

# Clubul Sănătății



✓ revista  
✓ catalogul produselor

**România are nevoie de valori!**  
Spune și tu povestea unui român frumos  
pe [www.StudentIQ.ro](http://www.StudentIQ.ro)



## Club Feminin

Alina Cojocaru - Prim-balerină la Londra / Royal Ballet  
Femei celebre din România

## Club Masculin

Adulții fac lucruri trăsnite  
Problemele din dormitor  
distrug căsniciile

vino cu noi  
pe facebook  
[@clubulsanatatiei](https://www.facebook.com/clubulsanatatiei)



## Dan Mircea Enescu

este primul specialist în chirurgie plastică pentru copii din România, datorită căruia mulți copii trăiesc și azi.

## Club Prichindel

Școlile alternative  
Puiul tău și puiul de somn

## Club Senior

Medicină alternativă  
pentru seniori  
Sănătos - ușor de aplicat

## Club Activ

Români frumoși prin lume  
Poveștile maratonistilor  
Walmart

## Oferă-le sănătate celor din jurul tău!

Dacă sunteți membru al Clubului Sănătății Walmark și vreți să invitați un prieten în club, pentru a beneficia împreună de surprizele Walmark, completați numărul dumneavoastră de card de membru în spațiul alocat, decupați talonul marcat cu albastru și oferiți-l prietenului dumneavoastră. Astfel dăruiti bucuria unei vieți sănătoase mai departe! Pentru prima comandă a prietenului nou invitat aveți de câștigat. Pentru comenzi mai mari de 100 de lei, veți primi cadou 30 de puncte Wlei, iar pentru comenzi mai mici de 100 de lei veți primi un termometru digital.



Numărul de card al membrului CSW:

## Intră în clubul celor mai bogați români!

Bucură-te și tu de avantajele de a fi membru în Clubul Sănătății Walmark. Folosește cardul de mai jos pentru a comanda produsele pe care le dorești și alătură-te celor mai bogați români.



Nume și prenume .....  
Adresa completă.....

Codul poștal..... Data nașterii .....

Telefon .....

E-mail .....

Data ..... Semnătura .....

Sună acum la 0800.800.279 (gratuit în rețeaua Romtelecom) sau la 021.211.21.34 (număr cu tarif normal) sau accesează [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și obține-ți statutul de membru activ CSW chiar azi!  
 sau completează talonul de înscriere de mai sus și expediază-l pe adresa O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București

Ajută-ți prietenul care ți-a oferit acest card să câștige unul dintre premiile Walmark. În momentul în care te înscrii, menționează în e-mail sau telefonic numărul său de card și premiul va fi al lui.

Pentru început, veți primi **cardul Relaxare**. Pe măsură ce comenzile dvs. vor depăși suma de 500 de lei/an, veți primi **cardul Armonie** și vă veți bucura de beneficiile acestuia. Pentru comenzi mai mari de 1000 de lei/an veți primi **cardul Energie** și beneficii în plus. Odată cu depășirea sumei de 3000 de lei/an (comenzi efectuate în calitate de membru al CSW), veți beneficia de toate avantajele oferite de **cardul Vindecare**.

**Aflați totul despre noul sistem de carduri CSW și bonusurile acordate direct de pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro).**



	Relaxare	Armonie	Energie	Vindecare
Livrarea produselor	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Reduceri la toate produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online gratuite cu Doctorul Walmark între orele 9.00 - 17.00	✓	✓	✓	✓
Revista Clubului Sănătății Walmark	✓	✓	✓	✓
24 de ore din 24 acces la sănătate	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi din rândul celor mai bogați români	✓	✓	✓	✓
25% discount la o comandă înregistrată în săptămâna în care este ziua ta*		✓	✓	✓
O dată pe an, primești cadou cel mai frecvent produs comandat din acel an*		✓	✓	✓
Devii expert al vieții sănătoase. Te invităm să dai sfaturi despre sănătate semenilor tăi pe <a href="http://www.csw.ro">www.csw.ro</a>			✓	✓
Îți poți alege, o dată pe an, un cadou din lista noastră de cadouri*			✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă*				✓
<b>Valoarea comenzilor anuale</b>		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei

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

## Gânduri de primăvară

Primăvara renaștem, redescoperim și interacționăm mai mult cu persoanele din jurul nostru. Odată cu intrarea în acest minunat anotimp, fiecare își propune un nou țel: unii poate ne dorim să mâncăm mai sănătos decât am făcut-o până acum, iar alții se gândesc la noi metode de a-și petrece timpul liber, acum, că vremea permite acest lucru. Venim în ajutorul dumneavoastră cu câteva idei în acest sens: metode de amenajare a balconului, medicină alternativă pentru seniori, metodă de nutriție *raw vegan*, o dietă ce include, printre altele, legume și fructe crude, nuci și germeți.

Primăvara este un anotimp al optimismului, al dorinței de mai bine, al ideii că „nimic nu este imposibil”. În acest număr vă prezentăm galeria românilor frumoși, un proiect în care noi credem și pe care îl susținem, fiind demersul unui tânăr fotograf (Matei Buță) care și-a propus să aducă în atenția publicului câțiva români cu realizări extraordinare în domeniul de activitate al fiecăruia. Astfel de oameni nu numai că ne fac cinste, dar reprezintă adevăratele modele înspre care credem că trebuie să privim.

Special pentru doamne, am pregătit un proiect deosebit pentru acest an: programul „Miss Me 2013”, susținut de Clarinol. Vă mai amintiți cum arătați și vă simțeați cu zece ani în urmă? Noi vă propunem să vă recăpătați tonusul, starea de bine și silueta prin acest program. Mai multe detalii despre program și înscriere aflați accesând [www.slabeatural.ro/missme](http://www.slabeatural.ro/missme).

Cadoul nostru din această primăvară vine, așadar, cu toate noutățile amintite mai sus, pregătite special pentru dumneavoastră. Sperăm să vă bucurați de aceste surprize cel puțin la fel de mult pe cât ne-a făcut și nouă plăcere să vi le pregătim.

O primăvară însoțită tuturor!

**Alexandra Mihăescu**  
Manager Clubul Sănătății Walmark

# Sumar



### 6 Club Feminin

- 6. Editorial  
Românii frumoși ies în stradă
- 12. Serial  
Femei celebre din România
- 13. Timp liber  
Amenajarea balconului



### 20 Club Masculin

- 20. Editorial  
Adulții fac lucruri trăsnete
- 21. Performanță  
Maraton la Istanbul
- 22. Sănătate  
Pledoarie pentru mișcare



### 30 Club Prichindel

- 30. Editorial  
Școlile alternative
- 31. Educație  
Sclipiri de geniu
- 32. Sănătate  
Recomandări de primăvară



### 42 Club Senior

- 42. Editorial  
Viața poate reîncepe la 50 de ani
- 44. Sănătate  
Medicină alternativă pentru seniori



### 57 Club Activ

- 57. Nutriție  
Raw vegan
- 59. Filozofie de viață  
Alain de Botton
- 61. Performanță  
Români frumoși prin lume  
Poveștile maratonistilor  
Walmark



**Doctorul Walmark**

Adresează o întrebare Doctorului Walmark la sfatul.medicalui@walmark.ro

# Primăvara este timpul pentru un nou început

*Primăvara începe simbolic la 1 martie. Ziua devine mai lungă și ne bucurăm de razele soarelui mai multe ore, vremea devine mai caldă și ploioasă, plantele încep să răsară și să înflorească, întreaga natură renaște.*

Creșterea temperaturii și a umidității, a numărului de ore de expunere la soare poate produce disconfort fizic și psihic. Iarna, consumul de fructe și legume proaspete (bogate în vitamine și minerale) este redus, activitatea fizică este mult diminuată, iar oamenii trebuie să facă schimbări în stilul de viață pentru a se adapta încă de la începutul acestui anotimp. Dar ce putem face să aducem organismul la parametri adecvați?

**1.** Să începem cu micul dejun. Sunt mulți oameni care nu iau micul dejun în fiecare zi, fie pentru că nu au timp, fie pentru că nu le e foame, fie pentru că vor să mănânce mai rar pentru a reduce greutatea corporală. Cei care mănâncă micul dejun sunt semnificativ mai puțin susceptibili de a fi obezi și diabetici decât cei care nu mănâncă de obicei dimineața. Așa că este bine să începeți cu porții mici și să luați micul dejun fie acasă, fie după ce ajungeți la serviciu.

Câteva dintre felurile clasice de la micul dejun:

- Cereale cu lapte (atenție la cât de mare e porția și la conținutul de zahăr al cerealelor!).
- Sandvișul (pâine din făină integrală, somon afumat, carne de pui, un ou fiert, o felie de brânză slabă, roșie, ardei sau castravete).
- Iaurt cu fructe (vă recomand un iaurt simplu, slab și fructe proaspete).
- Omletă (fără mult ulei, cu legume și brânză slabă) sau un ou fiert.
- Un pahar de suc natural, preparat în casă, fără adaos de zahăr.

**2.** Cei mai mulți dintre noi petrecem cea mai mare parte a zilei în mașină, la birou, în fața televizorului, avem o viață sedentară. Mișcarea fortifică funcționalitatea



## Informează-te



www.csw.ro



www.facebook.com/clubulsanatati



www.urinal.ro



www.artrostop.ro



www.prostenalduo.ro



www.gripa.ro



www.StudentIQ.ro



http://www.facebook.com/StudentIQ



www.slabestatural.ro



www.minimartieni.ro

Intră pe site-urile **WALMARK** și găsește informații utile.

inimii, sporește și ameliorează respirația, ameliorează circulația sangvină, contribuind la oxigenarea adecvată a celulelor și la eliminarea produșilor nocivi ce rezultă din metabolizarea substanțelor, intensifică arderile celulare și metabolismul, stimulează imunitatea organismului, are efect de deconectare și relaxare.

Specialiștii recomandă minimum 30 de minute de mișcare în fiecare zi. Puteți începe ziua cu 30 de minute de exerciții ușoare pe care să le efectuăm înainte de micul dejun într-o cameră aerisită. Pentru adulți și tineri este momentul să se întoarcă în sălile de sport sau să facă cât mai multă mișcare în aer liber (baschet, tenis, fotbal, alergări, mers pe jos sau pe bicicletă etc.). Persoanelor în etate le recomand exerciții zilnice de înviorare și respirație, plimbări zilnice de 30-60 de minute.

**3.** Toată lumea a auzit de curățenia de primăvară. Faceți curățenie atât acasă, cât și la birou. Scăpați de lucrurile vechi, haine și orice alte lucruri inutile. Curățați telefonul, tastatura de calculator și orice întrebuințați frecvent. Chiar dacă sunteți singurul utilizator, germenii pot trăi pe aceste obiecte și vă puteți reinfecta. Nu uitați de spălarea pe mâini. Acest lucru înseamnă că de fiecare dată când utilizați toaleta, înainte de a mânca, după ce strănutați sau tușiți, trebuie să vă spălați mâinile. De asemenea, păstrați o sticlă de gel dezinfectant de mâini la birou, pentru momentul când nu se poate ajunge la o chiuvetă.

Primăvara sunt frecvente alergiile. Pentru prevenirea sau diminuarea reacțiilor alergice vă recomand păstrarea ferestrelor închise și folosirea unui aparat de aer condiționat pentru a evita pătrunderea polenului în încăperi, evitarea ieșirii din casă în orele dimineții, când polenul din aer este în concentrația cea mai mare, evitarea zonelor cu concentrații mari de polen (ieșirile la iarbă verde), evitarea uscării rufelor afară (polenul se depune pe haine), schimbarea hainelor când ne întoarcem acasă și spălarea lor, un duș seara înainte de culcare, cu spălarea completă a părului, eventual administrarea de medicamente pentru alergii înainte ca simptomele să apară.

**4.** Este un moment propice să începem un program de alimentație sănătoasă. Primăvara vine în ajutorul persoanelor care doresc să se hrănească sănătos prin varietatea de legume verzi, leguminoase, zarzavaturi, verdeață și fructe proaspete ce pot fi utilizate în alimentația de zi cu zi. Alături de mișcare și dietă, un consum adecvat de lichide (1,5-2 litri/zi), un consum redus de carne roșie, zahăr, sare, alimente procesate îmbunătățesc funcțiile organismului și contribuie la reducerea greutății corporale.

Nu uitați să reduceți consumul de alcool și să renunțați la fumat.

**5.** În acest sezon pot să apară lipsa de energie și a chefului de viață, slăbiciunea și oboseala, somnolența sau insomniile, scăderea capacității de concentrare, iritabilitatea, anxietatea, confuzia, stările depresive. Concentrându-ne pe gânduri pozitive, organismul va reacționa mai bine la schimbările din jurul nostru. De asemenea, nu trebuie ignorate perioada de odihnă și somnul. Nu uitați să respectați orele de somn și să dormiți șapte-opt ore zilnic.

Pot fi utile și suplimente alimentare ca StresVit, Guarana, Ginseng coreean sau manciurian, MemoPlus Energizer, GinkoPrim Smart, Spektrum, Coenzima Q10, CoenziPrim, pentru a stimula circulația sangvină, a stimula centrul nervos și a aduce organismul în condiții optime pentru a face față schimbărilor din mediul înconjurător.



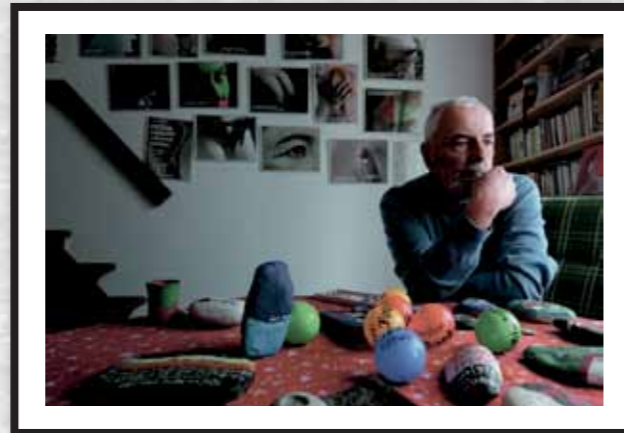
# Românii frumoși ies în stradă



UN PROIECT SUSȚINUT DE  
**MemoPlus**



Mariana Mihut și Victor Rebengiuc sunt doi dintre cei mai îndrăgiți actori români, prestațiile lor memorabile fiind adesea încununate nu doar cu aplauze, ci și cu importante premii.



Ion Barbu, grafician de profesie, înființează reviste și edituri, organizează festivaluri, descoperă tineri talenți și îi însuflețește pe alți artiști.



Ioana Avădani ocupă funcția de director adjunct la Centrul pentru Jurnalism Independent, fiind, în același timp, una dintre cele mai puternice și autorizate voci ale societății civile.



Părintele Petru Moga a zidit un nou locaș de cult la Câmpina și a restaurat o veche șură, care acum adăpostește o grădiniță.



Marina Chircă a ajutat cu abnegație grupul de rezistență de la Nucșoara timp de nouă ani, cât a rezistat în munți.



Dan C. Mihăilescu este unul dintre cei mai buni cronicari literari români, care contribuie în mod constant la promovarea lecturii.

*Într-o lume în care mediocritatea pare o modă, fotograful Matei Buță a surprins câțiva români pe care i-a considerat cu adevărat frumoși. I-a selectat cu bun simț și încredere, sperând ca proiectul său să ajungă cândva cunoscut, să fie pus în valoare. Tânărul fotograf a pornit la drum până în Spania după Nicu Covaci – unul dintre fondatorii formației Phoenix – și a insistat până a obținut acordul de a-i fotografia pe oamenii la care se gândise, pe care îi consideră puncte de reper pentru societatea românească, adevăratele ei valori.*

Ideea proiectului ne-a fost prezentată într-un final nouă, celor de la Walmark. Proiectul ne-a plăcut atât de mult, încât am decis să îl susținem pe Matei în demersul său de a-i face cunoscuți pe acești oameni speciali, care merită atenția publicului din România. Pe mulți dintre ei nu îi cunoaștem, pentru că nu am învățat despre ei la școală, pentru că nu i-am văzut foarte des la televizor, pentru că se vorbește prea puțin despre ei. Cu toate acestea, sunt români cu realizări impresionante în domeniile în care activează, sunt oameni care ne fac cinste și care ar trebui prezentați ca adevărate modele pentru cei tineri.

Matei Buță a fotografiat aceste personalități, iar portretele le-a reunit într-o expoziție itinerantă, care a fost deja vernisată la Constanța, Iași, Cluj, Timișoara și București. Odată cu implicarea companiei Walmark, proiectul s-a transformat într-o campanie publicitară care promovează un produs cu adevărat neprețuit: valoarea autentică.

Rareori frumusețea, ca simplă noțiune, a căpătat o anvergură atât de generoasă precum în proiectul „Români frumoși”. Frumusețea personalităților portretizate de fotograful Matei Buță transcende dimensiunea fizică, pe care o completează - și complimentează - cu împlinire, verticalitate, dedicație, curățenie sufletească și modestie. Proiectul tânărului fotograf face alt fel de muzică, scrie un alt fel de poezie, aduce noutate și o gură de aer mult așteptată publicului din România.

E o idee simplă, care te provoacă să vezi cu propriii ochi dincolo de convenționalul cotidian; e o inițiativă frumoasă, inocentă și descumpănitoare totodată, pentru că nu neagă și nu dă sentințe, în schimb îți pune dinainte un set de valori neîntinate de compromis, care îți zgâlțâie credințele, îți dinamitează inerția, îți demolează superficialitatea. Îți arată o altă Românie, pe care arareori o vezi la televizor sau o auzi la radio, o Românie a oamenilor discreți și modești, chiar dacă sunt, fiecare în parte, purtătorul unui bagaj cu realizări impresionante. Proiectul „Români frumoși” dezvăluie o Românie cu care te poți mândri.

Poate însă că cea mai importantă reușită a proiectului este aceea că inspiră. Dacă privești portretele și vă veți uita apoi în jur, veți găsi astfel de oameni lângă dvs.; nu sunt foarte mulți, dar nici puțini. Sunt suficienți cât să fim o națiune care poate ține capul sus; sunt suficienți cât să spunem că avem frumusețe și la noi, în România.

**CSW:** Cum ți-a venit ideea acestui proiect?

**Matei Buță:** În mai multe etape. Pe de o parte, s-a născut din frustrarea oricărui fotograf tânăr și începător de a arăta că poate să expună ceva lumii. Atunci, ca și acum, era moda de a face orice tip de fotografie, indiferent că are cap și coadă sau nu. Vedeam foarte multe proiecte care nu aveau un concept în spate, erau făcute pe ideea „Și ce dacă lumea nu înțelege? Se iartă că e viziunea artistului”. Acest mod de a lucra nu mi-a surâs. Pe de altă parte, eu sunt obișnuit să muncesc tot timpul și atunci proiectul a reprezentat ceva care să mă țină ocupat. Și, în cele din urmă, mi-am propus să fie un proiect cu români marcanți, care să reziste și să fie disponibil.

**CSW:** Proiectul tău are ceva haiducesc. Face dreptate...

**M.B.:** Da, ai putea spune și asta.

**CSW:** Cum ți-ai selectat subiecții? A fost dificil să-i convingi?

**M.B.:** Ideea este ca aceste personaje să fi atins excelența în domeniul lor. Un alt criteriu a fost ca persoanele selectate să nu fie atinse de vreo pată, să aibă un trecut curat, să nu fie băgate în afaceri dubioase. Iar un al treilea criteriu a fost să am și mulți oameni necunoscuți. Cum am reușit să-i conving? Sunt un om sincer și direct și am reușit să le induc starea sau mesajul pe care am vrut să-l creionez cu acest proiect. Proiectul în sine are o doză de naivitate, de idealism și cred că a atins o coardă sensibilă la acest tip de oameni.

**CSW:** Cât de greu a fost să găsești sprijin pentru proiectul tău?

**M.B.:** Foarte greu. Am avut norocul de a găsi sprijinul minim care a venit din partea lui iStyle și F64, care mi-au pus la dispoziție echipamentul necesar; Vodafone mi-a dat o mică sumă de bani pe care am direcționat-o în totalitate către promovare, iar Epson mi-a dat materialul necesar pentru a-mi imprima imaginile pentru prima expoziție. Sprijinul pe care l-am găsit a fost minimul necesar, dar am reușit să pun proiectul pe roate și să fac prima parte. În a doua parte s-a întâmplat să mă întâlnesc cu Walmark, cărora le-a plăcut foarte mult proiectul și s-au decis să-l ducă la un nivel la care doar visam, pentru că foarte puțină lume ar investi atât de mulți bani într-o inițiativă culturală. Mă bucur că acum, cu ajutorul de la Walmark, poate să ajungă unul dintre cele mai mari proiecte culturale din România.

**CSW:** E vreun portret de care ești atașat într-un mod special?

**M.B.:** Da. De fapt, sunt mai multe. E portretul lui Coco (Crina „Coco” Popescu, 18 ani, este Sportiva Anului în 2009, 2010 și 2011 la categoria alpinism de altitudine) de care sunt atașat, în primul rând, pentru că a fost primul din proiect, și apoi pentru că a fost unul dintre portretele cu cea mai curajoasă viziune. Mi-ar plăcea ca pe viitor să fie din ce în ce mai multe portrete cu aceeași viziune. Din punct de vedere emoțional și istoric, sunt foarte atașat de portretul Majestăților Regale. Tot emoțional sunt atașat de portretul lui Nicu Covaci, pentru că a însemnat o adevărată expediție să merg până în Spania și înapoi. Și portretul cu Oana Pellea mi-a plăcut foarte mult, pentru simplitatea ei. Iar la Victoria Berbecaru (țesătoare din Maramureș ale cărei covoare tradiționale sunt prezente la expoziții din Oxford, Paris, Lodra, Hamburg și Paris) m-a impresionat foarte tare că m-a primit în prima zi de Paști.

**CSW:** Știi ce urmează să faci în continuare cu acest proiect?

**M.B.:** Da, am o listă cu oameni pe care vreau să-i pozez. Dar lista se află într-o permanentă metamorfoză, pentru că aflu despre oameni noi și îmi vin tot mai multe idei. Cum s-ar zice, proiectul se autosusține...

Mai multe despre proiectul „Români frumoși” puteți afla pe [www.StudentIQ.ro](http://www.StudentIQ.ro).



editorial

## Alina Cojocaru

### Prim-balerină la Londra / Royal Ballet

*Numele Alinei Cojocaru va fi asociat cu Giselle, primul spectacol de balet pe care Alina l-a văzut când avea 11 ani și totodată spectacolul care a consacrat-o în 2001, la Metropolitan Opera House din New York.*

„Fără îndoială, Alina Cojocaru este o minune, arta ei este transcendentă”, scria atunci *New York Times*. Un succes uriaș, un moment de cotitură în cariera Alinei – care curând a fost numită prim-balerină la Royal Ballet din Londra –, un punct culminant care răsplătea zece ani de muncă.

**A**lina a început să studieze baletul la nouă ani. Un an mai târziu, a fost remarcată de directorul școlii de balet din Kiev și invitată să studieze în capitala Ucrainei, în cadrul unui schimb cultural. Tânăra a învățat rusește și și-a petrecut următorii ani la școala de balet din Kiev.

Avea 15 ani când a câștigat primul concurs internațional important, Prix de Lausanne, care i-a adus o bursă de șase luni la Royal Ballet School din Londra. Deși nu vorbea engleza, Alina s-a mutat la Londra. Talentul ei i-a impresionat pe îndrumători, astfel că, la finalul celor șase luni, Alina a avut de ales între Londra și Kiev: Royal Ballet îi oferă un contract ca balerină în corpul de balet, în timp

ce Kievul îi propune să fie prim-balerină. Știind cât de greu obții un rol principal, Alina alege Kievul. Dansează în *Spărgătorul de nuci* și *Cenușăreasa*, merge în turnee în Japonia și Germania, însă un an mai târziu își trimite din nou CV-ul la Royal Ballet. De data aceasta, acceptă contractul pentru corpul de balet.

În 2001, Alina a înlocuit o balerină accidentată, în baletul *Romeo și Julieta*. Atunci a dansat pentru prima dată cu Johan Kobborg, logodnicul ei și cel împreună cu care formează unul dintre cele mai mari cupluri de balerini.

În mai 2011, este invitată să danseze într-un spectacol de la Metropolitan Opera House. Însă partenerul ei de atunci se accidentează și este înlocuit cu Johan Kobborg, spre surprinderea Alinei. Însă surpriza nu se sfârșește aici: la încheierea reprezentației, Kobborg i-a cerut Alinei mâna. Era chiar ziua în care Alina împlinea 30 de ani.

Povestea Alinei este povestea unui suflet sensibil și totodată a unui caracter puternic.



## Fii frumoasă ca la 20 de ani!



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

Intră în programul

**MISS ME 2013**

Urmează 12 sfaturi simple și redescoperă-te!

În plus, poți câștiga un pictorial în revista Clubul Sănătății Walmark.

Află detalii și înscrie-te pe

[www.slabinatural.ro/missme](http://www.slabinatural.ro/missme)



sănătate

# Nu ignora infecțiile urinare! Tratează-le corect!

Infecțiile tractului urinar ocupă locul doi în lume în topul celor mai frecvente tipuri de infecții. Doar răceala le întrece în popularitate. Predispoziția femeilor pentru acest tip de probleme este dată de anatomia specifică a aparatului urinar.

De regulă, bacteriile pătrund în organism prin uretră (canalul prin care se elimină urina), mai scurtă la femei decât la bărbați; odată ajunse în uretră, bacteriile pot ajunge și în vezica urinară sau chiar la rinichi, provocând, în unele cazuri, complicații renale grave.

Infecțiile urinare sunt favorizate de deficiențele sistemului imunitar, de diabet, constipație, litiază renală sau de afecțiunile genitale. Riscul este mai mare în cazul femeilor însărcinate, al celor care nu beau suficiente lichide și în cazul femeilor cu o igienă sexuală precară.

Cum recunoști o infecție urinară?

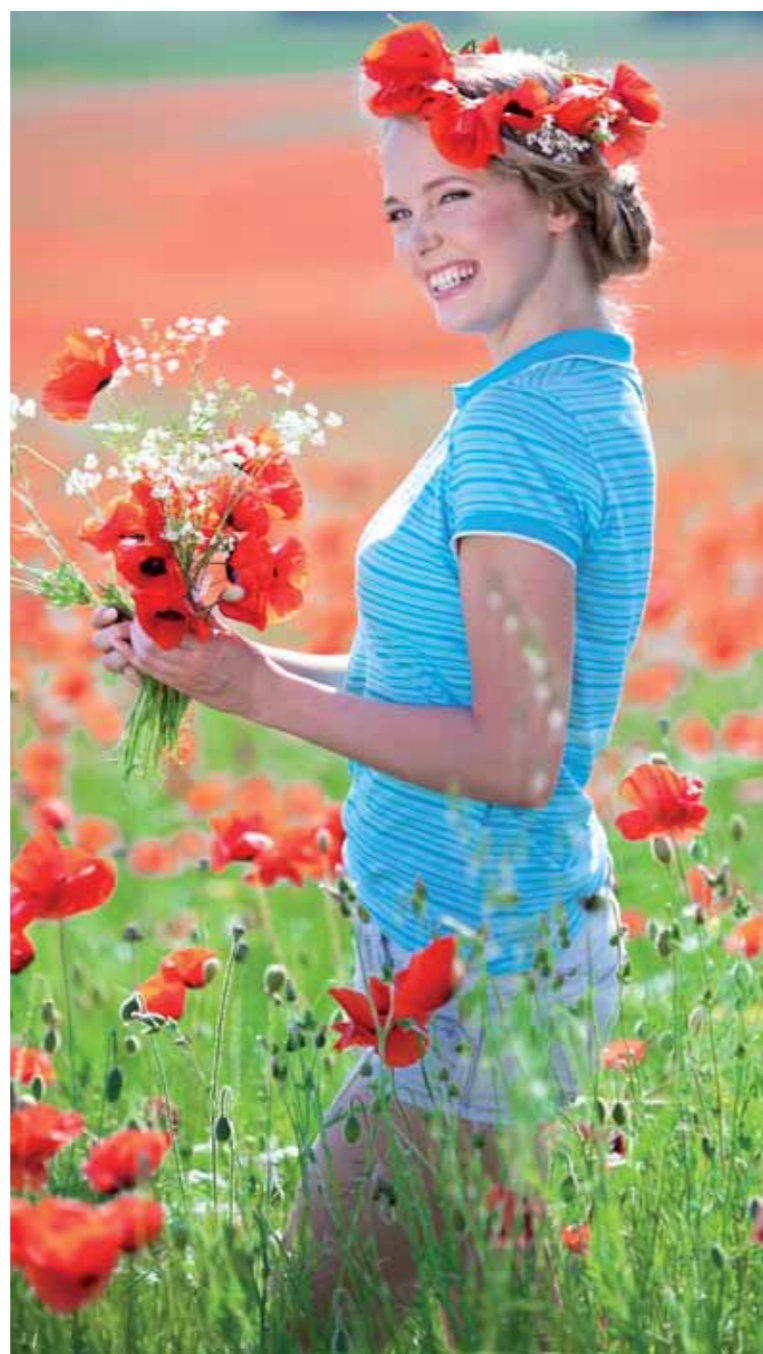
Ar trebui să te îngrijezi dacă ai mai multe dintre următoarele simptome:

- Simți durere sau usturime când urinezi
- Mergi frecvent la toaletă, dar îți simți vezica mereu plină
- Urina ta este tulbure sau miroase urât
- Ai dureri de spate, localizate imediat sub coaste
- Ai febră sau frisoane
- Ți-e greață și îți vine să vomیți.

Infecțiile urinare sunt diagnosticate prin testarea în laborator a unei mostre de urină. Este foarte important să fii sinceră cu medicul despre frecvența apariției acestor infecții, despre igienă și despre viața sexuală, pentru ca acesta să-i prescrie, dacă este cazul, și partenerului tău tratamentul potrivit.

La încheierea tratamentului este necesar să repeți testul de urină, pentru a confirma dispariția infecției.

Dieta poate ajuta, la rândul ei, la reducerea simptomelor. Bea doi litri de apă pe zi (puțin și des), renunță la cofeină, condimente, citrice, dulciuri procesate și făinoase.



## AJUTĂ ORGANISMUL ÎNCĂ DIN PRIMA ZI DE ADMINISTRARE

Efect rapid, garantat  
de forma concentrată



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

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

[www.urinal.ro](http://www.urinal.ro)  
[www.walmark.ro](http://www.walmark.ro)  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)



RECOMANDAREA  
MEDICULUI

Pentru a evita apariția unei infecții de tract urinar vă recomand consumul adecvat de lichide, să nu vă abțineți pentru o perioadă lungă de timp când apare senzația de a urina, să vă ștergeți din față spre spate după urinare, să faceți dușuri (nu băi) atunci când infecțiile de tract urinar sunt frecvente, să vă spălați înainte și după contactul sexual, să administrați preventiv merișor și vitamina C.

## AJUTĂ ORGANISMUL PE TERMEN LUNG

Protecție naturală\*

\*Datorită antioxidanților naturali din merișor



**Urinal®** conține o combinație unică de două substanțe active – NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (*Vaccinium macrocarpon*), cunoscut și sub denumirea de afin american, și CystiCran®, extract concentrat din merișor (*Vaccinium macrocarpon*) cunoscut și sub denumirea de afin american. **Urinal® Hot Drink** conține substanța activă NutriCran®. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține, de asemenea, antioxidanți naturali. Antioxidanții ajută la protejarea celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi.



## Femei celebre din România

# Eliza Leonida Zamfirescu

## Prima femeie inginer din lume

serial

**O** personalitate marcantă pentru domeniul ingineriei este Eliza Leonida Zamfirescu, prima femeie inginer din lume. Cu un unchi și un frate inginer (Dimitrie Leonida), ea a vrut să demonstreze că și femeile pot avea succes în domeniile tehnice.

La Academia Regală Tehnică din Berlin, profesorii i-au pus anumite piedici la înscriere. A fost acceptată cu greu, colegii neprimind-o la balul bobocilor. A reușit să obțină un post de inginer la laboratorul Institutului Geologic din București, refuzând ofertele din Germania.

A contribuit la cercetarea bogățiilor minerale ale României, a evidențiat calitățile bentonitei în filtrarea vinului și a fost profesoară de fizică și chimie la două școli. A fost prima femeie membră a Asociației Generale a Inginerilor din România și membră a Asociației Internaționale a Femeilor Universitare. În 1997 s-a instituit premiul ce-i poartă numele, oferit femeilor care și-au adus contribuția în știința românească.

Academia Regală Tehnică din Berlin



## Amenajarea balconului

Transformați-vă balconul într-un loc plăcut, în care să beți cu plăcere cafeaua în diminețile plăcute cu soare. Noi vă oferim doar câteva idei.

Pentru intimitate, puteți folosi **plante agățătoare**, iar ghivecele suspendate sunt o soluție pentru câștigarea spațiului. Utilizarea florilor de **diferite soiuri și culori**, a unui **mobilier practic** cu dimensiuni potrivite vă poate ajuta.


































































Câteva **perne frumos colorate** sau o **lampă vintage** pot fi detaliile care fac diferența. Puteți încerca și diferite **tematici**, de la cea clasică la cea romantică, mediteraneană, rustică sau futuristică. Iar pentru a ieși din tipare, puteți alege un **balansoar** micuț sau, dacă spațiul permite, chiar un **hamac**.

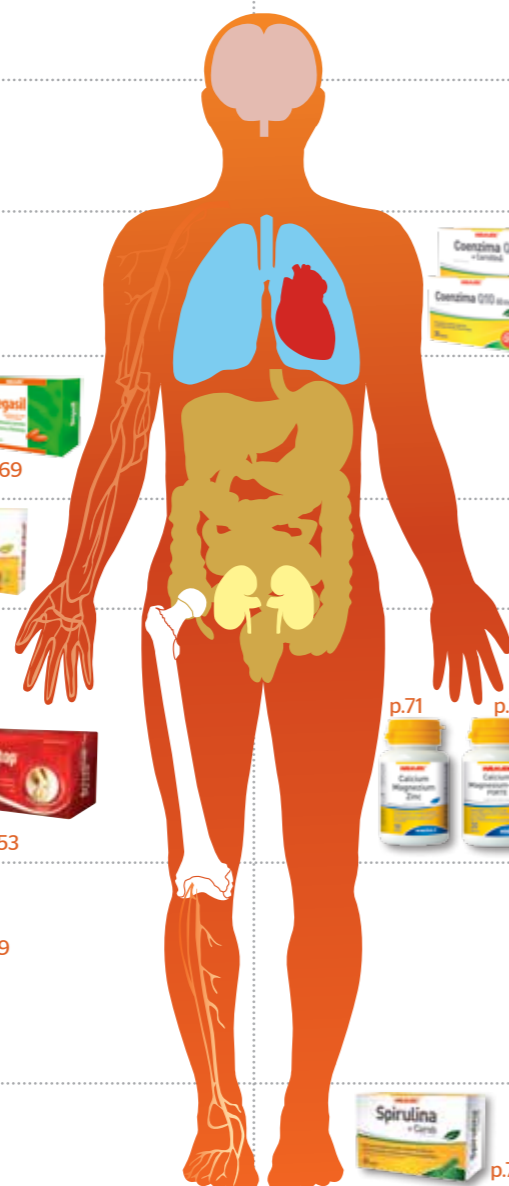
Așteptăm la adresa de e-mail [club@walmart.ro](mailto:club@walmart.ro) imagini cu grădinile voastre de apartament. În numărul următor premiem cea mai inovativă / creativă soluție de grădină interioară.



**Ideii**  
sănătoase

Țineți cont de regulile alimentației. Atunci când nu vă hrăniți corespunzător metabolismului dumneavoastră, organismul trimite vitaminele și mineralele către organe importante, lăsând părul și unghiile neglijate. Rezultatul este un păr care nu strălucește și se despică ușor și unghii sensibile.

	Produse <b>INOVATOARE</b>	Produse <b>ACCESIBILE</b>
Sistemul imunitar	 p.49  p.63  p.63	 p.63  p.63
Sistemul nervos	 p.54  p.64  p.64	 p.64  p.65  p.50  p.50  p.50  p.65  p.65
Sistemul vizual		 p.73  p.73
Ten	 p.15  p.15	
Inimă și circulație sangvină	 p.50  p.51	 p.51  p.51  p.65  p.65
Digestie, absorbție, metabolism	 p.68  p.17  p.68  p.69	
Aparatul urinar	 p.16  p.16  p.16	
Sistemul osteoarticular	 p.53  p.18  p.52  p.52  p.53	 p.71  p.70  p.71  p.71  p.71  p.53
Circulație sangvină	 p.54  p.54  p.54  p.19  p.19  p.19	 p.72  p.72
Greutate corporală	 p.17  p.17	 p.70  p.70  p.70  p.70  p.70
Energie		 p.72  p.29  p.29  p.72  p.49  p.72
Menopauză	 p.18	



## Viaderm Complete

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

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

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

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

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

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



## Viaderm Skin Beauty

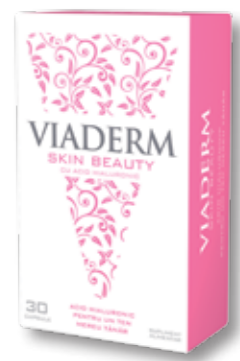
Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

**Viaderm Skin Beauty** este un produs nutricosmetic special ce conține patru componente – acid hialuronic, ulei de Luminiță de Seară, coenzima Q10 și siliciu – care, spre deosebire de cosmeticele obișnuite, acționează din interiorul organismului. Uleiul de Luminiță de Seară conține acid gama-linoleic ce ajută la menținerea elasticității și a aspectului catifelat și sănătos al pielii. Acidul hialuronic contribuie la menținerea sănătății pielii pentru un aspect proaspăt al tenului. Siliciul contribuie, de asemenea, la menținerea unui ten neted. Folosiți **Viaderm Skin Beauty** pentru o perioadă de cel puțin două luni. Pentru rezultate remarcabile, se recomandă repetarea curei de trei ori pe an sau în concordanță cu nevoile dumneavoastră.

**Compoziție/capsulă:**  
 Acid hialuronic ..... 5,00 mg  
 Ulei de Luminiță de Seară ..... 350,00 mg  
 Coenzima Q10 ..... 15,00 mg  
 Siliciu ..... 10,00 mg

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

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





# Urinal Akut

Efect rapid, garantat de forma concentrată



**Urinal Akut®** conține componenta activă CystiCran®, o formă concentrată de extract din merișor (*Vaccinium macrocarpon*). Fructele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține și antioxidanți naturali care ajută la protecția celulelor și țesuturilor de radicali liberi.

Cantitatea de extract aferentă unei singure tablete corespunde unei cantități minime de 423.000 mg de fructe de merișor. Doza zilnică de **Urinal Akut®** oferă un aport garantat de proantocianidoli. Tehnologia unică de procesare a merișorului sub forma extractului CystiCran® asigură conținutul și calitatea substanței active. **Urinal Akut®** ajută organismul din prima zi de administrare.

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

#### Atenționare:

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

[www.urinal.ro](http://www.urinal.ro)

## Urinal®

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

**Urinal®** conține o combinație unică de două substanțe active – NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (*Vaccinium macrocarpon*) și CystiCran®, extract concentrat din merișor (*Vaccinium macrocarpon*). Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicali liberi. Cantitatea de extract de merișor aferentă porției zilnice maxime (trei capsule) corespunde unei cantități minime de 57.300 mg de fructe de merișor.

**Urinal®** nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În cazul unor infecții acute, tratate cu antibiotice, **Urinal®** poate fi folosit în paralel cu acestea, dar este recomandat mai ales pe termen lung, ca protecție naturală, datorită antioxidanților naturali din merișor.

#### Compoziție/capsulă:

NutriCran® ..... 200,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)

CystiCran® ..... 3,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)

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

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



#### Compoziție/capsulă:

Proantocianidoli din merișor ..... 36,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)  
(extract standardizat; echivalentul unei cantități de min. 423.000 mg fructe de merișor)

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

#### Administrare:

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

## Urinal HOT DRINK

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

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

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

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

#### Compoziție/pliculeț:

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

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

#### Administrare:

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

#### Atenționare:

Produsul conține îndulcitor! A nu se administra persoanelor care suferă de diabet!



Intră acum pe [www.slăbescinatural.ro](http://www.slăbescinatural.ro), înscrie-te în programul MISS ME 2013 și retrăiește cei mai frumoși ani!



## Clarinol™ + Ceai Verde

Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

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

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

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

#### Compoziție Ceai Verde/capsulă:

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

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

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

Ceaiul verde ajută organismul și în procesele antioxidante și detoxifiante.



## Digella Colon

Fibre pulbere cu nutrienți pentru microflora bacteriană benefică

**Digella Colon** este un complex modern de fibre (ovăz, psyllium, sfeclă și pectină din mere) cu dextro și fructo-oligozaharide – substanțe care servesc ca nutrienți microflorei bacteriene benefice, aflate în mod normal în intestinul gros.

Fibrele conținute de boabele de ovăz participă la creșterea volumului bolului fecal, contribuind astfel la funcționarea normală a intestinului gros (colonului). Fibrele psyllium ajută la menținerea sănătoasă a nivelului de colesterol din sânge, precum și la accelerarea tranzitului intestinal.

SlăbesciNatural.ro

## Clarinol™ + Spirulina

Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

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

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

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

#### Compoziție/tabletă/capsulă:

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

Prezentare: cutie cu două flacoane, Clarinol 30 de capsule, Spirulina 30 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = trei capsule Clarinol, trei tablete Spirulina.

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

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



#### Compoziție/doză (10 g = 2 lingurițe):

Extrudat de ovăz ..... 6,20 mg  
Fibre psyllium ..... 1,00 mg  
Fibre din sfeclă ..... 0,80 mg  
Pectină din mere ..... 0,80 mg  
Fructo-oligozaharide ..... 0,80 mg  
Dextro-oligozaharide ..... 0,40 mg

Prezentare: recipient cu 120 g de pulbere.  
Porția zilnică recomandată: 10-20 g (2-4 linguri).

#### Administrare:

Ca supliment alimentar, 2-4 linguri pe zi, amestecate cu iaurt sau cu 250 ml de apă, lapte, ceaiuri sau sucuri naturale. A se consuma imediat după preparare, înainte de mese. A nu se înghiți pulberea ca atare, fără lichide sau iaurt, din cauza riscului de înecare.





## ArtroStop Lady

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

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

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

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

[www.artrostop.ro](http://www.artrostop.ro)

## Mabelle®

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

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



### Compoziție/tabletă:

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

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



### Compoziție/tabletă:

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

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

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



## Varixinal®

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

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

### Compoziție/tabletă:

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

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

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



## Varixinal® gel

**Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor**

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

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

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

**Ghimpele**  
conține substanțe renumite pentru efectele terapeutice, influențând în primul rând permeabilitatea vasculară.

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



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

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





# Adulții fac lucruri trăsnete

editorial

Vârsta de mijloc nu înseamnă doar crize, ci și înțelepciune, toleranță, generozitate.

Suntem oameni și avem nevoie de tipare, de repere, uneori de o explicație facilă pentru a asimila rapid ce se întâmplă în jurul nostru și a merge mai departe, eventual până în punctul în care ajungem noi înșine să fim etichetați și introduși într-un algoritm mai vast.

Criza vârstei mijlocii pare să fie mai generală decât criza economică, de vreme ce aparent la fiecare pas întâlnești o persoană afectată. Și totuși, studiile recente arată că doar 25% din populație are de-a face cu ceva similar crizei vârstei mijlocii și doar 10% dă efectiv vina pe vârstă.

Ce anume provoacă această criză? Greu de spus. Principalul vinovat pare să fie timpul, care nu mai e de partea noastră, așa cum era la 15 sau la 25 de ani; timpul care trece atât de încet până la 20-30 de ani și atât de iute după, încât musai îți trebuie o mașină sport ca să-l ajungi din urmă. La 40-50 de ani ești încă în putere și ai vrea să faci multe lucruri, dar te cam grăbești și ajungi să faci alegeri stupide ori să te irosești în acțiuni egoiste, mărunte și penibile.

Apoi e dragostea. Sau îndrăgosteala. Mulți dintre cei trecuți de 40 de ani nu s-au mai întâlnit de mult cu amorul. Chiar dacă au familie și sunt fericiți, pot fi ușor ispitiți, mai ales dacă obiectul ispitei arată bine și are 25 de ani. Bărbați și femei deopotrivă, nu puțini sunt aceia care se simt flatați că mai pot stârni pasiunea, că mai pot trăi iar o poveste de dragoste, și se lasă purtați de acest dulce val de la care se așteaptă să-i ducă nu către marea iubire, ci spre utopia unde-și vor putea retrăi tinerețea.

Ce e de făcut? Ce putem face când suntem afectați de această criză, dar, mai ales, când cel de lângă noi e afectat? Există nenumărate și năstrușnice acțiuni pe care le puteți întreprinde – lista o puteți face consultând ziarele, internetul sau cărțile de psihologie. Poate ar trebui să ne acordăm încă o șansă, nouă și celui de lângă noi. Poate ar trebui să avem răbdare și încredere că tocmai înverșunatul nostru inamic, timpul, va așeza într-un final lucrurile pe un făgaș care să ne mulțumească.



performanță

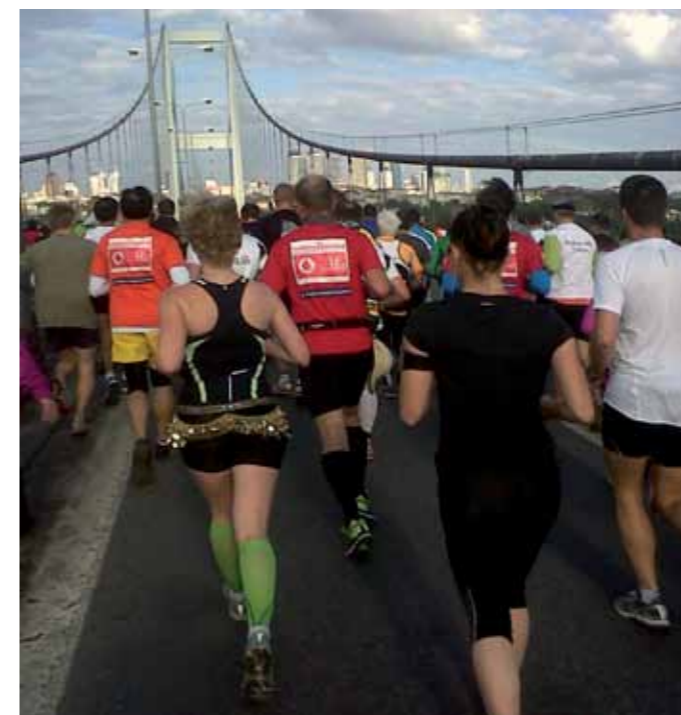
# O probă de voință

de Radu Iftode, 38 de ani

Maratonul e în general văzut ca una dintre cremele care vin să înmoaie criza vârstei de mijloc. Alături de o decapotabilă sport roșie și de o amantă blondă tânără, e o acțiune prin care vrei să îți arăți ție, dar mai ales lumii, că mai poți.

Ca să alergi un maraton nu ai nevoie de foarte multe: o stare de sănătate generală OK, între patru și șase ore pe săptămână timp de patru luni pentru antrenament și, cel mai important, motivația de a sta în capul tău și de a trage de tine peste o sută de ore la antrenament și cam cinci ore la proba finală.

Maratonul, deși nu pare, nu e o probă fizică, ci una de voință. Poate și de aceea se mulează bine pe criza vârstei de mijloc: e practicat de oameni care și-au gestionat viața și și-au plătit facturile folosindu-și preponderent mintea.



Se zice că după ce treci linia de sosire te lovește un tsunami de endorfine și alte substanțe... bucurăse. Un hedonist ca mine nu poate rezista unei astfel de provocări, chiar dacă e nevoie să-și chinuiască tare trupul ca să ajungă acolo. Ca provocarea să fie și mai sexi, am ales o locație sexi (Istanbul) și cumva s-a combinat și Proca, prietenul meu, la asta. Bine, hedonist și el, și-i place să bea bere, să citească, îi place șahul, deci se încadrează în tipare.

Duminica maratonului, ora 7,00, plecăm spre Taksim, de unde ne ia autobuzul. Mi se face poftă de niște antiinflamatoare, așa că suplimentez rezerva din buzunar.

La start ne facem poze între noi și alți români de pe acolo,

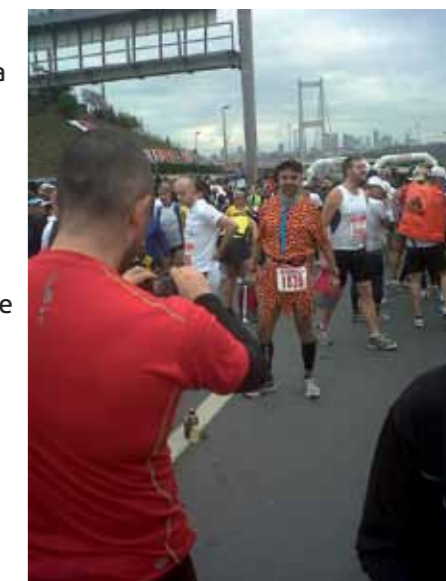
ne încălzim încheieturile și ne pregătim de start. Prietenii mei vor alerga împreună o perioadă, dar eu plec singur, pentru că așa am mai multe șanse să ajung departe. Și merg și mai încet, să fac poze. Cumva cred că dacă mă ajută genunchii cu restul mă descurc.

După pod, pe la kilometrul zece, genunchiul meu începe să strige la mine. Nu tare, dar cu potențial. Nu se poate termina aici. Mai rezist vreo doi kilometri și iau antiinflamatorul de la prietena Andreea. Cumva își face efectul și durerea rămâne la un nivel mai mult decât suportabil. Tot pe la kilometrul zece ne luăm și prima gustărică, un gel ușor expirat, cu gust de fructe de pădure.

Pe la kilometrul 32 prindem soluție magică. Luăm două de fiecare, una albastră care dispare rapid în noi și una galbenă pe care o păstrăm pentru kilometrul 35. Am început să numărăm kilometrii rămași. Scad într-un ritm destul de OK. Deja știu că termin chiar dacă merg, iar Ichim, unul dintre prietenii cu care alerg, frățeste, zice că de aici nu mă mai lasă să cad: mă cară, mă bate, mă înjură dacă o să fie nevoie, dar n-am voie să abandonez. Nici nu vreau.

Ultimii 2.150 de metri sunt crunți. S-au dilatat, trec greu, e clar că o să treacă, dar alergăm ca într-o reluare proastă. Începem să și urcăm spre Moscheea Albastră, și orice îți dorești la momentul acesta, numai o pantă pe piatră cubică nu. E destul de multă lume care ne încurajează și mie mi-au amorțit mâinile de la umeri în jos. Alergăm de patru ore și patruzeci și șapte de minute încontinuu, obiectivul meu a fost demult depășit, dar vreau să ajung la final.

Și gata. Aș sta jos, dar nu e voie. Mă bucur doar că s-a terminat și că încă mai mișc. Plecăm încet spre hotel. Face bine la încheieturi. Cică dacă stai acum e moartea. Dar nu vrei decât să stai. Sau să faci un duș și să bei toată berea. Pentru carbohidrați, desigur.





sănătate

# Pledoarie pentru mișcare

Recomandările pentru o viață sănătoasă – din care mișcarea zilnică face parte integrantă – îți sar în ochi la fiecare pas. Iată câteva motive (bune!) pentru care ar trebui să incluzi mișcarea în programul tău cotidian.

## Previne îmbolnăvirile

Corpul omenesc tânjește după mișcare, iar exercițiul fizic este vital pentru a-l menține în formă optimă, asigurându-i o stare de sănătate cât mai bună. Practicată regulat, mișcarea reduce riscul afecțiunilor cardiovasculare, al diabetului, al cancerului, reglează tensiunea arterială. Tot ea poate preveni osteoporoza, arterioscleroza și infarctul miocardic. În plus, vei arăta mult mai bine, iar procesul îmbătrânirii va fi încetinit.

## Psihic în formă

Ca urmare a exercițiului fizic, creierul este oxigenat mai bine, gândești mai limpede și poți funcționa – și reacționa – mai bine în condiții de stres. În timp, vei avea mai multă vigoare, deoarece corpul tău învață să devină mai eficient și să folosească mai puțină energie pentru același tip de activitate. Mișcarea eliberează serotonina, endorfinele

și alte morfine responsabile cu buna dispoziție. Acestea contribuie la creșterea stimei de sine și previn depresia.

## Îmbunătățește calitatea vieții

Mișcarea te ajută să-ți cunoști mai bine corpul și să respecti nevoile acestuia. Tonusul tău muscular devine mai bun, dobândești mai multă flexibilitate, devii mai sprinten, iar postura ți se îndreaptă și ea simțitor. Mișcarea este esențială și în cazul dietelor – nimic nu te ajută să arzi mai repede calorii decât efortul fizic. Da, e atât de simplu! Trebuie doar să-i dedici exercițiului fizic, cât mai des, puțin din timpul tău.

Practicată regulat, mișcarea aduce un plus semnificativ de calitate vieții tale: reduce stresul, te scapă de insomnii și îți ridică moralul – în cazul celui din urmă, efectul este aproape instantaneu.



## SOLUȚIA INOVATOARE

# Prostenal® PERFECT



- ingrediente naturale
- fără efecte secundare

## SOLUȚIA ACCESIBILĂ

# Prostenal® DUO



## O singură capsulă, două efecte:

- contribuie la scăderea frecvenței urinărilor ziua și noaptea\*
- îmbunătățește funcția reproductivă\*

\*datorită extractului de Saw Palmetto



comandă acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)  
produse disponibile pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și în farmacii

[www.prostenalduo.ro](http://www.prostenalduo.ro)

## Reaprinde pasiunea



RECOMANDAREA  
MEDICULUI

Factorii de risc pentru îngustarea arterelor inimii sunt aceiași ca în disfuncția erectilă: lipsa de exercițiu, supraponderalitatea sau obezitatea, diabetul zaharat, fumatul, colesterolul ridicat, tensiunea arterială ridicată și o dietă săracă în factori nutritivi. Prin eliminarea sau ameliorarea acestor factori putem preveni apariția disfuncției erectile.

## Impresionează din prima



## Problemele din dormitor distrug căsnici



sănătate

*Nu mai e nici un secret faptul că o viață sexuală satisfăcătoare contribuie semnificativ la reușita unei căsnicii. Dar în ce măsură o poate afecta atunci când lucrurile nu merg cum trebuie?*

Deși cuplurile contemporane mizează din ce în ce mai mult pe comunicare ca fiind principalul ingredient responsabil de succesul unui mariaj – iar studiile de specialitate susțin acest lucru –, comunicarea în sine nu rezolvă mare lucru dacă nu e folosită... și în dormitor. Cu siguranță compatibilitatea sexuală și plăcerea nu sunt singurele ingrediente necesare unui mariaj fericit, dar absența lor poate fi un factor determinant în destrămarea lui. Din fericire, atunci când vine vorba de erotism, lucrurile pot reintra ușor pe făgașul normal cu ajutorul unui specialist. Uneori e chiar mai simplu dacă înțelegi de unde provin problemele.

### Diferențe de vârstă

Femeile și bărbații ating culmea sexualității, deci și a dorinței sexuale, la vârste diferite; astfel, și apetitul pentru sex se manifestă diferit. Pentru ei, asta se întâmplă la sfârșitul adolescenței, pentru ele – libidoul atinge apogeul în jurul vârstei de 30 de ani.

### Frecvența

Aceasta poate varia foarte mult de la un cuplu la altul, de aceea nu este indicat să te compari cu alții. În general, există tendința ca frecvența contactelor sexuale să scadă

odată cu vârsta. Fenomenul are loc cam după 40 de ani și apare, în general, din cauză că oamenii sunt educați că asta ar fi ceva „normal”. Specialiștii susțin însă că frecvența întâlnirilor din dormitor are legătură și cu stilul de viață, vârsta partenerilor, starea de sănătate și condiția fizică.

### Cauze tehnice

Unul dintre motivele pentru care femeile refuză contactul sexual îl reprezintă durerea sau disconfortul experimentat. În cazul bărbaților, cauza ar putea fi impotența. Vizita la medicul specialist este necesară în ambele situații.

### Elefantul din cameră

Impasul din dormitor are cel mai adesea o cauză care nu are nici o legătură cu situațiile de mai sus. Resentimentele, stresul, problemele financiare – dar și cele de zi cu zi –, faptul că nu te mai simți la fel de dorit de partener ca înainte sau senzația că ești privit ca un simplu obiect sexual, toate acestea pot fi motivele ascunse ale problemelor de natură sexuală care erodează un mariaj.



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Inimă și circulație sanguină



Digestie, absorbție, metabolism



Prostată



Viață sexuală



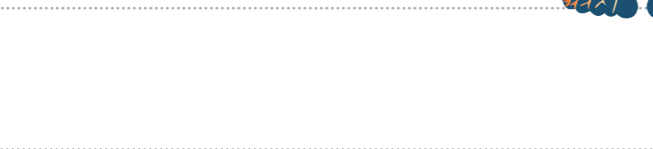
Sistemul osteoarticular



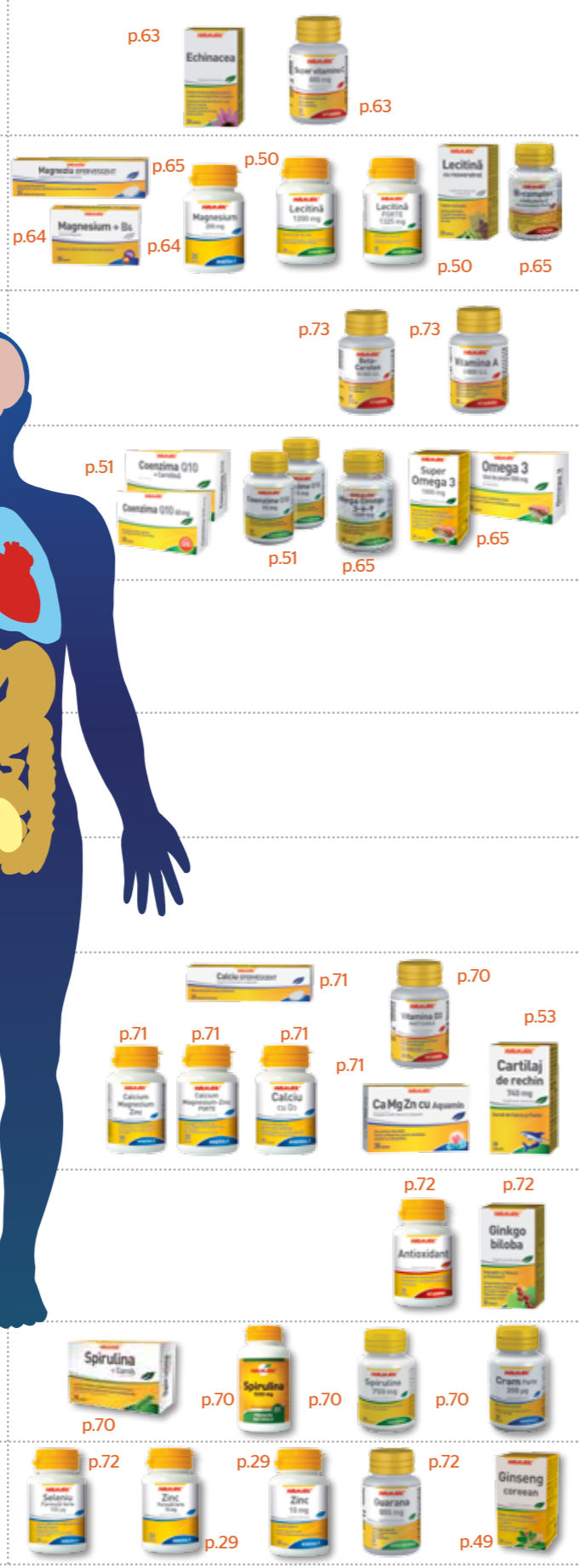
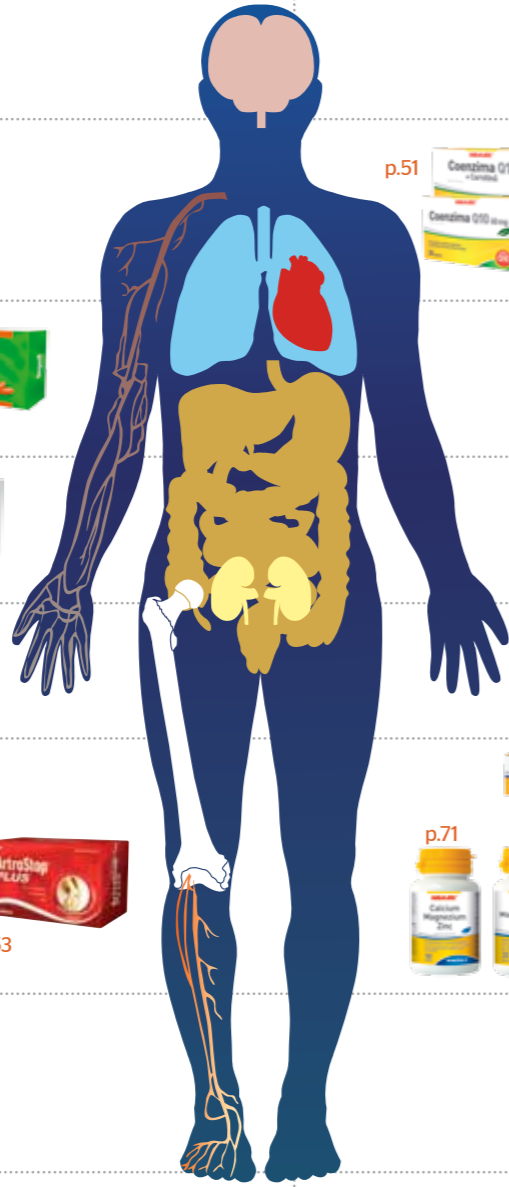
Circulație sanguină



Greutate corporală



Energie



Permen®

Tribulus terrestris contribuie la stimularea apetitului sexual și a potenței



Permen® conține o combinație de substanțe extrase din plante (Ginseng, Tribulus terrestris) și L-arginină. Ginsengul ajută la diminuarea obosealii și conferă vitalitate. Tribulus terrestris este o plantă medicinală folosită de secole, ce poate crește libidoul, sprijină virilitatea, apetitul sexual și potența. L-arginina este precursorul oxidului nitric, o moleculă care joacă un rol-cheie în circulația sanguină și asupra vaselor de sânge. Pentru rezultate vizibile, se recomandă Permen® pentru o perioadă îndelungată (2-3 luni).



**Compoziție/tabletă:**  
 Tribulus terrestris, ..... 250,00 mg extract standardizat;  
 40% saponine  
 Ginseng (Panax ginseng) ..... 83,33 mg extract standardizat  
 27-30% ginsenozide  
 L-arginină ..... 166,7 mg  
 Prezentare: cutie cu 30 de tablete.  
 Porția zilnică recomandată = două tablete.  
 Administrare:  
 Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, în timpul sau după masă. Este recomandată administrarea pe termen lung.

[www.liderin.ro](http://www.liderin.ro)

Liderin

Impresionează la prima întâlnire!



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

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

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

# Prostena<sup>®</sup> Perfect

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

**Prostena Perfect** conține o combinație specială, numită PERFECT COMPLEX, cu două extracte standardizate de plante, de calitate superioară: Saw Palmetto și Urtica dioica, ce contribuie la buna funcționare a aparatului urinar și la normalizarea fluxului urinar. În plus, conține și Licopen.

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

#### Administrare:

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

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



#### Compoziție/capsulă:

Saw Palmetto extract ..... 160,00 mg  
(acizi grași 85-95%; steroli 0,2-0,4%; echiv. min. 1600 mg)  
Licopen ..... 3,00 mg  
Urtica dioica extract 10:1 ..... 120,00 mg  
(echiv. 1200 mg)



Ideii  
sănătoase

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

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

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

# Prostena<sup>®</sup> DUO

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

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

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



[www.prosteneduo.ro](http://www.prosteneduo.ro)



#### Compoziție/capsulă:

Extract de Serenoa Repens ..... 320,00 mg

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

#### Administrare:

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



# Zinc, Zinc forte

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

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

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

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

#### Administrare:

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



#### Compoziție/capsulă:

**Zinc:**  
Zinc ..... 10,00 mg  
**Zinc – Formulă forte:**  
Zinc ..... 15,00 mg

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



editorial

## Școlile alternative, o soluție reală pentru părinți și copii

Vă recomandăm să îl citiți pe Sir Ken Robinson. Sau, dacă nu îl puteți citi (pentru că nu aveți încă o carte scrisă de el), vă propunem să vizionați discursul său minunat susținut la una dintre conferințele TED sau [www.bit.ly/dtwXou](http://www.bit.ly/dtwXou).

Sistemul de învățământ trece prin multiple schimbări interminabile. Acest lucru îi determină pe mulți dintre părinți să apeleze la varianta oferită de școlile alternative. Educația alternativă poate fi o soluție reală pentru părinții și copiii din România, unde sistemul de stat a devenit rigid, autoritar, încorsetat de răceală, de materiile plictisitoare, de programul încărcat, de modul neatractiv de predare al profesorilor și de cerințele exagerate ale acestora.

O școală nu trebuie să însemne aceste lucruri, ci mai degrabă să fie un loc primitiv, plin de dragoste, unde copiii au ocazia să-și descopere potențialul și să își dezvolte creativitatea, să își facă prietenii durabile, să-i descopere pe cei din jur și să întâlnească provocări constante. S-a creat astfel ideea de școală alternativă, una dintre ele fiind școala Waldorf.

Pedagogia Waldorf ține seama de necesitățile și nevoile fiecărui copil. Dezvoltarea gândirii, simțirii și voinței sunt obiectivele principale ale acestui tip de educație. Totul se bazează pe interes de învățare, nu pe o presiune exterioară.

În grădinițele și școlile Waldorf, copilul este încurajat înspre a cunoaște și a socializa și mai puțin înspre competiție și izolare. Nu există sistem de notare, pentru a nu-l bloca pe copilul care nu se descurcă atât de bine, și nici manuale, pentru a insufla celor mici respectul față de cărți și dorința de a consulta cât mai multe surse în efectuarea unei cerințe.

Ritmul are un rol important în educarea voinței, fiind reliefat de împărțirea cursului principal din primele două ore în trei părți: ritmică (educă voința), cognitivă (educă intelectul) și partea de povestire (educă simțirea).

Școlile Waldorf au o pondere mare a profilului uman, activitățile artistice fiind multiple și diverse. Materiile cognitive sunt studiate pe epoci. Astfel, fizica poate fi studiată intens și fără pauză în primele două ore ale zilei, timp de două-patru săptămâni. Se parcurge materia pe un an, economia de lucru fiind foarte eficientă. Urmează altă materie cognitivă, elevul reîntâlnindu-se cu fizica peste câteva luni.

Fiind un sistem alternativ de învățământ de stat, școlile sau grădinițele Waldorf nu percep taxe. Nu există director, ci un consiliu profesoral în care sunt discutate toate problemele administrative sau pedagogice.

Fie că alegeți școlile alternative pentru copilul vostru, fie că decideți ca acesta să învețe acasă sau în cadrul unei școli clasice, este important să cunoașteți necesitatea dezvoltării cognitive, emoționale și volitive a micuților într-un mediu capabil, primitiv și relaxant.



educație

## Sclipiri de geniu

În sistemul educațional din România, singura constantă pare să fie schimbarea: schimbăm miniștri, strategii, legi, modalități de examinare, locul clasei pregătitoare și, în principiu, cam tot ce se poate schimba. Elevii nu par să se afle pe lista de priorități.

Paradoxal, tocmai din acest sistem plin de lacune ies la iveală, an de an, sclipiri de geniu: copii inteligenți, muncitori și pasionați de cunoaștere, care ne reprezintă cu succes la zeci de concursuri internaționale. În ultimii doi ani, 138 de elevi și liceeni din România s-au întors în țară cu medalii de aur, argint și bronz sau cu mențiuni.

**Constantin Popa** este acum student la inginerie aerospațială în București. Vara trecută a adus României aurul la Olimpiada Internațională de Geografie. A obținut medalia de aur în clasa a XII-a, când învăța la un liceu din Fălticeni. „Până la urmă, pentru mine este ultimul pas, pentru că până acum am fost medaliat, dar nu am luat aurul”, spune Constantin Popa într-un interviu. Geografia este pasiunea lui de-o viață, dar ceea ce își dorește cu adevărat este să ajungă pilot. Are de gând să rămână în țară, pentru că aici crede că ar avea mai multe șanse să își împlinească visul.

Cel mai medaliat dintre copiii de aur ai țării este **Rareș Buhai**. Învăță la Colegiul „Liviu Rebreanu” din Bistrița, la profilul matematică-informatică, și a obținut, într-un singur an, nu mai puțin de trei medalii de aur: la Balcaniada de Informatică, la Olimpiada Internațională de Informatică și la Olimpiada Pluridisciplinară Tuymaada. Rareș s-a îndrăgostit de informatică pe vremea când era în gimnaziu și, în prezent, lucrează și câte șase ore pe zi pentru a deveni mai bun. Vrea să urmeze o facultate în SUA, pentru că are mai multă încredere în sistemul de educație de acolo. Deși performanțe ca ale lor sunt greu de atins, adolescenți ca Rareș

sau Constantin rămân anonimi în peisajul media românesc. De la stat, copiii primesc cel mult premii simbolice. Nici un guvern de până acum nu s-a obosit să pună bazele unui centru de excelență pentru tineri ca ei. Performanța în sine este, probabil, pentru fiecare dintre acești copii singura recompensă care contează.

anonimi în peisajul De la stat, copiii primesc cel mult premii simbolice. până acum nu bazele unui centru de excelență pentru tineri în sine este, fiecare dintre recompensă

Idei  
sănătoase

Oboseala este un rezultat al curențelor de somn. Cel mai potrivit somn este cel de nouă ore, de la ora zece noaptea până la șapte dimineața. Dacă veți dormi cât mai aproape de acest interval, veți fi mai odihnit și mai activ.





pediatrul de serviciu

## Recomandări de primăvară

**ALEXIS COCHINO**

Medic pediatru, Clinica Pediasan,  
www.pediasan.ro

*Vremea capricioasă din timpul trecerii de la iarnă la primăvară pune organismul la încercare. În timpul iernii, organismul consumă multe resurse acumulate pe perioada verii și toamnei. Mai ales cei care au avut activități statice sau de interior vor simți mai dificilă schimbarea anotimpului.*

De obicei, în timpul și mai ales după această perioadă de tranziție, ne simțim obosiți și fără energie, chiar și copiii, mai ales cei care au deja un program fix (grădiniță, școală, activități extrașcolare regulate). Avem la dispoziție mai multe mijloace prin care să ne ajutăm să trecem mai ușor de această perioadă.

În zilele însorite și când avem timp putem să ieșim în aer liber, să facem mișcare: drumeții, jocuri cu mingea sau doar plimbări. Aerul liber și soarele ne ajută mult și organismul se încarcă cu energie și cu lumina care i-a lipsit pe parcursul iernii.

Vom bea multe lichide, vom avea o alimentație variată din care nu vor lipsi fructele și legumele crude care sunt foarte bogate în vitamine și minerale.

Mulți copii au un apetit capricios sau au un program destul de încărcat și atunci alimentația poate varia destul de puțin.

Aceștia, dar nu numai ei, pot primi suplimente de vitamine și minerale, bine dozate, care sunt foarte utile în a corecta dezechilibrele survenite din cauza alimentației incorecte sau incomplete.

Foarte utile pentru a trece de această perioadă când vom avea de înfruntat un nou val de viroze respiratorii sunt și suplimentele alimentare cu echinacea, cu vitamina C și cu zinc. Acestea se pare că ajută prima linie de apărare a organismului și răcelile vor fi mai scurte și mai ușoare.

## Nu lăsa jucăriile să aștepte prea mult!

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



Acesta este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.



educație

## Puiul tău și puiul de somn

Cum să creezi un program de somn sănătos pentru cel mic

*Un somn neîntrerupt în timpul nopții nu trebuie să fie un vis imposibil pentru mămici și bebelușii lor. Iată câteva sfaturi cu ajutorul cărora te poți asigura că atât tu, cât și cel mic veți avea, la propriu, un somn ușor!*

### Pune bazele unui ritual sănătos

Din primele luni din viață, copilul va învăța toate obiceiurile pe care le ai când încerci să îl faci să doarmă. De pildă, dacă îl înveți să adoarmă la tine în brațe, în timp ce te uiți la televizor, se va baza și când va crește pe sunetul televizorului ca să reușească să adoarmă. Încearcă, mai degrabă, să creezi un ritual scurt, dar sănătos care să implice cititul unei povești, masaj sau o băiță, pentru a-i indica celui mic că este ora de somn.

### Inventează un limbaj al somnului

Nu e chiar atât de complicat cum pare. Ideea e ca la orele somnului să repeți o frază simplă, cu conotație pozitivă, cum ar fi „Gata, puiule, e timpul pentru somn”. Folosește expresia când copilul e obosit, dar nu și când plânge. Fraza trebuie să-și păstreze conotația pozitivă și în subconștient să fie asociată cu momentul pentru odihnă.

### Nu te lăsa păcălită de reprizele scurte de somn din timpul zilei

Reprizele de somn din timpul zilei variază ca timp și calitate. La bebeluși, un pui de somn normal trebuie să fie de cel puțin 45 de minute. Dacă se trezește mai devreme de atât, somnul este incomplet.

### Încurajează-l să adoarmă de unul singur

Noi toți, adulți și copii deopotrivă, ne trezim de mai multe ori în timpul nopții pentru câteva perioade scurte de timp

(de la câteva secunde, la câteva minute). Ca adulți, cei mai mulți reușim să adormim la loc fără probleme, uneori fără să ne amintim că ne-am trezit. Abilitatea de a adormi din nou este un element-cheie pentru o odihnă completă. Unii bebeluși fac asta în mod natural, dar dacă puiul tău nu reușește, înseamnă că trebuie să-și dezvolte această aptitudine. Ca să îl ajuți, poți încerca să-l pui în pătuț când este pe cale de a așipi, dar încă trează, în loc să aștepți brațele tale.



RECOMANDAREA  
MEDICULUI

Alimentația și efortul fizic depus sunt esențiale în dezvoltarea copilului. Vă recomand eliminarea din alimentația copilului a produselor (inclusiv sucuri) care au adăos de zahăr, a alimentelor procesate (salamuri, crenvurști, produse de tip fast-food etc.), stabilirea unui orar regulat al meselor, evitarea gustărilor la ore nepotrivite, asigurarea unei alimentații diversificate (bogate în legume, leguminoase, verdeață, fructe proaspete, produse din carne și lactate), exercițiile fizice regulate și mișcarea în aer liber, evitarea petrecerii unei perioade lungi de timp în fața televizorului.



educație

# A învăța mereu jucându-te

*Muzeele sunt o sursă inepuizabilă de idei dacă vrei să le oferi celor mici un weekend în care să se joace, dar să și învețe câte ceva.*

La Muzeul „Grigore Antipa”, copiii cu vârste cuprinse între trei și cinci ani pot fi inițiați în pictură. Prin intermediul culorilor, dar și al noțiunilor specifice limbajului plastic – linie, punct, formă, tehnici de pictură –, copiii își dezvoltă creativitatea și află lucruri noi despre natură. Într-o primă etapă, învață să deseneze animale: căprioara, ariciul, ursul, lupul, vulpea; fac apoi cunoștință cu poveștile fraților Grimm și ale lui Hans Christian Andersen și își aleg modele din ele, în timp ce învață câte ceva despre animalele polare – pinguin, urs polar, balenă albastră.

În perioada vacanțelor, Muzeul Satului organizează „Săptămâna fără calculator”, șapte zile în care preșcolarii și școlarii sunt invitați să descopere tainele meșteșugurilor populare. Copiii pot participa la ateliere de modelaj în lut, podoabe populare, țesut, ouă încondeiate, păpuși, măști, împletituri, icoane pe sticlă. Tot la Muzeul Satului se desfășoară programul „Meserii la țară”, pentru familiile cu copii mici. Aceștia pornesc în aventură pe un anumit traseu, marcat cu diverse obiecte care au legătură cu meseriile din spațiul rural, după care participă la jocul sunetelor – trebuie să identifice după sunet activitatea pe care o desfășoară părinții – sau află cum o sămânță devine plantă și apoi mâncare.

Chiar dacă nu mergeți la muzeu, weekend-urile sunt prilejuri de bucurie în familie. Copiii se bucură întotdeauna când vă au în preajma lor, când alegeți să vă petreceți un timp de calitate împreună cu ei. Chiar dacă dedicați doar o oră din timpul dumneavoastră, faceți acest lucru cu dragoste, alegând să fiți 100% prezenți în jocul lor. Cei mici sunt curioși și orice le veți povesti vă vor asculta. Secretul este doar acela de a adopta povestea nivelului lor de înțelegere. Împreună, veți putea purta discuții despre istorie, natură, animale, obiceiuri etc.

Mai multe informații pe [www.antipa.ro](http://www.antipa.ro) și [www.muzeul-satului.ro](http://www.muzeul-satului.ro).



MUZEUL NAȚIONAL DE ISTORIE NATURALĂ GRIGORE ANTIPIA  
Foto: George Năzăreanu

Anii vor trece și toate aceste mici jocuri și povestiri își vor pune amprenta pe relația dintre dumneavoastră și copiii. Mai târziu, va fi mult mai greu să recuperați acest timp și să le cereți o relație deschisă.



**Le mulțumim tuturor copiilor care au participat la concursul „Desenează Minimartieni așteptându-l pe Moș Nicolae” și îi felicităm pe câștigători.**

1. Alessia Dirjoanca Aura - Suceava
2. Alexia Oprea Gheorghe - București
3. Andreea Rodica Oprea - Suceava
4. Geanina Nina Henny - Arad
5. Claudia Maria H. - Arad
6. Selena Nadia Chiric - Galați
7. Andrei & Raul Camelia Kovacs - Maramureș
8. Ștefania Tudor Comănici - Galați
9. Cristian-Radu Mariana Necula - Argeș
10. Daniel Sasarman - Cluj-Napoca



NOU

## Imunitate pe gustul celor mici

**Minimartieni Gummy cu Echinacea**  
jeleuri gumate moi îmbogățite cu echinacea

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

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

- Ușor de administrat de către mămici
- Preferate de cei mici

- *Echinacea purpurea* este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile
- Vitamina C și zincul sprijină imunitatea organismului

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

**Produsul nu conține coloranți artificiali.**

Produs disponibil în farmacii sau pe

[www.csw.ro](http://www.csw.ro)



Supliment alimentar  
60 de jeleuri





	1 an +	3 - 6 ani	peste 6 ani
Putere de concentrare și memorare	Minimarțieni Sirop Omega 3  p. 37	Minimarțieni Sirop Omega 3  p. 37	MiniStelari  p. 37
Imunitate	Minimarțieni sirop  p. 38	Minimarțieni Gummy cu echinacee Minimarțieni sirop  p. 38	Bronțșori, Ursuleți Minimarțieni Imunactiv  p. 39
Energie și vitalitate		CEM-M® Hello Kitty Gummy CEM-M® Spider-Man Gummy  p. 40	CEM-M® Hello Kitty Gummy CEM-M® Spider-Man Gummy  p. 40
Oase		Minimarțieni Gummy BoneActive  p. 40	Minimarțieni Gummy BoneActive  p. 40
Burtică sănătoasă			Minimarțieni inulină BeneBian JUNIOR PLUS  p. 41
Aparatul urinar	Urinal Sirop  p. 41	Urinal Sirop  p. 41	Urinal Sirop  p. 41

**NOU** **GUST GROZAV DE MIERE ȘI PORTOCALE!**



**+1 an**  
**Omega 3**

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

**WALMARK®**

## Minimarțieni Sirop Omega 3

**Omega 3 Sirop cu un gust grozav de miere și portocale**

**Minimarțieni® Sirop Omega 3** conține acizi grași polinesaturați Omega 3, esențiali pentru creșterea armonioasă a copiilor. Acizii grași contribuie la dezvoltarea normală a organismului și a creierului. Acizii grași au un rol important mai ales în perioada de creștere a copiilor. **Minimarțieni® Sirop Omega 3** conține ulei de pește, în dozele optime recomandate copiilor (10 ml/zi). Deoarece produsul Minimarțieni® Sirop Omega 3 nu conține coloranți, îndulcitori artificiali sau conservanți, se poate administra chiar și copiilor mici, de peste un an.

### Compoziție/10 ml:

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

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

### Administrare:

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



## MiniStelari

**Omega-3 DHA pentru buna funcționare a creierului**

Capsulele gelatinoase masticabile **MiniStelari** conțin acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 DHA ce contribuie la buna funcționare și dezvoltare a creierului. DHA este cel mai des întâlnit acid gras Omega-3 din creier cu rol important în dezvoltarea structurii cerebrale și de aceea este esențial în menținerea sănătății și dezvoltării normale a creierului. Deoarece organismul uman nu produce acizi grași de tip Omega-3, este important ca aceștia să fie asimilați prin dieta zilnică sau suplimente alimentare. Cea mai bogată sursă de acizi grași Omega-3 se regăsește în peștele gras oceanic. Copiilor a căror dietă este săracă în pește li se recomandă creșterea aportului de Omega-3 prin suplimente alimentare. Vitaminele A, D și C sunt esențiale pentru o bună dezvoltare fizică și psihică. Vitamina C sprijină sistemul imunitar. În plus, datorită gustului excelent de portocale, sunt ușor de acceptat de către copii.

### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

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





## Minimarțieni sirop

Vitamine și minerale pentru copii

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

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

### Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

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



**cură pentru  
30 de zile**

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

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

## Minimarțieni Gummy cu echinacea

Vitamine cu extract de Echinacea

**Minimarțieni® Gummy cu Echinacea** – complex de multivitamine îmbogățit cu Echinacea, sub formă de jeleuri aromate, ce conțin doza zilnică recomandată de vitamine esențiale dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile. Produsul conține vitamina C și zinc, ce sprijină imunitatea organismului. **Minimarțieni® Gummy cu Echinacea** se recomandă în perioadele reci, în care sunt mai frecvente infecțiile virale și răcelile. **Minimarțieni® Gummy cu Echinacea** conțin patru arome de fructe (căpșuni, portocale, cireșe și lămâie) și coloranți exclusiv naturali.

### Compoziție/două jeleuri:

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



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

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

## Minimarțieni Imunactiv™

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

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

### Compoziție/tabletă:

Complexul Imunactiv:

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



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

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

## Bronțișori

Vitamina C cu aromă de fructe pentru întărirea sistemului imunitar

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

### Compoziție/tabletă:

Vitamina C ..... 100,00 mg

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

### Administrație:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

[www.gripa.ro](http://www.gripa.ro)



## Ursuleți

Extract de Echinacea purpurea, cu aromă de coacăze

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

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

### Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea .... 30,00 mg

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

### Administrație:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





## CEM-M® Hello Kitty Gummy CEM-M® Spider-Man Gummy

Arome delicioase de fructe

**CEM-M® Hello Kitty Gummy** și **CEM-M® Spider-Man Gummy** sunt vitamine și minerale sub formă de jeleuri gumate moi, cu arome delicioase de fructe ce conțin doar coloranți naturali. **CEM-M® Hello Kitty Gummy** și **CEM-M® Spider-Man Gummy** asigură doza zilnică recomandată de vitamine și minerale. **CEM-M® Hello Kitty Gummy** / **CEM-M® Spider-Man Gummy** conțin patru arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

### Compoziție/jeleu:

Vitamina B3	8,00 mg
Vitamina B5	3,00 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Vitamina C	40,00 mg
Vitamina D	2,5 µg
Vitamina E	6,00 mg
Vitamina K	12,50 µg
Acid folic	100,0 µg
Biotină	25,00 µg
Calciu	60,00 mg
Zinc	5,00 mg

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

### Administrare:

A nu se depăși porția zilnică recomandată. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat.



## Minimartieni Gummy BoneActive

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

**Minimartieni Gummy BoneActive**, sub formă de jeleuri aromate, conțin necesarul de vitamine și minerale pentru creșterea fiziologică normală a copiilor. Minimartieni Gummy BoneActive conține complexul BoneActive (oase sănătoase), compus din două substanțe active: vitamina D și vitamina K, esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor. Produsul **Minimartieni Gummy BoneActive** este recomandat celor mici deoarece aceștia sunt foarte activi, mai ales în perioada de creștere, și de aceea au nevoie de un aport suplimentar de vitamine și minerale. Produsul **Minimartieni Gummy BoneActive** conține doar coloranți naturali și este disponibil în patru arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

### Compoziție/două jeleuri:

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

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

### Administrare:

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



[www.minimartieni.ro](http://www.minimartieni.ro)



## BeneBian JUNIOR PLUS

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

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

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

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

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

### Administrare:

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



ÎN CURÂND

### Compoziție/doză:

Lăptișor de matcă liofilizat	166,0 mg
Vitamina D3	5,0 µg
Bacterii benefice: <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>Lactobacillus paracasei</i> , <i>Bacillus coagulans</i>	5,10 <sup>9</sup> CFU*

\*CFU = unități formatoare de colonii

## Minimartieni inulină

**Aromă de căpșuni**

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

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

### Administrare:

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

### Compoziție/tabletă:

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



## Urinal sirop

**Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor**

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

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

### Compoziție/5 ml sirop:

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

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

### Administrare:

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



1 an +



editorial

## Viața poate reîncepe la 50 de ani

*Cele mai importante trei fronturi pe care trebuie să luptăm împotriva procesului de îmbătrânire sunt starea de spirit, dieta și activitatea fizică.*

**Starea de spirit** este esențială pentru sănătate la orice vârstă, cu atât mai mult după 50 de ani. Gândirea pozitivă este cea mai ieftină metodă de prevenire a îmbolnăvirilor și calea cea mai scurtă către o viață lungă. Este important să fim optimiști și să nu ne lăsăm copleșiți de grijile noastre sau ale copiilor, fiindcă avem în spate experiența unei vieți prin care am trecut tocmai pentru a găsi ieșire din orice situație, pentru a avea un sfat sau o idee utilă, pentru a găsi răspuns la orice întrebare. Căutați să aveți mereu în preajmă persoane care vă binedispun, care vă încurajează și vă iubesc necondiționat. Fiți, la rândul-vă, sociabil: zâmbiți, oferiți-vă ajutorul, faceți-vă util. Persoanele active, sociabile, implicate în activități fizice și intelectuale sunt mai puțin predispuse la depresii, anxietate și declin cognitiv.

Starea de spirit sau sănătatea mentală este dependentă de sănătatea fizică, iar medicii spun că **activitatea fizică** practică în mod regulat asigură o îmbătrânire sănătoasă.

Faceți puțină gimnastică în fiecare dimineață, mergeți în parc ca să vă plimbați. Încercați să mergeți pe jos cât mai mult: până la piață sau la magazin, până la bancă ori la casieria operatorului de cablu. Faptul că sunteți sprinten, că puteți face anumite lucruri, deși aveți o vârstă respectabilă, contribuie mult la stima de sine. Însă, ca să vă mișcați ușor, trebuie să mâncați ușor.

### Alimentația sănătoasă

În regimul alimentar cotidian trebuie să faceți câteva sacrificii: renunțați la fumat și la alcool, mâncați pe cât posibil fără grăsimi și fără sare. Aveți voie să abuzați doar de fructe și de legume proaspete.

Toate acestea, împreună cu cele de mai sus, vă ajută să vă păstrați mintea limpede. Ca să vă țineți creierul în priză, încercați să învățați ceva nou în fiecare zi. Dezlegați cuvinte încruciate, invitați-vă prietenii la o partidă de scrabble, citiți, ascultați muzică.



nutriție

## Grădina cu legume din balcon

*Este important să ne reîntoarcem la natură, către un stil de viață mai sănătos, cu multe legume, fructe și verdețuri proaspete în dieta zilnică. Cu cât mai naturale, cu atât mai bine. Vă încurajăm să aveți o mini-grădină proprie pe terasa sau balconul dumneavoastră. Nu este greu, veți vedea. Iar grădinăritul este cu adevărat o activitate utilă și plăcută.*

### Soluția: propria grădină de balcon.

Nu trebuie decât să țineți cont de câteva reguli simple în privința luminozității, a cantității de apă și a alegerii semințelor și pământului potrivite. Veți avea astfel la îndemână ghivece cu legume ca ardeii sau roșiile cherry, plante aromatice precum pătrunjelul, cimbrul, rozmarinul, busuiocul și multe altele pe care le veți putea folosi oricând în prepararea mâncărilor.

Celebru bucătar englez Jamie Oliver este cunoscut pentru propriile sale grădini în ghiveci. Creșterea plantelor într-o mini-grădină necesită timp, răbdare și pasiune. Însă satisfacțiile sunt pe măsura acestora. Iată și câteva mici avantaje:

- Totul la îndemână la momentul potrivit: nu mai trebuie să dați fuga în piață pentru o legătură de pătrunjel; la orice supă, aveți numai de cântă verdeața dorită;

- O activitate mai sănătoasă decât privitul la televizor: decât să priviți o oră în plus în fața televizorului, zilnic, mai bine vă asigurați că petreceți acest timp făcând ceva cu mult mai util; reîntoarcerea la natură (fie ea și în miniatură) are beneficii nebănuite pentru sănătatea noastră (relaxare, găsirea unei utilități imediate etc.);

- Sănătate curată: dacă veți avea o grădină eco și nu veți utiliza substanțe chimice pentru optimizarea mini-recoltei, veți avea cel puțin o gustare zilnică mai sănătoasă; poate că legumele dumneavoastră nu vor avea aspectul perfect al celor cumpărate de la magazin (uneori chiar și din piață!), însă cu siguranță vor fi mai gustoase și mai sănătoase;

- Lecții pentru nepoții dumneavoastră: cei mici vor aprecia astfel de mini-grădini; vor avea ocazia să înțeleagă cum „funcționează” natura în perfecțiunea ei; vor vedea cu ochisorii lor cum cresc plantele;

- Lecții importante pentru mai târziu; nimic nu va putea echivala cu această experiență, nici poveștile despre cum cresc legumele, nici explicațiile părinților/educatorilor. Lecțiile din viața practică sunt întotdeauna mai lesne de înțeles pentru ei.





# Medicină alternativă pentru seniori

sănătate

*Chiar dacă nu s-a descoperit încă „elixirul tinereții veșnice”, iar bătrânețea nu e reversibilă, este posibil să trecem mai ușor și cu mai multă demnitate prin această etapă a vieții. Ajutorul vine și din partea homeopatiei.*

O dată cu înaintarea în vârstă, problemele de sănătate se înmulțesc cu o viteză uimitoare. Vigoarea organismului scade, iar capacitatea acestuia de a lupta cu bolile se micșorează. Vestea bună este că există metodele alternative de tratament, care și-au dovedit în timp eficacitatea și la care putem apela cu încredere.

Ramură importantă a medicinei alternative, homeopatia are o abordare holistică, în care individul este privit ca un întreg, bolile fiind tratate prin stimularea capacității de vindecare a organismului, dar și prin prevenirea lor. Astfel, cu ajutorul homeopatiei se pot ameliora și trata diverse probleme ce survin odată cu vârsta, precum starea de slăbiciune și oboseala, senzația de frig ce apare de obicei la extremitățile corpului, probleme ale căilor respiratorii, afecțiuni cardiovasculare etc. Nici problemele ce țin de mental și afectiv, relaționate tot cu vârsta senectuții, nu sunt lăsate de-o parte: comportamentul copilăresc, extenuarea mentală și chiar demența senilă. Remediile homeopate pot fi recomandate numai de către medicul homeopat, care, în urma unui consult amănunțit, stabilește tratamentul de care pacientul are nevoie.

Această abordare îi poate ajuta pe cei în etate să facă față mai bine solicitărilor zilnice, iar starea de sănătate astfel redobândită le va reda energia și pofta de viață.



RECOMANDAREA  
MEDICULUI

Ginkgo biloba, acizii grași Omega 3, coenzima Q10 sunt câteva substanțe active foarte utile atât în tratamentul, cât și în prevenirea exacerbărilor bolilor cronice specifice persoanelor în etate. Ginkgo biloba stimulează circulația sangvină la nivelul creierului și al extremităților, are efect neurotonic și neuroprotector; acizii grași Omega 3 reduc riscul apariției infarctului miocardic și accidentului vascular cerebral; coenzima Q10 stimulează producerea de energie în mușchiul cardiac și este necesară pentru buna funcționare a celulelor, respectiv pentru contracția mușchiului cardiac.



## CoenziPrim are grijă de cea mai bună prietenă a ta, **Inima!**

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

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

**CoenziPrim** - Pentru toate emoțiile care vor urma!

**WALMARK®**





## nutriție

## Sănătos – ușor de aplicat

*Totul ține de obișnuință. Este ușor de observat acest lucru, mai ales în bucătărie. Obișnuim să mâncăm „ce ne-am obișnuit”, uitând să reflectăm asupra sănătății noastre. Poate părea greu să renunți la vechile obiceiuri alimentare, însă te asigurăm că pas cu pas, schimbând câte puțin în fiecare zi, vei reuși. Important este ca, odată dobândit un nou obicei sănătos, să nu te mai abați din drum. Continuă să îl practici în bucătărie. Te vei bucura de mai multă vitalitate.*

### Obiceiuri sănătoase noi

Cerealele, iaurturile sau fructele nu trebuie consumate exclusiv la micul dejun. Cu excepția fructelor (care nu sunt recomandate seara, ci mai ales în timpul zilei), poți consuma alimente sănătoase, precum cele de mai sus, pentru a dobândi mai multă energie și poftă de viață pe tot parcursul zilei. Începe-ți ziua cu o limonadă îndulcită cu puțină miere sau cu un suc natural de portocale. Chiar și un pahar mare de apă băut pe stomacul gol dimineața îți va asigura o bună hidratare pentru prima jumătate a zilei. Uneori, uităm că suntem 70% apă și corpul nostru are nevoie de hidratare periodică. Așa încât este mai bine să îți faci un obicei în a consuma lichide, mai ales dacă în general „uși” să te hidratezi.

Pentru masa de prânz, încearcă să renunți la mezeluri, sosuri cu făină și optează pentru o supă-cremă de legume sau o salată mare. Înlocuiește pâinea cu crutoane (cubulețe de pâine lăsate la cuptor 20 de minute, pe care adaugi câteva picături de ulei de măsline, dar și mirodenii

uscate). Înlocuiește carnea de porc cu cea de pește sau de pui (preferabil slabă), preparată la grătar.

### Cine are nevoie de înghețată când are iaurt?

Când vine vorba despre contradicția dintre dulce și sănătos, iaurtul este poate singurul aliment care nu ia partea nimănui în acest conflict. Conține proteine și calciu, dar are și un gust delicios. Combină iaurtul grecesc degresat cu fructe de pădure, scorțișoară și puțină nucșoară, și vei ajunge cel mai aproape de euforia dată de înghețată.

### Fructe care îți lasă gura apă

Clasica salată de fructe este un desert la care poți apela oricând, cu condiția să nu o servești cu frișcă! O rețetă rapidă, de pildă, implică patru portocale, o esență de vanilie, o linguriță de scorțișoară, o lingură de miere sau de zaharină. Amestecă totul și dă la frigider pentru câteva ore. După ce scoți desertul, lasă-l să stea la temperatura camerei o jumătate de oră, apoi servește-l cu iaurt natural.



## familie

## Regăsește-ți echilibrul muncind!

*Dacă faci parte din categoria oamenilor care își găsesc rostul muncind, trebăluind, suntem susținătorii tăi.*

**F**ără a spune neapărat că odihna face rău sănătății, suntem de părere că orice om are încă un sens atâta vreme cât se simte util. Indiferent că ești util societății în care trăiești, orașului în care locuiești sau propriilor copii, sentimentul utilității te va împlini și îți va da un sens.

Pentru mulți dintre cei care au avut o viață profesională activă, ieșirea la pensie este un moment dificil. În multe cazuri, dificultatea nu se datorează atât diminuării veniturilor, cât absenței aceluși sentiment de utilitate care venea să recompenseze efortul cotidian de la serviciu.

Deși am afirmat toți, cel puțin o dată, că de-abia așteptăm pensia ca să ne odihnim, ne dăm repede seama că doar câteva zile de repaus sunt suficiente și avem nevoie de alte activități.

Iată câteva sfaturi care să te ajute să îți găsești rostul și echilibrul interior:

**Fă-ți un obicei în a grădini:** chiar dacă nu stai la casă, cu siguranță că în fața blocului există un mic spațiu „verde” (sau care ar trebui să fie așa). Găsește-ți liniștea și rostul grădiniștii la fiecare sfârșit de săptămână câte puțin în acel spațiu. Fii darnic cu ceilalți și dăruiește-le fie chiar și doar aceste momente trecătoare. Cele mai frumoase flori nu sunt neapărat și cele mai scumpe. Poți planta semințe primăvara (un pliculeț de astfel de semințe costă câțiva lei), apoi te vei bucura de mireasma și frumusețea lor pe tot parcursul verii. Există și copăcei ornamentali. Mulți dintre ei cresc prin plantarea unor ramuri care fac rădăcini. A sta mult în natură este un mod sănătos de petrecere a timpului liber. Și pe deasupra, și un mod plăcut și reconfortant.

**Acum ai timp pentru hobby-urile tale;** tot ce nu ai putut face în timpul perioadei în care lucați zi de zi, poți face acum. Dacă ai un hobby, ocupă-te de el. Indiferent în ce constă acesta, acum ai timp să i te dedici întru totul. Ceea ce ne face cu adevărat plăcere este binevenit pentru sănătatea noastră.

**Bucură-te de inocența nepoților.** Copiii sunt o binecuvântare pentru orice bunic. Ascultă poveștile nepoților, povestește-le întâmplări fascinante din propria copilărie, citește-le povești, dă-le sfaturi utile; își vor aminti cu plăcere de toate aceste momente peste ani și ani; vei rămâne mereu în amintirea lor.

**Rutinele noi te scot din lăncezeală;** reînvață să faci plimbări, să admiri natura, să privești oamenii. Leși în fiecare dimineață sau seară la o plimbare scurtă, de cel puțin 30 de minute. Medicii spun că beneficiile mersului pe jos sunt de neprețuit, atât pentru sănătatea inimii, cât și pentru cea a sistemului osos. Leși din rutina privitului la televizor. Prea multe ore petrecute zilnic în fața televizorului nu fac decât să obosească și să te neliniștească. Găsește-ți liniștea și echilibrul simțindu-te util.



### RECOMANDAREA MEDICULUI

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



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

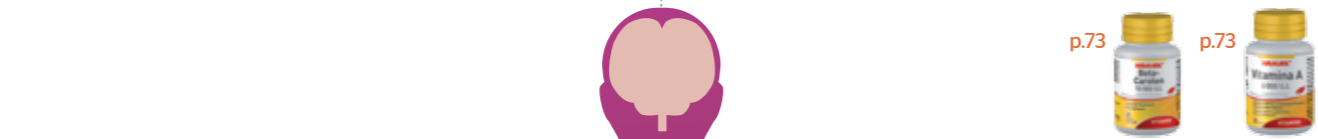
Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Inimă și circulație sangvină



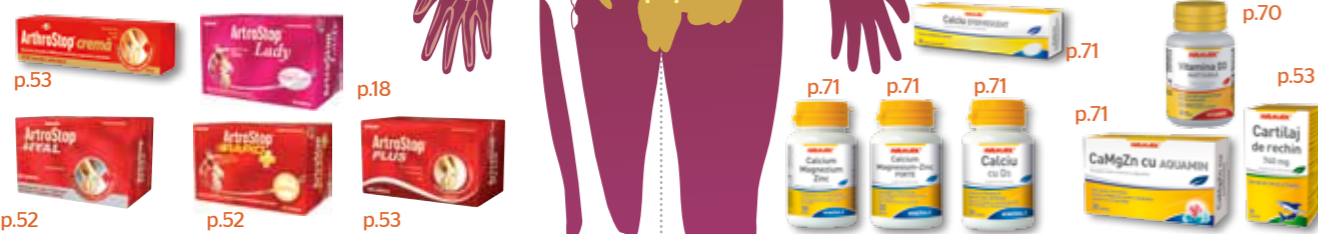
Digestie, absorbție, metabolism



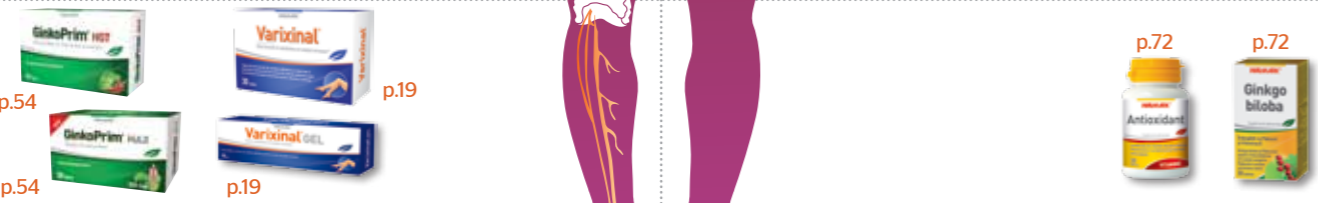
Aparatul urinar



Sistemul osteoarticular



Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Menopauză



## Ginseng coreean

### Elixir pentru vitalitate

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



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

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

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

## Selezin ACE

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

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

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



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

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

**Administrare:**  
 Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

# OptiTensin®

Tensiune arterială sănătoasă



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

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

### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

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

# Lecitină Lecitină Forte Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

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

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

### Lecitină - compoziție/capsulă:

Lecitină ..... 1200,00 mg

### Lecitină forte - compoziție/capsulă:

Lecitină ..... 1325,00 mg

### Lecitină cu resveratrol - compoziție/tabletă:

Lecitină ..... 522,8 mg  
(standardizată: 95% complex de fosfolipide)  
Extract de vin din struguri ..... 10,0 mg  
(standardizat: 2% resveratrol)  
Drojdie de vin ..... 200,0 mg



### Lecitină, Lecitină Forte

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

### Administrare:

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

### Lecitină cu resveratrol

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.



# CoenziPrim

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

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

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



### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

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

# Coenzima Q10, Coenzima Q10 + Carnitină

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

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

În formula produsului Coenzima Q10 + Carnitină, coenzima Q10 este suplimentată cu aminoacidul esențial L-Carnitină. La rândul său, carnitina apare în mod natural în toate celulele organismului uman, în mod special în mitocondrii. Cea mai mare cantitate de carnitină este repartizată în mușchi.

### Administrare:

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

### Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10  
Coenzima Q10 naturală ... 10, 15, 30 sau 60 mg

### Coenzima Q10 + Carnitină

Coenzima Q10 ..... 10,00 mg  
Carnitină ..... 50,00 mg

### Prezentare:

Coenzima Q10  
cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg;  
flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.  
Coenzima Q10 + Carnitină  
cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.



# ArthroStop® RAPID+

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

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

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

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

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

#### Administrare:

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



#### Compoziție/tabletă:

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

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

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

# ArthroStop® HYAL

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

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

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

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

www.artrostop.ro



#### Compoziție/tabletă:

Hyal-Joint®*	42 mg
--------------	-------

(hialuronat de sodiu 60-70%)\*

\* Marcă înregistrată, sub licență Bioiberica S.A.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

#### Administrare:

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

# ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

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

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

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

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

#### Avantaje:

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



#### Compoziție:

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

Prezentare: tub cu 100 ml de cremă.

Porția zilnică recomandată = câteva aplicări.

#### Administrare:

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

# ArthroStop® Plus

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

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

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

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

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

#### Administrare:

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



#### Compoziție/tabletă:

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

Prezentare: cutie cu 30 de tablete și flacon cu 100 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

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

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor  
la un preț avantajos.

Comandați acum pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro)

sau la tel. 0800 800 279 (gratuit în rețeaua Romtelecom),

respectiv 021.211.21.34 (tarif normal).



# Cartilaj de rechin

Sursă de calciu și fosfor

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

#### Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin . . . . 740,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 100 de capsule.

Porția zilnică recomandată = patru capsule.

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



# GinkoPrim® MAX

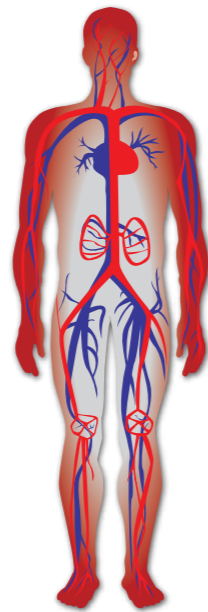
## Sprijină circulația periferică\*

\*datorită conținutului de ginkgo biloba - 100 mg

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

### Compoziție/tabletă:

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



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

### Administrare:

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

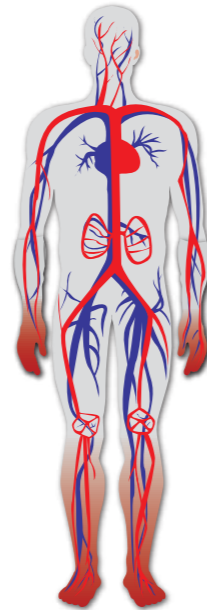
# GinkoPrim® HOT

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

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

### Compoziție/tabletă:

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



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

### Administrare:

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

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

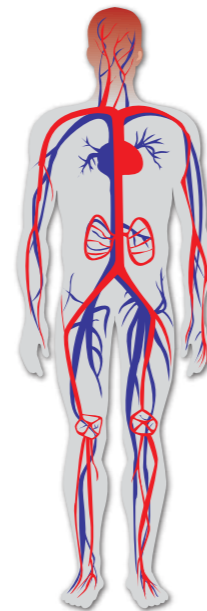
# GinkoPrim® SMART

## Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

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

### Compoziție/tabletă:

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



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

### Administrare:

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



[www.tabletazilei.ro](http://www.tabletazilei.ro)



## MAXIM DE REAMINTIRE ȘI MINIM DE SENZAȚIE DE MÂINI ȘI PICIOARE RECI

GinkoPrim® MAX combină două ingrediente valoroase, ginkgo biloba și magneziu, pentru o bună circulație periferică.

Ginkgo biloba sprijină circulația sangvină, contribuind la menținerea performanței creierului odată cu trecerea anilor și la înlăturarea senzației de mâini și picioare reci, iar magneziul ajută la creșterea performanțelor mentale și la buna funcționare a sistemului nervos și a celui muscular.



# WALMARK®

GinkoPrim Max este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.

[WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)

# Nature's Bounty

## Puterea produselor americane

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

## Silymarin Milk Thistle

### Pentru protecția ficatului

Extractul de Silybum marianum este utilizat în medicina tradițională de peste 2.000 de ani. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „silimarină”. Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Studiile

recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).

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



RECOMANDAREA  
MEDICULUI

Pentru detoxifierea organismului, în primul rând, ar fi util să ne impunem un regim alimentar adecvat, bazat pe un consum de minimum 1,5 - 2 litri de apă zilnic, consumarea de fructe și legume proaspete, evitarea alimentelor prăjite, conservate, afumate, a mezelurilor, a dulciurilor, a cafelei și alcoolului. Concomitent cu dieta se recomandă câteva măsuri care vor desăvârși acest proces: mersul pe jos, masajul, sportul.



nutriție

# Raw vegan, un alt mod de a te raporta la hrană

Dieta raw vegan este o variantă extremă a regimului vegetarian, care interzice încălzirea alimentelor la temperaturi mai mari de 46 de grade Celsius. Raw veganii susțin că beneficiile acestui stil de alimentație sunt nenumărate, iar dintre acestea amintim scăderea în greutate, creșterea nivelului de energie al organismului, un ten mai curat, o digestie mult îmbunătățită și, în general, o stare mai bună de sănătate.

În 1930, un medic elvețian, Paul Kutschoff, a demonstrat că organismul uman are nevoie zilnic de cel puțin 50% hrană vie. Kutschoff spunea că dacă, într-o zi, mai mult de 50% din alimentele ingerate nu sunt crude (vii), sistemul imunitar va lupta cu surplusul de hrană „moartă” (preparată la cald) ca și cum ar lupta cu un virus care atacă organismul.

Spre deosebire de mâncarea gătită (la temperaturi mari), hrana vie conține enzime care activează procesele biochimice dintr-un organism viu. Aceste enzime sunt distruse atunci când un aliment este gătit termic, indiferent că este fiert, prăjit sau copt.

Dieta raw vegan a căpătat din ce în ce mai multă popularitate în ultimii ani, pe măsură ce în orașele mari din întreaga lume au început să se deschidă restaurante cu meniuri raw vegan.

Ce include dieta raw vegan:

- legume și fructe crude
- nuci și semințe
- germeni
- ierburi/mirodenii proaspete și condimente.

Cei care respectă cu sfințenie această dietă beau doar apă, ceaiuri și suc proaspăt de fructe sau legume și evită cu orice preț alimentele procesate, limitând cât mai mult cantitatea de alimente încălzite. Din alimentele procesate la temperaturi mai mici de 46 de grade Celsius, raw veganii optează uneori pentru cantități mici din următoarele:

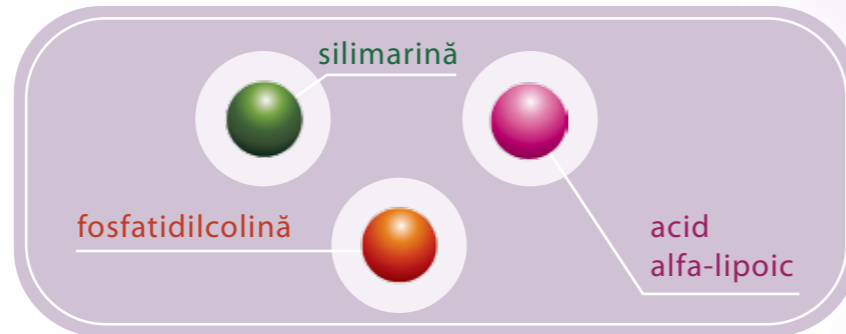
- Uleiuri presate la rece
- Măsline neprocesate
- Alimente fermentate
- Sirop de arțar în stare pură
- Sos de soia nepasteurizat
- Fructe și legume uscate/confiate
- Oțet și alimente conservate în oțet
- Cacao sau ciocolată neprocesată.

Puteți încerca și dumneavoastră să includeți în dietă cât mai multe fructe și legume crude, semințe (de dovleac, de floarea-soarelui, caju, migdale etc.) și ierburi/mirodenii proaspete. De asemenea, puteți încerca să dobândiți obiceiul ca una dintre zilele săptămânii să devină „ziua verde” sau „ziua raw vegan” (fără mâncare procesată).

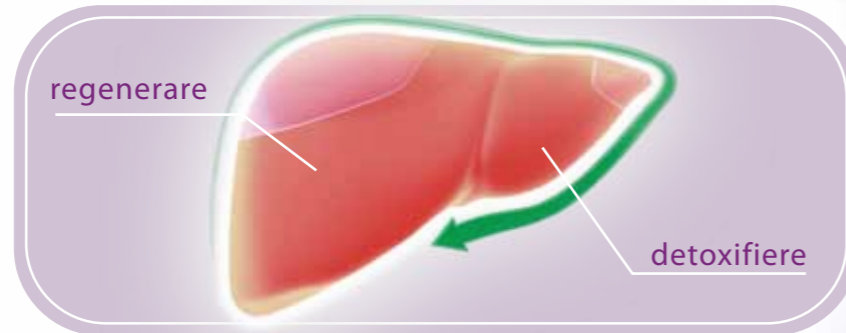


# Victorie pentru ficat

**3**  
INGREDIENTE



**2**  
EFECTE



**1**  
SOLUȚIE



## Livinorm® 🖐️ două pastile 🖐️ două beneficii

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



## Lecții de viață cu Alain de Botton

filozofie de viață

*Scriitor britanic de origine elvețiană, Alain de Botton este cunoscut în special pentru că a propus lumii un nou mod de a privi lumea ca artă de a trăi.*

Am stat zilele acestea (din nou) să mă gândesc ce înseamnă „viață sănătoasă”. Mi-au venit în minte fructele și legumele, carnea de pește, alergatul prin pădure și practicarea tuturor sporturilor olimpice.

Am eliminat pe rând slănina, jumările și toate grăsimile posibile, apoi prăjelile și fast-food-ul. Am adăugat ceai de plante curative și doi litri de apă băută zilnic.

Apoi, când credeam că am terminat lista, mi-am adus aminte de Alain de Botton. Scriitorul elvețian pare preocupat, de ceva timp, de ideea de „viață îmbucurătoare”, la nivel de alimentație potrivită, interacțiune socială necesară, echilibru interior și psihic sănătos.

Ce cred că aduce nou Alain de Botton sunt trei lucruri. În primul rând, are o perspectivă mult mai practică, mai umană și mai apropiată asupra subiectului. Fără a folosi vreo terminologie pretențioasă sau vreun jargon de psiholog, scriitorul propune spre analiză felul în care interacțiunile de zi cu zi creează bucurii (pe care ar fi bine să le conștientizăm și să le multiplicăm), dar și tulburări, care sunt, însă, acceptate și analizate ca atare.

Abordarea lui este romantică. Nu folosește argumente științifice sau medicale, ci îmbracă întreaga expunere într-o poveste care folosește ca decor literatura sau

filosofia, apelând la figuri celebre care parcă te ghidează în demersul tău de a duce o viață mai împlinită.

Alain de Botton încearcă să transmită mesajul că viața, cu bune și cu rele, e faină și merită trăită din plin. Că toate anxietățile pe care le avem pot fi depășite atât cât trebuie, indiferent dacă sunt generate de conceptul artificial de statut, de modificarea valorilor sociale și personale, de miturile și prejudecățile care ne înconjoară, în funcție de locul în care am crescut și de spațiul în care trăim. Depășirea lor este posibilă însă doar dacă reflectăm cu obiectivitate asupra lor și dacă avem suficient curaj să acționăm în funcție de concluziile desprinse.

Ca o încheiere, a trăi bine și a fi sănătoși pare să fie, în opinia lui Botton, ceva la îndemână pentru oricare dintre noi, atât timp cât fructele și legumele se combină cu o alimentație sănătoasă pentru suflet, indiferent dacă asta înseamnă să avem slujba care ne pasionează, să trăim într-o casă care ne reflectă personalitatea, să ieșim mai des la picnic cu necunoscuți sau să privim cu mai multă apreciere și îngăduință lucrurile mărunte din viața de zi cu zi.

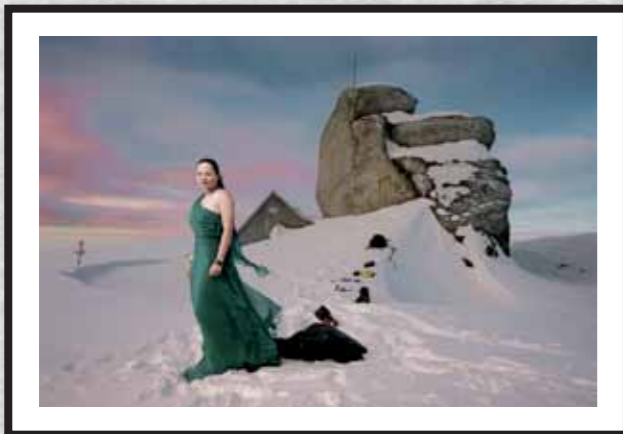
Bucuriile și satisfacțiile par a fi chiar după colț dacă știm să ne uităm cu empatie, curiozitate și dorința de a fi împlinit.

Codruț N., 39 de ani



# România are nevoie de valori!

Spune și tu povestea unui român frumos pe [www.StudentIQ.ro](http://www.StudentIQ.ro)



Crina „Coco” Popescu  
...18 ani, Maestră a Sportului la 14 ani, are șapte recorduri mondiale de vârstă și două europene.



Dr. Dan Mircea Enescu  
... primul specialist în chirurgie plastică pentru copii din România, datorită căruia mulți copii trăiesc și astăzi.



Dumitru Prunariu  
... primul și singurul român care a zburat în spațiul cosmic, al 103-lea cosmonaut al lumii (la momentul zborului).



Ștefan Câlția  
... pictor român de prestigiu, cu un număr impresionant de expoziții în țară și în străinătate, o mare parte a lucrărilor sale aflându-se în colecții particulare.

## Români frumoși prin lume

Ne place proiectul „România pozitivă” ([www.romaniapozitiva.ro](http://www.romaniapozitiva.ro)). Ne place proiectul „Let's do it, Romania!”, însă, în general, ne place tot ce inspiră optimism și încredere.

În articolul său „Mic efort de gândire pozitivă”, Andrei Pleșu spunea: „E infinit mai la îndemână să dai cu vitriol decât să împrăștii apă de colonie”. Așa este. Însă noi ne-am propus să-i căutăm pe acei români frumoși care dau valoare acestei țări, a căror muncă, perseverență și talent ne inspiră. Preferăm să ne uităm înspre ei, mai degrabă decât înspre „false modele”. Am început căutarea și o vom continua. Vă vom scrie de fiecare dată despre acești oameni frumoși și despre reușitele lor, indiferent de domeniul în care excellează.

Nu este ușor să reușești în țara ta, dar știm că este cel puțin la fel de greu să reușești în altă țară, unde obstacolele pot fi deseori mult mai mari. De la designeri vestimentari până la sportivi de top, de la oameni de știință până la manageri de succes, mulți dintre acești oameni fac cinste țării lor natale, România.

**Radu Teodorescu** a intrat în Cartea Recordurilor ca cel mai de succes instructor de fitness al tuturor timpurilor. Printre cei cu care a lucrat se numără Cindy Crawford, Anthony Quinn, Jennifer Grey și Jennifer Lopez.

Bucătarul **Loredan Gargălăc**, cel care a reinventat pentru englezi un celebru fel de mâncare românesc, varza călită cu mămliguță, a fost premiat pentru a doua oară consecutiv cu premiul de excelență „AA1 Rosette Award”.

Domeniul științific este reprezentat cu succes de către **Sergiu Pașca**, cercetător la Universitatea Stanford din S.U.A. El a primit premiul pentru „Studentul anului 2013 în lume”. În prezent, lucrează la descoperirea unui tratament pentru vindecarea autismului.

Acestea sunt doar câteva dintre multele exemple de reușite ale unor români stabiliți în străinătate. Ne plac și vom mai scrie despre ei sau despre alții asemenea lor.



## performanță

# Poveștile maratonistilor Walmark

2012 a fost un an plin de realizări pentru maratonistii români, atât amatori, cât și profesioniști. Olimpiada de la Londra este unul dintre evenimentele ce dovedesc acest lucru. Marius Ionescu este primul maratonist român care a alergat la Olimpiadă după 34 de ani de absență a reprezentanților României la acest sport. El a obținut locul 26 și a reprezentat o adevărată mândrie pentru toți românii, în special pentru amatorii acestui sport.

Dar și maratonistii Walmark au înregistrat succese demne de marcat. Iată câteva dintre acestea:

**Andrei Roșu** a alergat în șapte maratoane și în șapte ultramaratoane pe șapte continente. Numărul „7” a fost cu siguranță norocos pentru tânărul de profesie economist, performanța lui fiind omologată de World Records Academy în Cartea Recordurilor în 2012.

**Paul Dicu**, în vârstă de 42 de ani, este primul român care în 2011 a trecut linia de sosire a celui mai greu maraton mondial - Marathon des Sables (Maratonul Nisipurilor). În anul 2012, el a participat din nou la acest eveniment sportiv, susținând un proiect al Asociației „Inima copiilor”. Și-a depășit performanța din anul precedent, clasându-se pe locul 521 din cei 851 de concurenți ce au luat startul cursei.

**Victor Vlad** a început să alerge după vârsta de 35 de ani. A participat la peste 30 de maratoane, dar spune că îi plac mai mult semimaratoanele, deoarece nu se simte la fel de obosit la sfârșit. Unul dintre cele mai importante maratoane la care a alergat este Campionatul European Masters din 2004, unde participă doar oameni de peste 40 de ani. În viitor, vrea să doboare un record Guinness. Împreună cu încă patru prieteni maratonisti, trebuie să treacă linia de sosire în mai puțin de două ore și 50 de minute, toți cinci în același timp.

„Când mi-e greu, zic că mă las, când mă las îmi este greu” – aceasta este fraza care nu-l lasă pe **Marian Tudorică** să se oprească din alergat. Cel mai interesant maraton la care a alergat Marian este cel din Bangkok, unde, din cauza căldurii din timpul zilei, startul s-a dat dimineața, la

ora 3:30. Unul dintre cele mai fericite momente din viața lui Marian a fost în 2012, când a câștigat maratonul din Delta Dunării. Își dorește ca, în câțiva ani, să-i antreneze pe cei mai mici și să le transmită iubirea și pasiunea față de acest sport.

În cei 30 de ani de alergat, **Ștefan Oprina** a parcurs peste 100.000 de kilometri. „Alergatul face parte din ființa mea. Când alerg, simt că trăiesc.” Visul lui este să câștige o medalie de aur la Campionatul Mondial. Ștefan are 25 de titluri la Campionatul Național, a câștigat locul trei la Campionatul European și locul trei la semimaraton cu echipa României la Campionatul Mondial Masters. Cel din urmă concurs l-a câștigat împreună cu Victor Vlad, în 2006, la Linz.



Idei sănătoase

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

Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



p.49 p.63 p.63

Sistemul nervos



p.54 p.64 p.64 p.66 p.66

Sistemul vizual



p.64 p.64 p.50 p.50 p.65

Ten



p.15 p.15

Inimă și circulație sanguină



p.50 p.51

Digestie, absorbție, metabolism



p.68 p.68 p.69

Aparatul urinar



p.16 p.16

Sistemul osteoarticular



p.53 p.52 p.52 p.53 p.18

Circulație sanguină



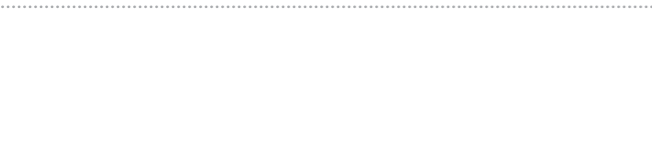
p.54 p.54 p.19 p.19

Greutate corporală



p.17 p.17 p.70 p.70 p.70 p.70

Energie

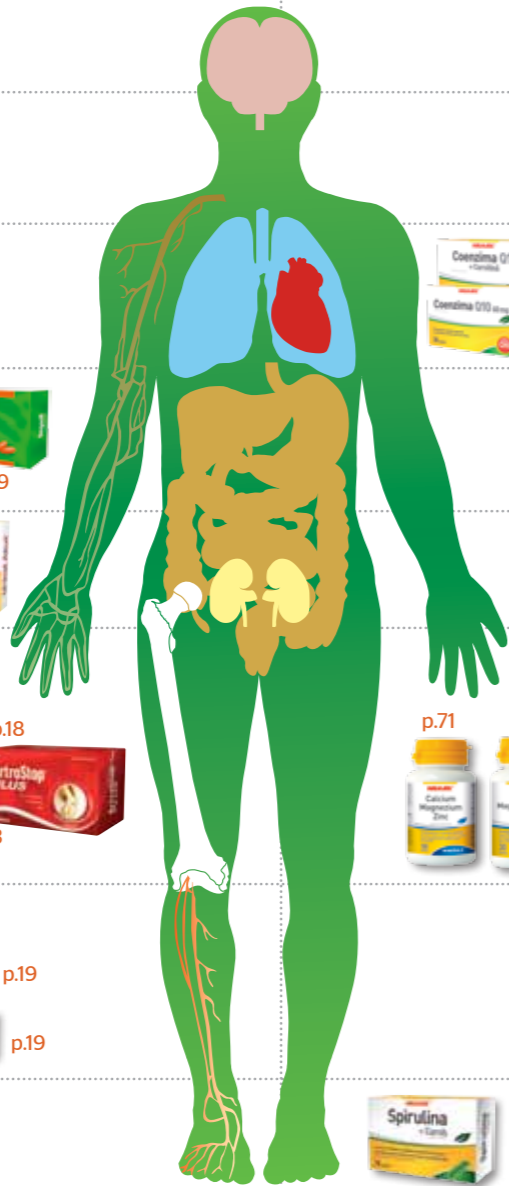


p.72 p.29 p.29 p.72 p.49

Menopauză



p.18



**Imunactiv™**

Conținut ridicat de beta – 1,3/1,6 - glucan

**Imunactiv®** conține patru substanțe: beta-glucan, vitamina C, zinc și bioflavonoide. Beta-glucanul este un complex natural de polizaharide. Sursa de beta-glucan din Imunactiv® provine din pereții celulari ai drojdiei denumiți și Saccharomyces cerevisiae. Zincul este responsabil pentru funcționarea normală a sistemului imunitar. Vitamina C este necesară sistemului de apărare al organismului, ajută sistemul imunitar și reduce oboseala. Bioflavonoidele se găsesc în cantități mari în anumite fructe, verdețuri și legume. Pentru acest produs, bioflavonoidele au fost extrase din citrice.

**Compoziție/tabletă:**  
 Beta-glucan ..... 168,50 mg  
 Bioflavonoide ..... 25,00 mg  
 Vitamina C ..... 50,00 mg  
 Zinc ..... 7,50 mg

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

**Administrare:**  
 Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, administrate independent de mese, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.



**Echinacea**

Echinacea și ginsengul siberian susțin sistemul imunitar

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

**Compoziție/tabletă:**  
 Echinacea purpurea ..... 132 mg  
 Ginseng siberian ..... 25 mg

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

**Administrare:**  
 Ca supliment alimentar, trei tablete zilnic, preferabil după mese.



**Spektrum Imunactiv**

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

**Spektrum Imunactiv®** este un complex de vitamine și minerale, un produs de nouă generație, în care toate vitaminele și mineralele provin din surse organice. Structurile organice se regăsesc în natură. Fiți mai aproape de natură cu **Spektrum!** Fiecare tabletă de **Spektrum Imunactiv®** conține întreg necesarul de vitamine și minerale, în doze maxime recomandate. Vitamina A este importantă pentru acuitatea vizuală. Vitamina B2 contribuie la structura normală a celulelor roșii. Vitamina C este un antioxidant care influențează pozitiv imunitatea. Cuprul intervine în procesul normal de pigmentare a părului și a pielii. Calciul este important pentru oase puternice și dinți sănătoși. Zincul sprijină funcția cognitivă. **Spektrum Imunactiv®** este îmbogățit cu complexul **Imunactiv®** compus din patru substanțe: beta-glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea sistemului imunitar.

**Compoziție/tabletă:**

Complex Imunactiv™:	Biotină .....	50,0 µg
Beta-glucan .....	Acid folic .....	200,0 µg
Bioflavonoide (complex) .	Extract de alge Kelp .....	150,0 mg
Vitamina C .....	(conține Iod 0,1% = 150,0 µg)	
Zinc .....	Magneziu .....	100,0 mg
Vitamina A .....	Mangan .....	2,0 mg
Vitamina B1 (tiamină) .....	Cupru .....	1,0 mg
Vitamina B2 (riboflavină) ..	Seleniu .....	55 µg
Vitamina B3 (niacină) .....	Calciu .....	120 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) .	Fier .....	14 mg
Vitamina B6 (piridoxină) ....		
Vitamina B12 (ciancobalamină) .		
Vitamina D .....		
Vitamina E .....		
Vitamina K .....		

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

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

**Super vitamina C**

Vitamina C pentru protecția organismului

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

**Compoziție/tabletă:**  
 Vitamina C .....

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

**Administrare:**  
 Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





# Benosen®

**Somn liniștit și relaxare datorită extractului de hamei**

**Benosen®** vă oferă o combinație specială de trei ingrediente: L-teanină, extract de hamei (*Humulus lupulus*) și extract de valeriană (*Valeriana officinalis*). Extractul de valeriană și hamei acționează asupra receptorilor nervoși responsabili pentru somn și calmare, contribuind la inducerea relaxării mentale și fizice. Extractele de hamei și valeriană au efect liniștitor asupra sistemului nervos, contribuind la inducerea unui somn liniștit și odihnitor. **Benosen®** este recomandat în cazul tulburărilor de somn (dificultăți de adormire, somn superficial, trezirea dimineața foarte devreme), precum și în cazul stărilor de neliniște: stres, anxietate sau iritabilitate. Substanțele conținute de acest produs au fost testate și nu există riscul de apariție a dependenței.



**Compoziție/tabletă:**  
Hamei (*Humulus lupulus*) extract standardizat (flavonoide 0,4 %) ..... 150,00 mg  
L-teanină ..... 100,00 mg  
Valeriană (*Valeriana officinalis*) ..... 50,00 mg  
0,8% Valerenic acid ..... 50,00 mg

Prezentare: cutie cu 20 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

**Administrare:**  
Ca supliment alimentar, 1-2 tablete pe zi, seara, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

# StresVit

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

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

**Compoziție/tabletă:**

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



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

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

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

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



**Omega 3** - Peștele arctic este o sursă importantă de acizi grași cu lanț ramificat (de tip Omega-3) – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexanoic (DHA) –, care ajută la reducerea concentrației colesterolului și a lipidelor totale din sânge. Pe lângă acizii grași Omega-3 polinesaturați, uleiul de pește oceanic conține și vitaminele A (cu rol în creșterea acuității vizuale și a rezistenței tegumentelor și mucoaselor) și D3 (principalul factor vitaminic ce crește rezistența osoasă printr-o fixare crescută a calciului). Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. De asemenea, menține nealterate calitățile uleiului de pește.

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

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

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



**Compoziție Omega 3/capsulă:**  
Ulei de pește ..... 500,00 mg  
Vitamina E ..... 1,7 mg

**Compoziție Super Omega 3/capsulă:**  
Ulei de pește ..... 1000,00 mg

**Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:**  
Omega 3 ..... 400,0 mg  
acizi grași nesaturați din ulei de pește  
Ulei din in ..... 400,0 mg  
Ulei din planta  
Borago officinalis ..... 400,0 mg  
Vitamina E ..... 4,7 mg

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

# Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

**Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale**

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

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

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

**Compoziție/capsulă:**  
**Magnesium 200 mg**

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

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

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



# Magneziu efervescent

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

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

**Compoziție/tabletă:**  
Magneziu ..... 250,00 mg  
Vitamina C ..... 150,00 mg



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

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

# B-complex + vitamina C

**Energie și vitalitate**

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

**Compoziție/tabletă:**  
Vitamina B1 ..... 1,80 mg  
Vitamina B2 ..... 2,00 mg  
Vitamina B3 ..... 7,00 mg  
Vitamina B5 ..... 4,60 mg  
Vitamina B6 ..... 2,20 mg  
Vitamina C ..... 30,00 mg

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

**Administrare:**  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.





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



## MemoPlus® Energizer

Energie pentru ce-ți place

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

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

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

### Compoziție/capsulă:

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

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

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



## MemoPlus®

Mai mult timp pentru bucuriile tale

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

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

**Ginkgo biloba** îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrelor.

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

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

**Fosfatidilcolina** participă la funcționarea corectă a sistemului nervos.

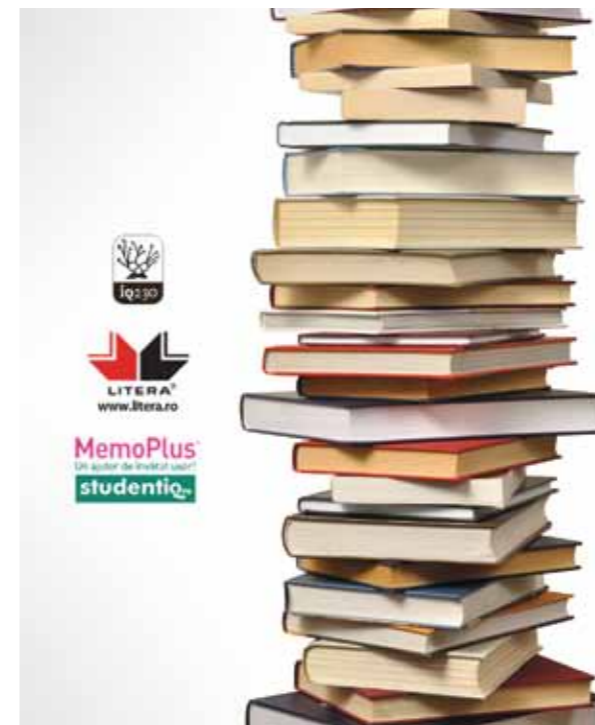
**Cafeina** îmbunătățește procesele psihice, reduce oboseala, micșorează senzația de foame și crește eficiența activităților fizice și mentale.

### Compoziție/capsulă:

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

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

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



MemoPlus și Editura Litera te ajută să-ți antrenezi memoria!

Achiziționează oricare dintre cele două titluri de mai jos și primești cadou un pachet de MemoPlus\*.



Un ajutor de învățat ușor!



## Dialevel®

**Scorțișoară și crom pentru menținerea unui nivel normal al glicemiei**

**Dialevel®** conține trei substanțe – acid alfa-lipoic, scorțișoară și crom. Scorțișoara contribuie la menținerea unui nivel normal al glicemiei. Cromul contribuie la menținerea nivelului normal de glucoză din sânge și la metabolismul normal al macronutrienților.



Acidul alfa-lipoic, un puternic antioxidant, ce contribuie la distrugerea cantităților excesive de radicali liberi de oxigen care se produc drept consecință a nivelurilor ridicate ale glicemiei. Cromul ajută la eficientizarea rolului complex al insulinei, hormon datorită căruia zaharurile pot fi transportate în celule și convertite în energie. Scorțișoara (Cinnamon) conține substanțe active care îmbunătățesc utilizarea glucozei la nivel celular.



### Compoziție/tabletă:

Acid alfa-lipoic	200,00 mg
Extract de scorțișoară (Cinnamomum cassia)	55,60 mg
Crom	60,00 µg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, înghițite cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependenț (tip 1).



## Livinorm

**Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de Armurariu care conține Silimarină**

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

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

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



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

### Compoziție/capsulă:

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

### Administrare:

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



**Victorie  
pentru ficat**

## Degasil

**Calmează și previne balonarea și flatulența**

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

### Compoziție/capsulă:

Simeticona ..... 257,5 mg

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

### Administrare:

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



## Degasil

**Rezolvă problema balonării**

**Doar două capsule pe zi elimină balonarea și evită situațiile neplăcute.**

**Eficiență testată clinic.**

# Crom Forte

## Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

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

### Compoziție Crom Forte/tabletă:

Crom ..... 200,00 µg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Spirulina + Carob

## Combi-nația ideală pentru sănătatea ta!

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

### Compoziție/tabletă:

Spirulină ..... 300,00 mg  
\* Carob ..... 250,00 mg  
Vitamina C ..... 60,00 mg



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

### Administrare:

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

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

# Vitamina D3 masticabilă

## Pentru sănătatea oaselor și a dinților

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

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

# Spirulina

## Vitamine și minerale naturale

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

### Compoziție/tabletă:

Spirulină ..... 500,00 mg

### Compoziție/tabletă:

Hawaiian Spirulina Pacifica 100% pură ..... 750,00 mg

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

### Administrare:

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



### Compoziție/tabletă:

Vitamina D3 (400 UI) ..... 10 µg

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

### Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



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

## Combi-nația de trei minerale esențiale

### Calcium-Magneziu-Zinc

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

### Calcium-Magneziu-Zinc Forte

Formulă îmbogățită cu Vitamina D3, care ajută la absorbția calciului la nivelul gastrointestinal și la menținerea sănătății oaselor.

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

Prezentare Ca-Mg-Zn Forte: flacon cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare Ca-Mg-Zn: ca supliment alimentar, două tablete pe zi.

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



### Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc/tabletă:

Calciu ..... 333,30 mg  
Magneziu ..... 133,30 mg  
Zinc ..... 8,30 mg

### Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc Forte/tabletă:

Calciu ..... 400,00 mg  
Magneziu ..... 155,30 mg  
Zinc ..... 8,50 mg  
Vitamina D ..... 2,00 µg

# Calciu efervescent

## Minerale pentru oase sănătoase

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

### Compoziție/tabletă:

Calciu ..... 500,00 mg

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



# CaMgZn cu Aquamin

## Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

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

### Compoziție/tabletă:

Calciu, min. 250,0 mg ..... 781,3 mg  
Magneziu ..... 100,0 mg  
Zinc ..... 7,5 mg

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

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Calciu cu D3

## Calciu și vitamina D pentru oase sănătoase

Calciul este un mineral de bază al organismului uman, cu roluri foarte importante, atât în structura oaselor, cât și a dinților. Calciul contribuie la coagularea normală a sângelui și la buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în organism și menținerea acestuia în limite normale în sânge. Calciul și vitamina D contribuie la menținerea sănătății oaselor, atât la adulți, cât și la copii. Uleiul de pește conținut în aceste capsule reprezintă o sursă bogată de vitamina D și vitamina A-Retinol. Aceasta din urmă contribuie la îmbunătățirea vederii și a structurilor tegumentelor.

### Compoziție/capsulă:

Calciu ..... 300,00 mg  
Vitamina D3 ..... 4,5 µg  
Ulei de pește ..... 400,00 mg (retinol și colestiferol)

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

### Administrare:

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



# Antioxidant

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

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

### Compoziție/două tablete:

Vitamina A ..... 1500 µg  
Vitamina C ..... 100,00 mg  
Vitamina E ..... 33,60 mg  
Seleniu ..... 50,00 µg



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

Administrare:  
O tabletă de două ori pe zi, după mese.

# Ginkgo biloba

## Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

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

### Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Beta-Caroten

## Sursă de vitamina A

Beta-carotenul este un pigment roșu, intens colorat, ce se găsește în abundență în plante și fructe. Beta-carotenul este o provitamină importantă pentru organism, transformându-se în vitamina A, vitamină cu un rol important în menținerea acuității vizuale și care contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar.

### Compoziție/capsulă:

Beta-caroten natural (10000 U.I.) ..... 6,00 mg

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, în timpul mesei.



# Vitamina A

## Susține vederea și sistemul imunitar

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

### Compoziție/capsulă:

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

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.



# Seleniu Formulă forte

## Sursă organică din drojdie de seleniu

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

### Compoziție/capsulă:

Seleniu ..... 100,00 µg

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

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



# Guarana

## Tonifiant natural

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

### Compoziție/tabletă:

Guarana ..... 800,00 mg

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

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



## Primăvara frumoasă a fiecărei zodii

### Berbec (21.03 – 20.04)

În anotimpul cald, nativii Berbeci devin extrem de sociabili, iar întâlnirile cu prietenii și familia sunt la ordinea zilei. Evitați conflictele și încercați să dați timp oricărei disensiuni, pentru a o rezolva cu eleganță.

### Taur (21.04 – 21.05)

Primăvara vă aduce bucurii financiare. Sunteți foarte bine aspectați din punct de vedere al investițiilor, iar vitalitatea ce vă caracterizează nu încetează să vă susțină elanul creator.

### Gemeni (22.05 – 21.06)

Iubirea suflă în pânzele Gemenilor de pretutindeni. În consecință, o atenție mare trebuie să acordați relației de cuplu, care vă va cere un pic de atenție la jumătatea lunii martie.

### Rac (22.06 – 22.07)

Astenie de primăvară? Noi o numim o stare de confuzie. Sunteți în punctul în care vă luptați cu dorința de a merge mai departe și cea de a aștepta un moment mai prielnic. Evitați deciziile radicale și liniștiți-vă din interior către exterior.

### Leu (23.07 – 22.08)

Sunteți în punctul în care relațiile interpersonale sunt așezate sub semnul întrebării. Folosiți anotimpul cald pentru mai multă meditație, evitând deciziile radicale, mai ales în ceea ce privește viața de cuplu.

### Fecioară (23.08 – 21.09)

Căldura de afară vă inspiră și vă dă elan pentru proiectele personale. Bucurați-vă de acest avânt astral pentru a vă realiza visele profesionale. Aveți acum posibilitatea de a avansa în carieră, aproape fără efort.

### Balanță (22.09 – 22.10)

Nativii din Balanță ar trebui să-și ia o vacanță în prima jumătate a lui martie. Aveți nevoie de o încărcare serioasă a bateriilor pentru a accede profesional și personal în lunile următoare.

### Scorpion (23.10 – 21.11)

Lunile de primăvară sunt un moment bun de a diseca și de a înțelege idei și decizii pe care trebuie să le luați. Nu vă grăbiți, preferabil fiind să așteptați sfârșitul lui martie, pentru a începe implementarea planurilor dumneavoastră.

### Săgetător (22.11 – 20.12)

Nativii Săgetători devin foarte direcți în luna martie, provocând prietenii, familia și partenerul de viață, printr-o franchețe nedisimulată. Vă recomandăm multă diplomație în lunile de primăvară, pentru a face față eventualelor conflicte generate.

### Capricorn (21.12 – 19.01)

Răbdarea, ambiția și puterea de muncă îi caracterizează pe Capricorni la început de martie. Accentul este pus pe carieră, iar provocările și oportunitățile ce apar vor fi adevărate trepte de ascensiune profesională.

### Vărsător (20.01 – 18.02)

Treceți printr-o perioadă dificilă emoțional care se va prelungi în lunile de primăvară. În consecință, calmul este recomandat alături de o abordare foarte diplomată a posibilelor conflicte.

### Pești (19.02 – 20.03)

Anotimpul cald este de bun augur pentru nativii din Pești. Deși în plan profesional există o mulțime de provocări, iar pe plan emoțional sunteți ușor confuz, sfârșitul lunii martie vă va aduce rezolvarea tuturor problemelor.

## Farmacile partenere Clubului Sănătății Walmark

Nume farmacie	Adresă	Oraș
IVONA	Str. A. Vlaicu 171, bl.21, ap.50B	ARAD
Pharmamedicum	Str. N. Titulescu, bl.301, ap.25A	ARAD
DeryFarm	Str Iuliu Maniu nr. 12-18	ARAD
SC SALOFARM SRL	Str 9 Mai nr 25 parter	BACAU
SC GEONET SRL	Str Republicii nr 76	BACAU
Anafarm	Bd. Deceba 1 nr 16/2	BAIA MARE
Esperanto	Bd București nr 8	BAIA MARE
SANATATE din NATURA	Bd. Traian 30 /54	BAIA MARE
Farmacia Medfarm	Str. Republicii nr. 296 bl. 10 parter	BARLAD
POLIGON 1	STR.L. REBREANU,NR.18	BISTRITA
POLIGON 2	STR.DECEBAL,NR.46	BISTRITA
Electa	Aleea Grivita nr 20	BOTOSANI
Luci farm	P-ta Mica	BOTOSANI
Anca Farm	Calea Nationala nr 63	BOTOSANI
BELADONA	MIHAI EMINESCU NR.71	BRAILA
VIHOS	CALEA GALATI NR.55 BLB1	BRAILA
IRIS	CALEA CALARASILOR NR.56	BRAILA
MUSETEL	B-DUL GARII	BRASOV
NATURA FARM	STR.GRIVITEI	BRASOV
Thea	Bd Victoriei nr 10	BRASOV
FARMACILE ALISSA	B-dul Ion Mihalache nr. 25B, Sector 1	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Str. Vasile Lascar nr. 109 (incinta Piata Galati)	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Str. Valea Oltului nr. 131-137, Sector 6	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	B-dul Timisoara nr. 21, Sector 6	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	B-dul Iuliu Maniu nr. 78, Sector 6	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Calea Crangasi nr. 87, Et. Parter, Sector 6	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Calea Mosilor nr. 229, Bl. 39, Et. Parter, Sector 2	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Bd. Nicolae Titulescu, Nr. 95- 103, Bl. 8, Sector	BUCURESTI
FARMACILE ALISSA	Strada George Enescu nr. 36-42, Sector 1	BUCURESTI
FARMACILE HELP FARM	Strada Drumul Taberei nr.98, Bloc C2	BUCURESTI
FARMACILE HELP FARM	B-dul Timisoara nr.73, Bloc C12	BUCURESTI
FARMACILE HELP FARM	Strada Prelungirea Ghencea nr.32, Bloc C6	BUCURESTI
FARMACILE HELP FARM	Aleea Baiut nr.4, Bloc C7Bis	BUCURESTI
FARMACILE SILVA FARM	Calea Vitan nr. 8	BUCURESTI
FARMACIA MINERVA	Sos. Bercei nr. 27, bl. 39	BUCURESTI
FARMACILE TINOS FARM	Bd. Cantemir Dimitrie, 21, Bucuresti-Sector 4	BUCURESTI
FARMACILE TINOS FARM	Str. Baba Novac, 9, Bucuresti-Sector	BUCURESTI
FARMACILE TINOS FARM	Drum. Taberei, 34, Bucuresti-Sector 6	BUCURESTI
FARMACILE TINOS FARM	Bd. Obregia Alexandru, 20, Bucuresti-Sector 4	BUCURESTI
FARMACILE GEMA FARM	Strada Maria Tanase, nr. 3, bl. 13, et. Parter	BUCURESTI
PLAFAR BIPAN	Piata Delfinului	BUCURESTI
Farmacia IRIS	Bdul Unirii,bl.8E,parter	BUZAU
Farmacia Farm Alex	Str Al. Marghiloman,nr.94	BUZAU
NEONATURAMED	STR.PARCULUI BLK3	CALARASI
DEPO MEDICA	STR.BELSUGULLUI BLK7	CALARASI
FARMACILE SETI	Bulevardul Carol I nr.40, Bl.12C, parter	CAMPINA
ALMA POLUS	POLUS CENTER MALL	CLUJ
TERRA FARM	STR.21 DEC,NR.1	CLUJ
ALMA CENTRU	P-TA M VITEAZU	CLUJ
Vital-Pharm Capitol	Zona Capitol, Bd. Tomis 141, Bl. T1	CONSTANTA
Vital-Pharm Mircea	Complex Comercial Tomis 2, Str. Mircea cel Batran 142A, Bl. MD7A	CONSTANTA
Vital-Pharm Big	Zona Bratianu, Bd. I.C Bratianu 100	CONSTANTA

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

Nume farmacie	Adresă	Oraș
Vital-Pharm Spital	Zona Spitalul Judetean, Bd. Tomis 147, Bl. St2 -NON STOP-	CONSTANTA
Vital-Pharm Dacia	Zona Dacia, Bd. Al. Lapusneanu 157	CONSTANTA
Emin & Sun Magazin Naturist	Zona Ciresica, Cap de linie 42-43, Str. Cismelei 2, Bl. LA, Parter	CONSTANTA
Emin & Sun Magazin Naturist	Zona Casa de Cultura, Langa AGVPS, Str. Baba Novac- Aleea Daliei 6	CONSTANTA
E-lite Nutriția	Str Mihai Eminescu bl H1 ap 3	DEVA
MEDIFARM	STR.M VITEAZU, NR.1	FAGARAS
ANISA	PIATA GARII NR.324	FETESTI
SC IRISFARM SRL	Str Piata Moldovei nr 19 A	FOCSANI
Farmacia Farma Farm	Bdul Bucuresti,nr 25	FOCSANI
Farmacia Primafarm	Str. Brailiei, nr. 171 bis	GALATI
Farmacia Primafarm	Str. Brailiei, nr. 188 bl. A4 parter	GALATI
Farmacia Primafarm	Str. Rosiori bl. R5 parter	GALATI
Magic Plant	Bd Corvin nr 9	HUNEDOARA
Aris 2	B-dul Independentei nr 9 bl.D1	IASI
Aris 1	Str. Nicolina nr. 19	IASI
Profarm 1	Str. Vasile Lupu Nr. 89	IASI
Profarm 2	Aleea Rozelor Nr. 15	IASI
Thymus	Str. Carpati Nr.4	IASI
CARITAS	STR.IC BRATIANU,NR.3	MEDIAS
FARMA MED	P-TA FERDINAND	MEDIAS
SC 2M FARM SRL	Str Mercur nr 9	ONESTI
Pronatura din Eden	Str Magheru nr 17	ORADEA
VITALOGY	STR.C COPOSU, NR.15	ORADEA
HYGEEA	STR.REPUBLICII,NR.7	ORADEA
FARMACIA HERBA FARM	Str. Libertatii, bl. P3 bis	PITESTI
PLAFAR DAKOTA EXIM PLANT	Str. Victoriei, bl. 2, sc. B, Parter	PITESTI
PLAFAR EMA - DRAGOMIRESCU ANA MARIA	Piata Traian (Magazin Ema Plafar)	PITESTI
FARMACIILE MAXI-FARM	STR. MILEA VASILE, GEN. nr. 6 bl. B4	PLOIESTI
Farmacile Ardealul	B-dul Decebal nr 1	PT NEAMT
Farcom	Str Petru Rares	PT NEAMT
FarmaRom	Pta Unirii	RADAUTI
NATURALIA	Bd.Al.Ion Cuza 34	RESITA
Stejara	Str smirodavaBl 43 ap 31 parter.	ROMAN
Alfa farm	Sos Stefan cel Mare, nr 271-273	ROMAN
Farmacia SFANTA MARIA	Str. Gabriel Georgescu, nr. 36	SATU MARE
Plafar Sfanta Maria	Str. Nicolae Gulescu nr.37 A87	SATU MARE
PHARMAGEEA	str Lucian Blaga,CU 2/2	SATU MARE
Farma-Line	Str Csaszar Balint nr 14	SF. GHEORGHE
GANESHA	STR. MITROPOLIEI	SIBIU
Farmacia Diana	Str Lacului,nr 2 A	SLOBOZIA
Biomedica Pharm	Str Universitatii nr 19.	SUCEAVA
Arsene	B-dul Ana Ipatescu nr 2 B	SUCEAVA
Asclepios	Str Vasile Alecsandri nr 10 B	SUCEAVA
FARMACIILE HYPERICI	Str. Maior Brezisanu nr. 24	TARGOVISTE
FARMACIA PERSEEA	Str. Garii 6	TARGOVISTE
Farmacia Gifarm	Str. 13 septembrie nr.3	TECUCI
B&B	P-TA TRANDAFIRILOR, NR.16	TG MURES
NOVOFARM	STR.INFRATRILII,NR.4	TG MURES
FARMA DAN PREST	B-DUL 1848,NR.15	TG MURES
TONICA	P-TA BADEA CARTAN	TIMISOARA
CHRISTIAN	B-DUL REGELE CAROL, NR.30	TIMISOARA
Farmado	Str Măcieșilor nr 1	TIMISOARA
MINI FARM	STR.ISACCEI NR.76	TULCEA
LIFE FARM	STR.BABADAG BL.2 PARTER	TULCEA
Plantago	Str traian nr 328Sc c parter.	VASLUI
DOVLIV	STR.MARE,NR.52	ZARNASTI
Dery Farm 2000	Bd. Iuliu Maniu 12-18;	ARAD

## Cadouri pentru dumneavoastră

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



Set ceai, format din ceașcă, infuzor și farfuriuță, capacitate: 0,4 l  
Set ceai 30 WLei



Set BBQ 40 WLei



Rucsac Walmark, culoare roșie, buzunare multiple, capacitate medie  
Rucsac 35 WLei



Termos din inox, modern, sistem de păstrare a temperaturii, capacitate: 500 ml  
Termos 35 WLei



7 pentru o viață 40 WLei



Set de creioane colorate  
Creioane colorate 10 WLei



Pelerină de ploaie, material PVC, culori alb/albastru închis, mărimi universale  
Pelerină 20 WLei



Sacoșă cumpărături  
Sacoșă 20 WLei



Recipientul este umplut cu un lichid special; în lichid se găsește o bucată de metal. Acest metal trebuie îndoit și peste câteva secunde lichidul din interior ajunge la o temperatură de aprox. 50°C.  
Pernuță pentru încălzit 15 WLei



Ceas de perete Walmark, alb, indicator oră, minut, secundă, temperatură și umiditate.  
Ceas 40 WLei

### INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII WALMARK

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

Clubul Sănătății WALMARK

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



## Alătură-te celor mai bogați români, unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!

Modalitățile de înscriere în Clubul Sănătății Walmark:

**1**

Completați formularul  
de înscriere accesând  
**WWW.CSW.RO**

**2**

**sau**

Apelați gratuit  
(în rețeaua Romtelecom)  
numărul de telefon  
**0800 800 CSW**  
(0800 800 279)

sau **021 211 21 34** (tarif normal)

**3**

**sau**

**Prin poștă,**  
folosind  
talonul și informațiile  
de la pagina 2

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK,  
contactați-ne la **www.csw.ro**, **club@walmart.ro**, la **0 800 800 CSW (0 800 800 279) APEL  
GRATUIT** (în rețeaua Romtelecom) (L-V: 8:30-17:00) sau la adresa **O.P.10, C.P.3, sector 2, București.**

**WWW.CSW.RO**