
- Pentru a lansa comenzi online trebuie mai întâi să vă autentificați pe pagina de internet www.csw.ro
- Dacă nu v-ați înscris în Club online pe site-ul www.csw.ro și doriți să lansați comenzi și adresa întrebări, vă puteți autentifica pe site cu numărul de card și numele Dumneavoastră de familie
- Pentru a acumula Walmark LEI trebuie să trimiteți pe adresa Walmark România OP4 CP11 codurile de bare ale produselor
- Dacă valoarea în Walmark LEI a codurilor de bare trimise nu atinge valoarea necesară pentru a vă trimite gratuit produsul ales de Dumneavoastră, LEII Walmark vor fi trecuți în contul Dumneavoastră
- Se pot trimite coduri de bare fără a se comanda produse și, în felul acesta, vă măriti valoarea contului de Walmark LEI
- Bonusul dumneavoastră în Walmark LEI poate fi aflat din paginile de internet www.csw.ro, sau sunând la serviciul clienți 0 800 800 279 (apel gratuit)
- Puteți beneficia de reduceri la achiziționarea produselor Walmark prezentând cardul de membru la farmaciile partenere Clubului. Lista acestora este la pagina 28

COMANDAȚI PRODUSE DIRECT DE ACASĂ !

Serviciul de trimitere prin poștă cu plata ramburs al Clubului Sănătății Walmark se bucură de un succes mare în rândurile membrilor Clubului. O cantitate din ce în ce mai mare de comenzi realizate în acest fel, vorbește despre interesul crescând de a cumpăra produsele noastre direct de acasă. În cazul achiziționării cu trimitere prin ramburs vă economisiți nu numai timpul, dar beneficiați și de ofertele speciale destinate exclusiv membrilor Clubului, și primiți chiar produse gratuit.

Cum să comandați ?

- **Online**, prin formularul de comandă aflat pe site-ul www.csw.ro, după ce v-ați autentificat pe site cu numărul de card și numele de familie (dacă v-ați înscris în Club completând talonul de înscriere) sau parola aleasă (dacă v-ați înscris în Club online)
- **Telefonic** – la linia gratuită 0 800 800 279, de Luni până Vineri între orele 8:30-17.00
- Prin **poșta electronică** - la adresa: club@walmark.ro
- Pe **fax** – la numărul (021) 320.78.56
- **În scris** - trimițând comanda Dumneavoastră pe adresa Walmark România OP 4 CP 11 sector 3, București

PERIOADA DE LIVRARE, TAXE DE AMBALARE ȘI POȘTALE

Coletul cu comanda îl primiți prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark. Transportul este GRATUIT pentru comenzile cu o valoare mai mare de 400.000 Lei. Taxele de ambalare și cele poștale se aplică comenzilor cu o valoare mai mică de 400.000 Lei și se ridică la valoarea de 60.000 Lei care va fi adăugată pe factură.

ÎN PLUS, MEMBRII FIDELI PRIMESC CADOURI SURPRIZĂ DE LA NOI !

La o comandă cu valoarea totală a produselor de peste 2.500.000 Lei, obțineți GRATUIT un Energy Q10 Spectrum cu 30 de tablete



DENTE -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

Since 1991



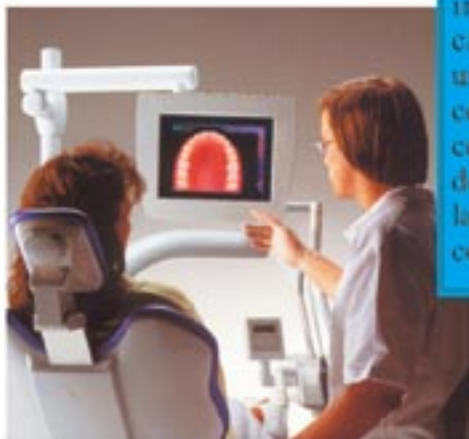
Calitatea lucrărilor este atestată prin colaborarea cu laboratoarele dentare Herbert Schmidt din Berlin și Novodent din Liechtenstein.

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

Clinica dispune de personal specializat în Germania, Elveția și SUA

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

(401)-650.62.56
(401)-314.26.68, (401)-312.27.58
(401)-210.48.31-210.06.34 (off) Fax: 314.86.34



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

ASISTENȚA MEDICALĂ

PULS



CENTRELE MEDICALE PULS

- Toate specialitățile medicale
- Laborator de analize
- Abonamente de sănătate
- Centru psihologic pentru testare auto
- Aviz de eliberare permis port armă
- Psihoterapie
- Consiliere
- Departament pentru obținerea permisului auto (amatori, profesioniști)

Str. Turda nr. 127 - tel. 224.01.07
Str. Teiul Doamnei nr. 2 - tel. 242.13.76
Str. Ion Călin nr. 37 - tel. 212.40.40

SERVICIUL DE URGENȚĂ

- URGENȚE medicale
- Asistență medicală la DOMICILIU, analize, ecografii, ECG, spirometrie
- TRANSPORT medicalizat la spital, aeroport, în București, provincie și străinătate

Tel: **973**; 24 31 333; 24 31 222



MEDICINA MUNCII

www.pulsmedica.ro


- **CARNETUL DE FIDELITATE PULS** prin care beneficiați de reduceri progresive
- **ABONAMENTUL PULS** vă oferă pachete de servicii medicale preferențiale, cu prioritate
- **CARDUL PULS** vă asigură pe viață 20% reducere

PULS este autorizat de Ministerul Sănătății și de Poliția Sanitară să încheie contracte cu agenții economici în domeniul **MEDICINEI MUNCII**. Clienții noștri beneficiază automat de **PROGRAMUL de BENEFICII și REDUCERI PULS!**

10% REDUCERE LA SERVICIILE PULS MEMBRILOR CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALLMARK
SIGURANȚA SĂNĂTĂȚII DUMNEAVOASTRĂ!

Integranta cu premii Walmark

PĂSĂRI CE IMITĂ
 VEDETE LA TURNIR
 CUVINTE SECRETE
 "VĂRUL" CALULUI
 ÎN BAGAJE!
 FEMEIE BĂTRÂNĂ
 ECHIPA ȘI REZERVELE
 ÎNTREBARE DE CURIOS
 DRUM NAȚIONAL
 HÂRTIE DE PLATĂ
 JOC CU NEBUNI, CAI ȘI PIONI
 MIRUNA BRATU
 ÎN FELUL ACESTA
 ZIDITĂ DE MANOLE
 DANS DE SALON
 ÎNCEPE CU SFÂNTUL VASILE
 O PĂREREA
 A SE CU-NOAȘTE
 A ASCULTĂ MĂRTORII
 STAȚIE DE TREN
 UN OM PE DRUMURI
 ÎNTINS PE PĂR
 UN DOMN ENGLEZ
 DEASUPRA NORILOR
 DUPĂ LA ADEVĂRAT
 UN CHIN DE COȘMAR
 LOCO-TENENT
 DĂ IAMA CU HAITA
 REA!
 1)
 PLACĂ DE PAVAJ
 EA E PE FAZĂ
 FEMEI ÎN FLOAREA VÂRSTEI
 REST ÎN CEAȘCA DE CAFEA
 DUPĂ SI
 SMOC ÎN CREȘTET
 A LUA OSTATICI
 ABIA APĂRUȚI
 TEȘITE!
 IAȘI PE MAȘINI
 SCHIMB ÎN MINĂ
 A RĂMÂNE PE LOC
 QUENTIN IMERSON
 2)
 FRIPȚI PE GRĂ-TAR LA PICNIC
 A AJUNGE LA APOGEU
 RAMURI
 ȘTIUT DE MULȚI
 EXPERTI ÎN BRANȘĂ
 CAVITATE ANATOMICĂ
 NEA
 UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT
 SETE!
 ÎL CHEAMĂ LA FEL
 ÎMPRE-UNAT
 A PUNE ÎN PĂ-MÂNT LA PLANTAT
 GRUPARE CONTRARĂ
 CELEI LA PUTERE
 A LUA OSTATICI
 ABIA APĂRUȚI
 TEȘITE!
 IAȘI PE MAȘINI
 SCHIMB ÎN MINĂ
 A RĂMÂNE PE LOC
 QUENTIN IMERSON



Câștigătorii integranei din numărul trecut care au primit câte un tub de ArtroStop cremă:

	Numar de card	Numele	Prenumele	Localitatea
1	28220406	Angelescu	Miralia	Pitesti
2	23820244	Herepean	Veronica	Sibiu
3	23820685	Teodosiu	Laurentiu	Neamt
4	24420519	Bulinski	Pavel	Iasi
5	25518894	Gyurian	Maria	Arad
6	26719932	Tara	Eusefina	Botosani
7	26519168	Cighir	Ana	Oradea
8	28620203	Boboaca	Roxana	Dâmbovita
9	20015644	Logojan	Elisabeta-Susana	Deva
10	26823182	Andronic	Liliana	Suceava
11	23716652	Bucur	Niculae	Constanta
12	24819006	Barnici	Mihai	Bucuresti
13	27120416	Rus	Elena	Mures
14	26819587	Matei	Gabriela	Dâmbovita
15	26224677	Maftai	Elena	Mangalia
16	24120618	Piscorean	Aurelia	Hunedoara
17	27519905	Adam	Simona	Vrancea
18	28918849	Urse	Ruxandra Ioana	Mehedinti
19	26719225	Turcin	Daniel Gheorghe	Timis
20	27919425	Dulcescu	Lenuta	Brasov

Dezlegați corect integrana, completați acest talon, decupați-l, puneți-l într-un plic și expediți-l pe adresa: Walmark România S.R.L., O.P. 4, C.P. 11, București, menționând pe plic "Integranta Clubul Sănătății Walmark". Aveți șansa de a câștiga, prin tragere la sorți, produsul ARTROSTOP LIQUID. Puteți fi unul dintre cei 20 de câștigători.

Nume
 Prenume
 Telefon Număr card
 Adresa

SOLUȚIA 1)
INTEGRAMEI 2)

CARDUL WALMARK UNDE SE POATE FOLOSII?



- * 10% reducere la toate produsele Walmark în cadrul rețelei de farmacii DONA;
- * 5% reducere la serviciile agenției de turism Happy Tour;
- * 10% reducere și consultații gratuite în cadrul rețelei de cabinete stomatologice Dentex-Flex- Piața Romană 9, București; Știrbei Vodă 4, București; Lizeanu 20, București;
- * 10% reducere în cadrul rețelei de magazine autorizate Kodak Express din toată țara pentru cumpărarea oricărui model de cameră foto digitală Kodak
- * 10% reducere la serviciile medicale PULS;
- * 5% reducere și prioritate la programări la Cabinetul medical pentru copii - Fundația Cultural Umanitară "Dan Marțian", Bd. Dacia nr. 55, București.

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana de contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pt. toate produsele
Alba Iulia	Vichi Farm	Bd. Victoriei 67, Bl. A14	(0258) 834.040	Stoian Victoria	10%	
Aleșd	Vitalogy 3	Bobâlna 27	(0259) 342.542	Ghitea Sorin	5%	
Alexandria	Ecoplantafarm	Str. București 359 Bl. 24	(0247)313 331	Stoican Georgeta	5%	5%
Arad	Lari Farm	Calea A. Vlaicu Bl. Z24	(0257) 246.622	Rif Mihaela	10%	
Arad	Ivona Farm	Calea A. Vlaicu 177 Bl. 21	(0257) 274.417	Baltea Mirela	10%	
Arad	Noua Farmacie	Andrei Saguna	(0257) 254.545	Bic Lucia	5%	
Bacău	Diana	Ștefan cel Mare 15	(0234) 577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde a naturii	Pieții 2	(0234) 571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Gării 58	(0234) 542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Ștefan cel Mare 7	(0234) 517.560	Stineru Ileana	10%	
Bacău	Ledum	Mihai Viteazu 3	(0234) 555.996	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal 16/2	(0744) 784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Delicia	Nicolae Iorga 2	(0262) 434.230	Costin Olimpia	10%	
Baia Mare	Hypericum	P-ța. Revoluției 26	(0262) 271.338	Pop Maria	10%	
Bârlad	Elixir	1 Decembrie 18	(0235) 435.270	Zamfir Carmen	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Liviu Rebreanu 18	(0263) 219.210	Giurgea Marinela	10%	
Brașov	Profarm	Toamnei 1	(0268) 326.944	Paladoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei 10	(0268) 416.396	Trîmbițaș Aurelia	10%	
Brăila	Bella Dona	Mihai Eminescu 7	(0239) 613.841	Popa Silvia	5%	5%
București	Minerva	Clucerului 11-15	(021) 222.7481	Simionescu Emilia	5%	5%
București	Help Farm	Drumul Taberei 98	(021) 777.2202	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Călin Farm	Drumul Taberei 124	(021) 413.0875	Călin Maria	5%	
București	Simidon	Baia de Fier 5	(021) 315.6081	Simidon Liliana	5%	
București	Simidon	Matei Voievod 135	(021) 253.2175	Simidon George	5%	
București	Decebal	Decebal 9	(021) 322.7126	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Ștefan cel Mare 39	(021) 610.3345	Grosaru Gabriela	5%	
București	Zigma	P-ța 1 Mai	(0724) 543.513	Paul Anca	5%	
București	Flomar 2000	P-ța Gorjului	(0724) 701.314	Florian Chirilă	5%	
Buzău	Hepites Farm	Unirii Bl. R2	(0238) 719.565	Popa Maria	10%	10%
Cluj Napoca	Dakar	Sora Shopping Center	(0745) 675.765	Voivoda Carmen	10%	
Cluj Napoca	Hypericum	P-ța Unirii 15	(0745) 251.126	Oana Pop	10%	
Cluj Napoca	Pronatura	Magazin Central	(0722) 752.007	Crăciun Liana	10%	
Comănești	Vasiliada	Bd Republicii 1	(0234) 374.297	Ungureanu Gabriela	10%	
Constanța	Libra	Vasile Alecsandri 10	(0241) 613.119	Ghiulnar Gemil	10%	10%
Constanța	Magic Plant	Cișmelei 19	(0241) 557.777	Reșid Adnan	10%	10%
Constanța	Matangi	Bd. Tomis-Soveja	(0241) 551.377	Niculescu Razvan	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Tomis 3	(0722) 679.273	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Griviței 1	(0722) 679.274	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	Eliberării 8	(0722) 679.275	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	Complex Doraly Mall	(0722) 679.276	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Balada	(0722) 679.277	Bola Stelian	10%	10%
Craiova	Petry Farm	Calea București Bl. A1	(0740) 194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	Hygeia Dava	Mihai Eminescu 1	(0254) 219.749	Cordos Adela	10%	
Drobeta Turnu Severin	Ephedra	Bd. Revoluției 8	(0252) 331.198	Moldovan Maria	5%	5%
Focșani	Ortansa	P-ța Independenței	(0237) 235.995	Ormenisan Neta	10%	
Focșani	Multifarm	Bd. Unirii 49	(0237) 62.858	Cuboiteanu Valentina	5%	5%
Galați	Koral	Str.Brăilei Bl. BR3	(0236) 464.090	Nisoiu Elza	5%	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj 14	(0236) 465.304	Marcu Romelia	5%	5%
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin 9	(0254) 709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Danisan	Nicolina 9	(0232) 226.565	Dănilă Cătălina	5%	
Iași	Farma House	Bd. Independenței 9	(0232) 265.486	Găina Banu Mirela	5%	
Moinești	Betula Farm	T. Vladimirescu Bl. 2	(0234) 361.901	Serbu Gerda	10%	
Năvodari	Medi Plant	Midiei 6	(0722) 679.278	Bola Stelian	10%	10%
Onești	Abifarm	Republicii 27	(0234) 313.481	Filip Adi Monica	10%	
Oradea	Vitalogy 1	C. Coposu 15	(0259) 266.051	Ghitea Sorin	5%	
Oradea	Vitalogy 2	Desușeanu 2	(0259) 477.243	Ghitea Sorin	5%	
Oradea	Pronatura din Eden	Magheru 17	(0259) 411.552	Achim Mariana	5%	5%
Piatra Neamț	Aurogex Prod Com	Bd. Traian Bl. S1	(0233) 217.858	Leahu Olgața	10%	5%

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana de contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pt. toate produsele
Piatra Neamț	Aurolex Prod Com	Bd. Republicii 27	(0233) 231.942	Leahu Olgața	10%	5%
Pitești	Lariana	Republicii	(0788) 306.882	Șuțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Ana Ipătescu	(0788) 306.883	Șuțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Lotrului	(0788) 306.884	Șuțan Laurențiu	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	(0248) 275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Divers Farm	Craiovei Bl 38	(0248) 253.099	Enache	5%	
Pitești	Divers Farm	Banatului Bl. B3	(0248) 610.228	Enache	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Victoriei 2	(0741) 056.507	Roșesar Cătălina	5%	
Predeal	Myosotis	Mihail Șăulescu 121	(0268) 457.129	Ilovan Magdalena	10%	
Ploiești	Pusifarm	Șos. Malu Roșu 101 Bl. 101B	(0244) 585.546	Dumitrescu Costică	5%	
Roman	Aruncus	Ștefan cel Mare Bl. N4	(0233) 740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Smirodava Bl. 43	(0233) 742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu Mare	Althea	Bărgăului Bl. CB5	(0261) 764.788	Crișan Mihai	5%	
Sebeș	Stanciu	Str. Lucian Blaga 30	(0258) 733.197	Stanciu Elisabeta	10%	
Sibiu	Avicena	P-ța Mare 6	(0269) 244.717	Luca Valentina	5%	
Sibiu	Farmasib	Nicolae Bălcescu 53	(0269) 217.897	Cernușcă Elena	5%	
Sinaia	Gențiana	Amurgului 4	(0723) 638.389	Ileana Stan	10%	
Suceava	Sănătatea	Str. Stațiunii 4 Bl. D4	(0230) 513.894	Mihai Brindușa	5%	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	(0245) 634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Str. Independenței Bl. 36	(0723) 556.090	Pavel Delia	10%	10%
Târgu Mureș	Tilia	Călărașilor 2	(0265) 215.880	Buzso Janos	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848, 42	(0788) 123.725	Jancso Melinda	10%	
Timișoara	Farmado	Macieșilor 1	(0256) 200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Pacii 81	(0745) 758.830	Tutila Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța. Veche	(0745) 758.830	Tutila Oana	10%	
Vaslui	Vitafarm	P-ța Traian	(0235) 314.782	Petrișor Ioana	10%	

Notă:

Reducerile sunt acordate membrilor Clubului Sănătății pe baza cardului de membru. Reducerile sunt aplicate prețurilor practicate de farmacie.

**Circulație
bună,
memorie
excelentă!**



Împrospătează-ți mintea cu GinkoPrim!

Dacă 3 găini fac 3 ouă în 3 zile, câte ouă vor face 9 găini în 9 zile?

GinkoPrim (30 tablete)

Administrarea cu regularitate a produsului **GinkoPrim** ajută la combaterea tulburărilor de memorie, îmbunătățește circulația sângelui la nivelul mâinilor și picioarelor, crește performanțele intelectuale. **GinkoPrim** este unicul produs ce conține într-o singură tabletă combinația optimă de substanțe active necesare pentru a asigura o bună circulație în întreg organismul uman. Compoziția produsului este caracterizată de asocierea unică a extractului standardizat de Gingko biloba cu magneziu, mineral esențial oferit insuficient din alimentație. Substanțele active oferite de extractul de Gingko biloba îmbunătățesc substanțial fluxul sanguin și astfel ajută la o mai bună hrănire a organelor interne, în special la nivelul creierului și al membrilor. Administrarea de magneziu este benefică în cazul multor afecțiuni cu evoluție cronică și are efect pozitiv asupra sistemelor nervos și muscular, ca și asupra aparatului cardiovascular.

GinkoPrim este recomandat:

- Persoanelor cu tulburări circulatorii periferice (mâini și picioare reci)
- Pentru a ameliora dificultățile de concentrare și memorare
- Persoanelor în vârstă care prezintă tulburări de memorie
- Pentru a atenua tulburările de auz (de origine vasculară) și amețelile
- Pentru a combate crampete musculare frecvente



Acest produs este supliment nutrițional și se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Balanță (24.9.-23.10)

Balanța este triumfătoare. Numai problemele cu locuința și o anumită scădere a resurselor financiare amintesc de faptul că, în această lume, nimic nu este perfect. Începând cu mai 2005 vă așteaptă reîntoarcerea la normal și, în același timp, se va constata o întărire a relațiilor cu prietenii. Atenția de care Balanța s-a bucurat în majoritatea timpului din partea partenerului/partenerii sale începe să se schimbe din luna iunie, perioadă în care se concretizează mai multe avantaje pe plan profesional și financiar. Sfârșitul lui iunie oferă atâtea oportunități profesionale încât veți fi puțin obosiți din cauza lor și va trebui să vă odihniți. De aceea, nu stați acasă. Menajați-vă, iar ca superiori, fiți îngăduitori. În iulie veți lua contact cu oameni interesanți în timpul plimbarilor sau excursiilor.

Scorpion (24.10.-22.11)

La majoritatea Scorpionilor, anul trecut s-a petrecut ceva pozitiv. Aceste evenimente bune încep să-și arate roadele încă din februarie 2005. Dar, pe acest fundal, Scorpionii își măsoară puterile cu autoritățile. În 2005 Scorpionii au mari șanse de a își dezvolta abilitățile practice, de a face lucruri concrete. Ei vor colabora fructuos cu colegii de la serviciu, care îi vor ajuta să își îndeplinească mai ușor sarcinile. Scorpionii născuți în octombrie ar trebui să se ferească de schimbări majore la trecerea din mai spre iunie deoarece riscă să nu fie prea inspirați în luarea deciziilor. Prima săptămână din iulie nu este potrivită pentru investiții financiare importante. Pot apărea dificultăți ascunse.

Săgetător (23.11.-21.12)

Veseli Săgetători nu prea au profitat de umorul propriu în anul trecut. Din decembrie 2004 până în mai 2005 li se echilibrează relațiile, iar viața lor capătă mai multă ordine și regularitate. Totuși, un sentiment de nesigurantă și fragilitate din cauza micilor esecuri se menține până în iulie 2005. Săgetătorii născuți între 14-17 decembrie vor simți anul 2005 drept un an crucial în viața lor. Luna ianuarie poate fi dură pentru cei născuți în noiembrie, dar cei născuți în jurul datei de 9 decembrie vor intra cu dreptul în noul an. Pentru Săgetătorii luna iunie va fi optimistă. Atenție la călătorii – s-ar putea să nu fiți prea încântați de ele!

Fecioară (24.8.-23.9)

Fecioarele s-au aflat anul trecut oarecum în afara atenției, în afara acțiunii. În 2005, peste tot în jurul lor înfloresc activitatea creatoare, dar pe ele nu prea le alintă inspirația și motivația. Fecioarele ar trebui să perceapă această perioadă drept o ocazie pentru organizarea lucrurilor încă neterminate. Este o perioadă dedicată culturii și sănătății, întâlnirilor și călătoriilor. Fecioarele născute în august știu deja cum este când trebuie să improvizezi totul, de la A la Z. Reușiți să vă îndepliniți eficient îndatoririle, deveniți din ce în ce mai elastice, iar capacitatea creatoare se perfecționează. În anul 2005 Fecioarelor le sunt favorabile mai ales lunile ianuarie, aprilie și mai. Excepție face a doua jumătate a lunii mai, când se preconizează apariția unor situații foarte tensionate în sfera emoțională. De aceea, vă recomandăm ca în această perioadă să nu luați nici o hotărâre referitoare la partener.

Leu (24.7.-23.8)

Pentru Lei în luna august se încheie orice glumă, însă vor beneficia pe deplin de sprijinul partenerului. Începând din august, timp de doi ani, ei vor fi împinși să ia hotărâri în probleme pe care mult timp au încercat să nu le bage în seamă. Acest fapt se referă cel mai mult la Leii din prima decadă, adică la cei născuți în iulie. La trecerea dintre iulie și august se poate produce o oarecare tensiune financiară trecătoare. Atenție: în mod sigur nu o veți putea rezolva prin duritate față de ceilalți. Prima săptămână din septembrie nu este potrivită pentru pași hotărâtori în afaceri. Atenția la insuficiența de informații și bani. Zile critice sunt între 22-24 iulie și 4-9 august.

Rac (22.6.-23.7)

În sfârșit, începând cu aprilie 2005, Racii pot râsufla ușurați după doi ani de dificultăți financiare. Dar, până atunci, cei din decada a treia (adică de la jumătatea lui iulie) vor fi expuși unui stres neobișnuit. În plus, începând cu luna mai, le revine optimismul și totul începe parcă să le cânte în strună. Dar, până în iulie, vor trebui să-și clarifice relațiile cu ceilalți și activitățile începute. În caz contrar, șansele irosite se vor răzbuna, iar ei vor avea mult de așteptat până la apariția unei noi ocazii. Zile foarte critice sunt cele de 27 și 28 iunie. Zile pline de speranță sunt 23 și 24 octombrie. Începând cu iunie 2005, este ca și când soarta i-ar fi eliberat pe Raci din slujbă pentru un sfert de an și pot face ceea ce consideră ei că este necesar.

Gemeni (22.5.-21.6)

Datorită sprijinului din partea partenerii/partenerului și datorită faptului că sunt îndrăgiți la locul de muncă, Gemenii vor avea parte de un an bun. În plus, începând cu august 2005 li se stabilizează sentimentele și pasiunile. Vor face bine dacă se vor concentra mai mult pe grija față de copii. Pentru cei născuți la început de iunie, trecerea dintre iulie-august poate fi o perioadă de relații înșelătoare. Nu vă jucați cu încrederea partenerii/partenerului. O lună evident pozitivă și pentru odihnă va fi luna februarie 2005. Contacte, idealism, prietenie.

Taur (21.4.-21.5)

Pentru Taurii anul 2005 va fi, în general, un an pozitiv. Stabilitatea în cuplu și oportunitățile apărute în afaceri le dau un sentiment bun. Începând cu luna mai, răspunderea lor pedagogică sau grijile financiare le pot frâna elanul și scădea forțele. Taurii născuți în aprilie nu vor putea să „dea prea mult din coate” în anul 2005, banii vor fi destul de puțin, iar timpul liber și mai redus. Pentru Taurii perioada critică este la sfârșitul lui iulie – începutul lui august 2005. Pot strica multe relații din cauza nervozității, a încăpătării și a geloziei. Decât să li se pară că sunt în afara atenției, mai bine să realizeze liniștea de care au parte.

Berbec (21.3.-20.4)

Până în august 2005 Berbecii se află sub presiunea obligațiilor familiale sau au probleme din cauza locuinței. Dar, începând din august, li se reînnoiește caracterul disciplinat, sporindu-le încrederea în sine și eficacitatea. Ocaziile de parteneriat din jurul Berbecilor singuri nu se concretizează încă. Anul Berbecilor va fi de-abia în 2006, însă până atunci nu vor suferi și nici nu vor pierde nimic. Berbecii născuți la jumătatea lui aprilie sunt expuși în prima jumătate a anului 2005 unor mari presiuni la locul de muncă. Această perioadă va fi depășită doar grație combinației de onestitate, forță de muncă și dăruire.

Pești (20.2.-20.3)

La Pești este deja al treilea an în care se constată derularea neașteptată de întâmplări fericite și mici minuni. După ce au dedicat ultimii doi ani disciplinei interioare și aducerii ordinii în viață, cel puțin din mai 2005 își pot permite să trăiască normal. În mod demn, creator, liber. Din iulie 2005 Peștii sunt plini de favoruri în domeniul comercial și cel al simțurilor. Acest lucru este valabil mai ales pentru cei născuți în februarie, de aceea sfatul nostru este: acceptați fără întârziere toate ofertele și ocaziile ce apar în vara lui 2005! Peștii născuți în martie pot avea parte de un concediu frumos, eventual plin de trăiri aparte, mai ales în prima jumătate a lunii august.

Vărsător (21.1.-19.2)

Din septembrie 2004 a început anul Vărsătorilor, o perioadă în care răbdarea lor în relații își arată rezultatele. Sentimentul de sprijin din partea partenerului/partenerii poate aduce un sentiment bun în relație. Vărsătorii din primele zile ale lui februarie au ocazia în 2005 (mai ales în februarie) să se îndrăgostească, să cunoască o persoană deosebită, să facă progrese în dezvoltarea lor spirituală și în bucuria personală. Din iulie 2005 pentru ei începe o perioadă de doi ani, care necesită disciplină și simț de răspundere, demne de un om matur. Pe cei născuți în ianuarie îi amenință un eșec în plan profesional în perioada iulie-august. E cazul să fiți cu băgare de seamă.

Capricorn (22.12.-20.01)

Persoanele născute sub semnul Capricornului au avut o perioadă destul de tensionată în perioada de toamnă-iarnă 2004. Începând cu februarie 2005, ele vor trebui să acorde mai multă atenție celui din apropiere, cu plusurile și minusurile pe care le aduce colaborarea și traiul în comun. Sunt posibile tensiuni în cuplu, legate de unele probleme ce durează de 1-2 ani. Nu vă alarmați - din luna aprilie, relația cu partenerul de viață se va îmbunătăți considerabil și veți putea spune că ați reușit să treceți cu bine peste cei doi ani dificili. Una dintre posibilele dileme ale Capricornilor începând cu martie 2005 va fi dacă să aibă un copil, sau nu. Dacă da, atunci pentru ce. Dacă nu, atunci pentru ce...

Pregătit de Antonin Baudys jr.

horoscop

din 1. 2. 2005 până în 31. 7. 2005



OFERTĂ DE PREȚ pentru Membrii Clubului Sănătății Walmark

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI		WALMARK LEI
		LEI	LEI GREI	
Vitamine				
Antioxidant	30 tablete	127,000	12,5	7,500
B Complex + vitamina C	30 tablete	97,000	9,5	6,000
Beta-caroten	30 capsule	100,000	10	12,000
Super vitamina C	30 tablete	96,000	9,5	6,000
Vitamina A	30 capsule	86,000	8,5	5,000
Vitamina E	30 capsule	79,000	8	5,000
Minerale și Oligoelemente				
Calciu cu ulei de pește	30 capsule	141,000	14	8,500
Ca-Mg-Zn	30 tablete	129,000	13	8,000
Ca-Mg-Zn	100 tablete	314,000	31,5	38,000
Crom Forte	30 tablete	151,000	15	9,000
Crom picolinat	30 tablete	91,000	9	5,500
Dolomit	70 tablete	107,000	10,5	6,500
Magnesium 200 mg	30 tablete	107,000	10,5	6,500
Seleniu	30 tablete	117,000	11,5	7,000
Zinc	30 tablete	97,000	9,5	6,000
Produse naturale				
Cartilaj de rechin	30 capsule	257,000	25,5	15,500
Cartilaj de rechin	100 capsule	628,000	63	37,500
Coenzima Q 10 10mg	30 capsule	200,000	20	12,000
Coenzima Q 10 15mg	30 capsule	283,000	28	17,000
Coenzima Q 10 30mg	30 capsule	364,000	36,5	22,000
Coenzima Q10 + Carnitina	30 capsule	370,000	37	22,000
EPA Marine	30 capsule	104,000	10,5	6,000
Evening Primrose	30 capsule	157,000	15,5	9,500
Fibre	30 tablete	129,000	13	8,000
Guarana	30 tablete	106,000	10,5	6,500
Lecitină 1000 mg	30 capsule	134,000	13,5	8,000
Lecitină 1000 mg	90 capsule	321,000	32	38,000
Pumpkin	30 capsule	143,000	14,5	8,500
Spirulina + Carob	30 tablete	186,000	18,5	11,000
Spirulina	30 tablete	134,000	13,5	8,000
Spirulina	100 tablete	336,000	33,5	20,000
Spirulina	200 tablete	480,000	48	29,000
Extrakte naturale				
Evening Primrose + Ginko biloba	30 capsule	141,000	14	8,500
Ginko biloba	30 tablete	174,000	17,5	10,500
GinkoPrim	30 tablete	214,000	21,5	26,000
Yucca	30 capsule	134,000	13,5	8,000
Gama pentru copii				
Bronșișori	30 tablete	91,000	9	5,500
MINIMARTIENI-cășuni	30 tablete	127,000	12,5	7,500
MINIMARTIENI-portocale	30 tablete	127,000	12,5	7,500
Ursuleți	30 tablete	114,000	11,5	7,000

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI		WALMARK LEI
		LEI	LEI GREI	
Gama specială				
ArtroStop RAPID	60 tablete	495,000	49,5	29,500
ArtroStop RAPID	90 tablete	655,000	65,5	39,000
ArtroStop RAPID	180 tablete	1,035,000	103,5	62,000
ArtroStop PLUS	30 tablete	263,000	26	16,000
ArtroStop PLUS	60 tablete	471,000	47	28,000
ArtroStop PLUS	100 tablete	643,000	64	39,000
ArtroStop crema	100 ml	200,000	20	24,000
ArtroStop Liquid	400 ml	264,000	26,5	32,000
Cromdiet	30 tablete	180,000	18	11,000
Denoxinal	30 tablete	223,000	22	13,000
MemoPlus	30 tablete	200,000	20	12,000
MemoPlus	60 tablete	314,000	31,5	19,000
Prostenal	30 capsule	371,000	37	22,000
Prostenal	50 capsule	550,000	55	33,000
Stresvit	30 tablete	236,000	23,5	14,000
Urinal	30 capsule	186,000	18,5	11,000
Varixinal	30 tablete	250,000	25	15,000
Vitavision	30 tablete	229,000	23	14,000
Gama Spectrum				
ABC Spectrum	30 tablete	186,000	18,5	11,000
Energy Q10 Spectrum	30 tablete	238,000	24	14,000
Senior Spectrum	30 tablete	270,000	27	16,000
Imuno Spectrum	30 tablete	207,000	20,5	25,000
Gama Femine				
Femine - Celulit	30 tablete	223,000	22	13,000
Femine - Osteostop	60 tablete	260,000	26	16,000
Femine - Osteostop cu izoflavonoide	30 tablete	228,000	23	14,000
Femine - Viaderm (Păr-Piele-Ungții)	30 tablete	214,000	21,5	13,000
Femine - Viaredin tablete	30 tablete	286,000	28,5	17,000
Femine - Viaredin Cocktail	450 grame	386,000	38,5	23,000
Femine - Viaredin MIX		740,000	74	
Gama Nature's Bounty				
Aloe Vera	100 tablete	457,000	45,5	27,500
Calcium Magnesium Zinc	100 tablete	300,000	30	18,000
Easy Iron	90 tablete	300,000	30	18,000
Echinaceae	100 capsule	257,000	25,5	15,500
Lecitină 1200mg	100 capsule	357,000	35,5	21,500
Ginseng Mancurian 250mg	50 tablete	178,000	18	10,500
Oțet de mere	200 tablete	428,000	43	25,500
Prenatal vitamine	100 tablete	457,000	45,5	27,500
Silimarín	30 capsule	186,000	18,5	11,000
Spirulina 500 mg	60 tablete	228,000	23	13,500
Vitamine pentru păr	65 tablete	357,000	35,5	21,500
Oțet de mere + Spirulina 500mg		457,000	45,5	
Notă: Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzile directe și pot fi modificate ulterior.				

Puteți comanda direct produsele Walmark și Nature's Bounty

- 1) **telefonic** 0 800 800 CSW (0 800 800 279) – apel gratuit
- 2) **online** pe site-ul www.csw.ro
- 3) **prin poștă** pe adresa Walmark România, OP 4, CP 11, București

Doar comandând direct la noi beneficiați de oferte speciale pentru membrii Clubului Sănătății Walmark.

Transportul este GRATUIT pentru comenzile cu o valoare mai mare de 400.000 Lei. Taxele de ambalare și cele postale se aplică comenzilor cu o valoare mai mică de 400.000 Lei și se ridică la valoarea de 60.000 Lei care va fi adăugată pe factură. Pentru comenzile în Walmark LEI comanda trebuie să depășească valoarea de 200.000 Walmark LEI. Coletul cu comanda îl primiți prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark. La produsele marcate cu litere roșii valoarea bonusului în Walmark LEI a fost dublată

NOU!

Ghidul "ARTROZA - ghid clinic și terapeutic"

vă este oferit GRATUIT la fiecare produs ArthroStop comandat până la data de 31 mai 2005



Glucozamin hidroclořit

cea mai pură formă de glucozamin;
ameliorează proprietățile mecanice
și elastice ale cartilajelor.

Extract de Boswellia serrata

are un puternic efect antiinflamator,
atenuează durerile și crește
mobilitatea articulară.

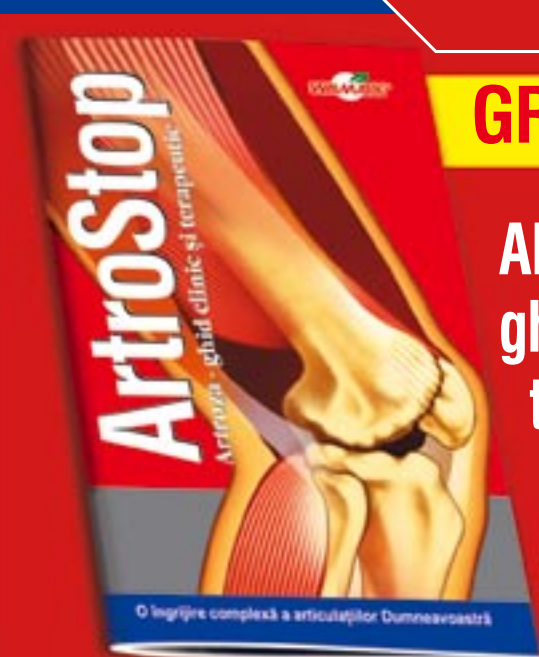
Metilsulfonilmetan (M.S.M.)

indispensabil pentru formarea
oaselor și cartilajelor;
ameliorează simptomatologia artrozei.

Mangan

oligoelement necesar pentru formarea
țesutului conjunctiv, participă la formarea
oaselor, cartilajelor și a țesuturilor moi.

Spune **STOP** durerilor articulare!



GRATUIT

**ARTROZA -
ghid clinic și
terapeutic**

WALMARK®



Acest produs este supliment alimentar și se eliberează fără prescripție medicală.
Vă rugăm citiți cu atenție informațiile de pe cutie.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

WALMARK®

WALMARK România SRL - București, OP 4, CP 11; Call Center 0800 800 CSW (0800 800 279)
www.walmark.ro, www.csw.ro; e-mail: club@walmark.ro