

Se distribuie gratuit membrilor activi ai Clubului Sănătății Walmark



# Clubul Sănătății



## CLUB ACTIV

SESIUNEA?  
NICI O GRIJĂ!

## CLUB MASCULIN

VISUL  
UNEI NOPTI  
DE GARDĂ

## CLUB FEMININ

MINUNILE DIN  
JURUL NOSTRU  
SALVEAZĂ VIEȚI

Oana Pellea  
„**Viata,**  
**un miracol**“

## Kit de imunitate pentru copii

Minimarțieni  
Imunactiv 30 tb. +  
Echinacea  
Extract pentru copii

80 lei 75 lei



## CLUB PRICHINDEL

ACIDUL FOLIC

## CLUB SENIOR

VREMEA  
CADOURILOR



**Promotie**  
**20% cadou\***  
**+ 30%**  
**33%**



**WALMARK®**

www.csw.ro

**Mai multă sănătate pentru întreaga familie!**

Pentru că sănătatea este importantă, Walmark vă face cadou mai multe capsule la același preț. Cereți în farmacii promoția flacoanelor galbene cu capac roșu, de la Walmark!

\*cu 20%, 30% sau 33% mai multe capsule față de ambalajul original



### CLUB FEMININ

- 8 Prim-plan  
Oana Pellea
- 11 Sănătate  
Speranța prinsă în corzi
- 14 Sănătate  
Specialiștii antigripă

### CLUB MASCULIN

- 19 Sănătate  
Visul unei nopți de gardă

### CLUB PRICHINDEL

- 22 Pediatriul de serviciu  
Acidul folic
- 23 Persona - A fi sau a nu fi...  
însărcinată
- 25 Sănătate  
Inima familiei

### CLUB SENIOR

- 27 Vremea  
cadourilor

### CLUB ACTIV

- 28 Destinații  
Bucovina, sub vraja Sărbătorilor
- 30 Sesiunea? Nici o grijă!



## Iubirea ne face mai frumoși!

Magia Crăciunului izvorăște din iubire. Din puterea noastră de a oferi și de a primi iubire.

Când eram mică, nu aveam pom de Crăciun. Oficial, nu aveam nici sărbătoarea Crăciunului, pentru că regimul din Basarabia nu credea în el. Pentru un copil era cumplit. Abia dacă aveam ce să mâncăm. Dar iubirea mamei făcea chiar și din această poveste ceva magic. Lua o creangă de brad și o împodobește cu ce găsea. Apoi, se asigura că Moșul o să-mi aducă o pereche de „șiorăpei”.

Și restul dorințelor le împacheta în dragostea ei și nimic nu se compara cu ea. Așa am crescut și am învățat să apreciez iubirea. Și dacă e să-mi doresc ceva de la viață, de la Moșu', îmi doresc acum să-mi aducă sănătate. Pentru că ai nevoie doar de ea ca să poți primi și oferi dragoste celor din jur. Și nimic nu se compară cu trăirile pe care le ai când descoperi fericirea pe care o oferă dragostea oamenilor...

Iubirea e cea care ne dă puterea să mergem înainte, să uităm de necazuri, să ne adunăm forțele și bucuriile. Ea vine din bunătatea fiecăruia. Fă un gest frumos sau unul curajos, dăruiește un pic din tine și nu ai cum să nu o regăsești. Va străluci în zâmbetul unui om care o să-ți mulțumească.

Și apoi, cu ajutorul iubirii o să descoperi frumusețea vieții. O viață care merită trăită. O viață care îți va aduce un pic din magia Crăciunului în fiecare zi.

**Stela Popescu**





# Scrisoare către Moș Crăciun

## Dragă Moșule,

Anul acesta am fost plini de surprize: o pagină de internet atractivă a Clubului Sănătății Walmark ([www.csw.ro](http://www.csw.ro)), un catalog al produselor pe placul clienților, ușor de răsfoit și de înțeles, precum și o revistă cu vedete care ne-au împărtășit momente personale, secretele strălucirii lor. Membrii clubului ne-au fost „complici”, participând conștiincios la toate acțiunile pe care le-am întreprins, totodată bucurându-se alături de noi de toate aceste surprize.

Pentru că un om sănătos este un om bogat, iar în sezonul rece ne dorim cu toții să evităm bolile ce ne asaltează, membrii Clubului Sănătății Walmark sunt un exemplu de urmat la capitolul investiții sigure și pe termen lung, protejând sănătatea lor și a familiilor. Revista clubului reprezintă un ghid de investiții în sănătate, un ghid pe termen lung pentru oricine dorește să fie bogat zi de zi, să aprecieze această bogăție sau să se îmbogățească investind. Oferim îndrumare către o viață sănătoasă și activă care să ne permită să dăm celor dragi nouă, zi de zi, bucuria de a trăi cele mai frumoase momente ale vieții. Ne dorim, Moșule, pentru că am fost cu toții cuminți, să trecem cu bine peste criza financiară, să facem față provocărilor cotidiene, fie ele imobiliare, politice sau educaționale, și să avem cea mai mare putere, aceea de a dărui mai mult

celor dragi, celor din jurul nostru, celor nevoiași.

Te așteptăm cu drag, Moșule, de aceste sărbători, în casele noastre modeste, dar pline de dăruire și gânduri bune.

Membrii și echipa Clubului Sănătății Walmark



## Știați că...?

### ...spirulina este una dintre cele mai vechi plante de pe pământ?

Specialiștii susțin că spirulina, o algă marină de culoare verde, datează de aproape 3,5 miliarde de ani. Folosită în alimentație de secole, aceasta conține o serie de substanțe esențiale organismului uman, unele fiind extrem de rare în hrana vegetală.

Un alt caracter

aparte al spirulinei este că mulțumită non-toxicității sale ea poate fi administrată copiilor încă de la vârsta de un an și chiar și mamelor pe timpul sarcinii.

### ...vitamina A vă poate scăpa de ochelari?

O vedere bună depinde foarte mult de vitamina A. Mai multe studii au demonstrat că lipsa acesteia în organism poate duce chiar și la orbire. Din cauză că organismul nu o poate produce singur, asimilarea acesteia din alimente și suplimente este esențială. Mai mult, vitamina A contribuie la reglarea somnului și a tensiunii arteriale, intervine în metabolismul proteinelor și joacă un rol important în îngrijirea pielii, precum și în stimularea creșterii.

### ...sexul ține gripa la distanță?

Un studiu realizat de un doctor neurochirurg de la

Facultatea de Medicină din Tabriz, Iran, a scos la iveală că nasul înfundat și gripa pot fi combătute și pe cale naturală. Doctorul susține că, în acest caz, sexul te scapă de antibiotice, deoarece reușește să descongessioneze vasele de sânge. Și se poate administra fără recomandarea doctorului, din șase în șase ore, pe stomacul gol, evident, fără efecte adverse.

### ...zincul e un element esențial imunității?

Unul dintre cele mai importante oligoelemente necesare organismului, zincul susține numeroase procese indispensabile celulelor corpului. Pe lângă stimularea procesului de asimilare a vitaminelor sau formarea leucocitelor, zincul are un rol important în apărarea organismului de radicalii liberi și în întărirea sistemului imunitar. Pe de altă parte, deficitul de zinc în organism scade pofta de mâncare, accelerează îmbătrânirea și expune organismul la infecții.



# Intră în clubul celor mai bogați români



În Clubul Sănătății Walmart să fii bogat e doar o joacă de copil. Pentru că a fi bogat înseamnă să ai puterea să visezi, să iubești, să fii mai bun, să te bucuri de viață... Să fii sănătos!

Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmart și alătură-te românilor care dețin cea mai valoroasă avere din lume: sănătatea!

Poate fi a ta completând formularul de pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro), sunând gratuit la numărul de telefon 0800 800 CSW sau trimițând talonul din pagina 34 prin poștă la adresa O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.



CLUB FEMININ



CLUB MASCULIN



CLUB PRICHINDEL



CLUB SENIOR



CLUB ACTIV





# Minunile din jurul nostru salvează vieți



DEȘI TRĂIM ÎNTR-O ȚARĂ MEMBRĂ A UNIUNII EUROPENE, DEȘI AU TRECUT 20 DE ANI DE LA REVOLUȚIE, ÎNCĂ NE UITĂM CU UIMIRE LA CUM SUNT TRATAȚI ÎN STRĂINĂTATE COPIII, CEI CARE AU ȘANSA SĂ AJUNGĂ ACOLO, COPIII BOLNAVI DE CANCER CARE AICI NU-ȘI GĂSESC TRATAMENT.

NE UITĂM, SUNTEM UIMIȚI, DAR OARE NE EXERCITĂM PUTEREA PE CARE O AVEM, ACEEA DE A DECIDE CE FACEM CU BANII PE CĂRE-I PUTEM DIRECȚIONA PENTRU A NE AJUTA SEMENII AFLAȚI ÎN SUFERINȚĂ?

PENTRU CĂ PUTEREA STĂ ÎN FIECARE DINTRE NOI, DIFERENȚA ÎNTRE UN OM PUTERNIC ȘI UNUL CARE SE DECLARĂ ÎNVINS CONSTĂ DOAR ÎN ATITUDINE.



**C**u toții avem puterea, însă unii se văd mici și neînsemnați, iar alții realizează că fiecare gest poate schimba lumea.

**ÎNTR-UN CADRU** mai larg, Asociația „Salvează vieți” își propune să reformeze sistemul medical pornind de la schimbarea mentalității oamenilor. Noi înțelegem să îi ajutăm pe cei aflați în luptă cu boala oferindu-le instrumentele prin care să solicite și să obțină aceste drepturi.

**NE DORIM** schimbarea atitudinii cadrelor medicale și a autorităților pornind de la noi și de la pacienți. Credem că numai plecând de jos în sus putem contribui la reformarea unui sistem ce pare de neschimbat.

Noi ajutăm bolnavii să cunoască legea, să își ceară drepturile.

Noi îi informăm ajutându-i să-și cunoască mai bine boala și astfel să lupte cu ea.

Noi încercăm să schimbăm mentalitățile.

**AVEM RESURSE** pentru acest lucru:

- avocați care ne sprijină în cunoașterea drepturilor fiecărui pacient, a fiecărui caz în parte;
- medici ce ne oferă informații despre bolile pacienților și eventuale clinici sau medici la care pot apela;
- voluntari din străinătate care ne ajută în procurarea diverselor medicamente și păstrează legătura cu clinicile la care urmează să meargă pacienții care ne cer ajutorul;
- specialiști IT care ne sprijină în comunicarea online ori prin intermediul site-ului [www.salveazavieti.ro](http://www.salveazavieti.ro).

**TRATAMENTELE** pentru copiii bolnavi de cancer sunt extrem de dure, ele marcând atât chipul, trupul, cât mai ales sufletul unui copil bolnav, care se simte singur, din ce în ce mai singur...

**COPIII ACEȘTIA** au nevoie de hrană sufletească, de jocuri, au nevoie să zâmbească, de prietenii lor, își doresc să nu se mai gândească că mamele lor nu au ce le da astăzi de mâncare pentru că au rămas fără serviciu încercând să le stea alături. Acești copii au dreptul să fie tratați la standarde înalte și mai ales au dreptul la empatie pentru boala lor, au nevoie de încredere. Iar noi avem puterea de a-i oferi fiecăruia în parte puțină dragoste, puțin atașament, o doză de speranță lor și familiilor lor, informarea de care au nevoie pentru a-și cunoaște drepturile de cetățeni ai acestei țări.

Noi încercăm să îi educăm pe pacienți, dar încercăm să-i responsabilizăm și pe cei care sunt norocoși, pe toți cei care nu sunt bolnavi, dar pot face ceva pentru semenii lor.

Oameni dragi, acești copii (și nu numai ei) au nevoie de noi, de fiecare dintre noi.

Și nefăcând nimic pentru ei, devenim părtași ai condamnării lor.

**CÂTE VIEȚI PUTEAM SALVA ÎNTR-O VIAȚĂ?** Multe.

Stă în puterea noastră: avem această posibilitate și trebuie să facem acest lucru.

**REDIRECȚIONAȚI CEI 2%** din impozitul dumneavoastră anual din venitul salarial către un organism non-guvernamental, care poate folosi acești bani în lupta împotriva cancerului la copii.

Sistemul „2%” permite contribuabililor persoane fizice să direcționeze 2% din impozitul lor pe venit către o organizație neguvernamentală. Este un sistem prin care cetățenii au posibilitatea să decidă în mod direct ce se întâmplă cu impozitele lor. Fă acest lucru până în mai 2010.

**ALEGE O ORGANIZAȚIE**, descarcă formularul și trimite-l la administrația financiară de care aparții.

Descarcă de pe [www.salveazavieti.ro](http://www.salveazavieti.ro) formularul 230. De asemenea, societățile comerciale pot efectua cheltuieli de sponsorizare și mecenat, deductibile din impozitul pe profit, dacă se respectă cumulativ două condiții: sumele sponsorizate/mecenate

- a) să se încadreze în limita de 3% din cifra de afaceri și
- b) să nu depășească 20% din impozitul pe profit cumulat.

**PUTEȚI ASTFEL** decide ca o parte din impozitul pe profit, în limita a 3% din cifra de afaceri a companiei, să fie folosită în interesul copiilor bolnavi.

**VISĂM LA SCHIMBAREA** sistemului medical din temelii. Ne-am dori să îndeplinim acest vis împreună. Pentru că stă în puterea noastră să schimbăm ceva în bine.

Carmen Uscatu

Descarcă de pe [www.salveazavieti.ro](http://www.salveazavieti.ro) contractul de sponsorizare.

Contact: Carmen Uscatu  
Președinte „Salvează vieți”  
[info@salveazavieti.ro](mailto:info@salveazavieti.ro)

Asociația Salvează vieți

CONT bancar:

RO67BACX0000000369107003 (RON)

RO94BACX0000000369107002 (EUR)

RO24BACX0000000369107001 (USD)

UniCredit Țiriac Bank, sucursala Ștefan cel Mare







„Există momente în viața tuturor care rămân suspendate în eternitate și în amintirea noastră...”



# „Viața, un miracol!“

*Gândurile Oanei Pellea sunt gânduri care au puterea să facă bine, gânduri care au gust și căldură. Da, da, au gustul unei dulci îmbrățișări și fierbințele senzației că ai stat prea mult pe întuneric, când afară s-a crăpat deja de ziuă. Cu pleoapele strânse, cu mâna streășină la ochi, le simți bunătatea și calci în jurul lor pe vârfuri, să le păstrezi cât mai aproape. Pentru că în jurul lor și în ele găsești iubirea, prietenia, libertatea, dreptatea și tot ce-i mai bun pe lume.*

## **V-AȚI IMPLICAT ÎN MAI MULTE CAMPANII SOCIALE ȘI LUPTAȚI PE MAI MULTE PLANURI PENTRU O ROMÂNIE MAI BUNĂ ȘI MAI SĂNĂTOASĂ. CÂT DE DIFICILĂ E ACEASTĂ LUPTĂ?**

Nu fac nimic special. Susțin proiecte în care cred. Am susținut campania „Cancerul nu înseamnă condamnare la moarte” pentru că am crezut în inițiativa Roche. Susțin „Little people Romania” pentru că am cunoscut oameni excepționali ce au inițiat și coordonează acest program. Și pe urmă am cunoscut o parte din adolescenții care au învins cancerul. De la astfel de oameni am putea învăța ce înseamnă respectul față de Viață. Și susțin „Salvează vieți” pentru că am fost entuziasmată și mi-au câștigat admirația inițiatorii programului. Un grup de șapte oameni ce a hotărât că trebuie să aibă o atitudine și a simțit că nu mai poate sta fără să facă ceva concret. Ei sunt deschizători de drum în România și au din partea mea tot ajutorul pe care îl pot oferi. Șapte oameni ce salvează vieți la propriu! Șapte oameni puternici și frumoși ce se luptă pentru Viața altor oameni, se luptă cu sistemul medical românesc, cu birocrația, cu nepăsarea, cu orgoliile, cu nepuțințele, cu deznădejdea... Și dăruiesc Speranța! Ce poate fi mai esențial pentru un om bolnav căruia i se spune că nu mai are nici o șansă? Ce poate fi mai de ajutor pentru el și pentru familia lui? Vă desparte un clic și îi puteți cunoaște. Merită. Căutați pe internet.

## **CE VĂ MOTIVEAZĂ ÎN TOT CEEA CE FACEȚI?**

Motivațiile pot fi, sunt diferite. Firul roșu este probabil nevoia de comunicare. De a împărtăși. De a fi împreună. Și până la urmă, cutezanța impertinentă de a încerca să nu trec chiar degeaba pe Pământ. Măsur timpul ca toată lumea. Și cronologic, și existențial. Și mai iau contact cu momentele fără de timp. Momentele suspendate în fericire sau în uimirea durerii. Așa-numitele de către mine „momente- balon”, când totul este suspendat. Există momente în viața tuturor care rămân suspendate în eternitate și în amintirea noastră... Baloane de fericire sau disperare ce plutesc în Univers. Mă joc din când în când cu acest gând, iertată să-mi fie divagația. Oricum am măsura această invenție numită timp, mult mai important este cum trecem prin el. Nu cred că trece timpul, ci noi trecem. Eh, trecerea noastră, vorba lui Nichita, „Pe-trecerea noastră”, este importantă. Cum o facem? Pentru cine e important? Exclusiv pentru sine. Iar dacă trecerea ta nu-i deranjează pe cei din jur, dacă nu face rău și, mai mult decât atât, dacă prin trecerea asta încerci să și ajuți pe cei din jur, deja e senzațional.

## **SPERANȚA MOARE ULTIMA? E OPTIMISMUL O CURĂ?**

Dacă detest ceva, este negativismul. Și în cadrul negativismului am oroare de cei care înjură tot doar ca să șocheze fără argumentare, o fac doar ca să pară mai interesanți, deci din complex până la urmă. Da, cred că una dintre bolile României este faptul că înjurăm totul. Că vorbim la nesfârșit doar despre lucrurile rele, că vedem numai partea goală a paharului. Și eu sunt comentată pe la colțuri că prea vorbesc mult despre România și despre Dumnezeu și părinți... și doar despre lucruri frumoase. Pentru cei ce gândesc așa, am o rugămintă: „Uitați-mă. Ignorați-mă. Veți economisi timp și energie”. Sigur că de comentat toată lumea e liberă să comenteze. Astă însă nu îmi va schimba mie opțiunea și credința. A-ți iubi și respecta părinții, țara și a crede în Dumnezeu în cadrul sistemului meu de valori ține de normalitate. Pentru mine este normal și funda-

mental să am speranță. Fără speranța că lucrurile se pot îndrepta nu ar exista nici una dintre aceste minunate inițiative de care am vorbit. Fără speranța că Binele și Viața înving nu ar exista nimic. Nu ar mai exista nici una dintre aceste importante

” Eu mă încapățânez să cred în speranță. “

inițiative, „Salvează vieți”, de exemplu. Fără speranța și certitudinea că fiecare gest contează înspre ajutorarea celor de lângă noi, nu am mai face nimic. Am rămâne blocați în inutilitatea gesturilor noastre și în disperare. Știu, cred și am speranța că în România există oameni minunați care fac lucruri importante în toate domeniile. Toate aceste campanii, asociații, toți acești inițiatori de programe, toți acești voluntari nu se hrănesc decât din speranța și din gândul că fiecare gest contează și fiecare om îi poate ajuta pe cei aflați în durere și nevoie. Nu, speranța nu moare ultima. Nu e adevărat. Speranța NU moare pur și simplu. S-ar putea ca această afirmație să nu fie de fapt decât o biată încapățânare a mea. Fie și așa. Eu mă încapățânez să cred în speranță. Și în Frumos și în Bine. Și sunt liberă să și afirm asta. Cu vorba și, pe cât mi-e cu puțință, și cu fapta. Oricum, în ceea ce mă privește, am mai spus-o: conștientizarea propriei mediocrități este, în viziunea mea, un semn de luminoasă speranță personală! Deci, da, cred în speranță!

## **CÂND ÎN JURUL TĂU PARE CĂ TOTUL SE MIȘCĂ ÎMPOTRIVA TA, UNDE POȚI REGĂSI PUTEREA DE A MERGE MAI DEPARTE?**

Nu îmi place să dau sfaturi. Probabil fiecare își extrage puterea de a lupta din altceva, altcum, de altundeva. Dar cred că oamenii în care te regăsești sunt esențiali. Iubirea dă puterea de a merge mai departe, nu? Iubirea sub orice definiție. Da, asta e răspunsul. Iubirea.





## CUM PUTEȚI SCĂPA DE SENZAȚIA DE MĂINI ȘI PICIOARE RECI?

CÂND, INDIFERENT DE ANOTIMP, VĂ SIMȚIȚI  
MĂINILE ȘI PICIOARELE CA NIȘTE CUBURI DE  
GHEAȚĂ, GINKOPRIM® MAX VĂ POATE AJUTA.  
COMBINAȚIA SPECIALĂ DE GINKGO BILOBA ȘI  
MAGNEZIU DIN GINKOPRIM® MAX  
ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CIRCULAȚIA PERIFERICĂ ȘI  
CONFERĂ ENERGIE ORGANISMULUI.  
ASTFEL, ELIMINAȚI RAPID SIMPTOMUL  
MĂINILOR ȘI PICIOARELOR ÎNGHEȚATE.

**WALMARK®**  
www.ginkoprim.ro



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



# Speranța prinsă în corzi

**Gândurile optimiste dansează pe un acord de vioară trist. Într-o sală încălzită de sufletele oamenilor, două mâini și o vioară spun o poveste unică, plină de speranță. Grația lor te ridică într-o lume fără de întrebări, în care nimic nu e imposibil...**

Muzica îți intră în suflet și nimic nu o poate scoate de acolo. Îți dă puterea să treci mai departe și să crezi în iubire, în prietenie, în sprijin. Într-o lume rece, cenușie, ea aduce întotdeauna o rază de speranță, un licăr de dragoste.

Mâinile lui Alexandru Nica, muzician liber-profesionist, și „extensia” lor, o vioară, au confirmat într-un simplu recital că în două palme poți așeza toate gândurile bune din lume. Două mâini și o vioară au demonstrat că au o putere fantastică. Că „pot să scoată la suprafață”, așa cum spune Alexandru, „omul din fiecare. Omul mai bun. Omul care nu uită niciodată de cei din jurul său. Care poate să dea întotdeauna o mână de ajutor. Pentru că

întotdeauna vor fi alte două, împreunate într-o rugă, care au nevoie de ea, de sprijinul său”.

**În mâinile noastre** stă o parte din tot ce e mai fantastic în noi. Ele pot face minuni. Cu ele te poți agăța de ultimul strop de speranță. Și cu ele poți pansa toate rănilor sufletului. Într-o simplă mângâiere poți pune toată dragostea din tine. Dragoste care e așteptată, la rândul ei, de alte mâini întinse. Dincolo de clișeele contextuale, universul creat de două palme care se învelesc reciproc e magic. În întâlnirea sinceră, necondiționată, netrunchiată a două mâini și în încrucișarea delicată a degetelor, emoțiile topăie de fericire.

Mai mult decât un mod de a ne manifesta, mâinile reprezintă o carte de vizită personalizată ce dă măsura individualității noastre. Suntem ceea ce mâinile exprimă despre noi, pentru că mâinile ne reprezintă în fața oamenilor. Unii au puterea să citească în ele întregul nostru destin. Poate nu spun întotdeauna exact cum o să trăim, dar mereu arată cum am trăit.



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

## Promoție

valabilă pentru membrii Clubului Sănătății Walmart în perioada 23.11.2009 - 28.02.2010, în limita stocului disponibil.

GinkoPrim® Max 30 + 10 tablete



+

**10 tablete  
cadou  
în același  
ambalaj**

**28 lei**



GinkoPrim® Max 60 + 20 tablete



+

**20 tablete  
cadou  
în același  
ambalaj**

**46 lei**

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



# Echinaceea

## - scutul din fața gripelor... fie noi, fie vechi



Atunci când trebuie să te ascunzi, camuflat în vreo trei rânduri de haine, sub o pătură groasă, doar cu un termometru la îndemână, numai să te bucuri de minunățiile iernii nu-ți mai vine.

Când te gândești la iarnă, găsești repede o sumedenie de peisaje de vis. Și aproape toate descriu o lume minunată, parcă desprinsă din timpurile copilăriei, în care grijile sunt o necunoscută. Sărbătorile aduc cu ele o oază de relaxare, momente de bucurie sinceră, în care redescoperi dorința de a face planuri, de a visa la un an mai bun, poate la o lume mai bună. Și între tine și aceste dorințe nu poate sta nimic. Sau aproape nimic.

**Întâmplător sau nu**, uneori, peisajul idealistic se poate schimba. Și nu pentru că Moșul ar uita să mai vină... Motivul e cu totul altul și ține de obiceiul iernii de a veni însoțită cu unul dintre cei mai mari dușmani ai bucuriilor: gripa.

Atunci când trebuie să te ascunzi, camuflat în vreo trei rânduri de haine, sub o pătură groasă, doar cu un termometru la îndemână, numai să te bucuri de minunățiile iernii nu-ți mai vine. Parcă nici plăcinta cu mere și scorțișoară sau alte bunătăți care sfârâie în cuptor nu te pot scoate din

pat. Gândul că o să ratezi, din cauza unei gripe, petrecerea de an nou sau vacanța la schi pe care ai așteptat-o atât îți taie tot elanul.

Când știi că ai de ales ca pe 31 decembrie, la miezul nopții, să ciocnești cu o asistență medicală care tocmai ți-a administrat porția de antibiotice sau să iei parte la petrecerea de revelion cu o coafură care să se potrivească cu compresa de pe frunte, din cartof ras, amestecat cu sare grunjoasă și spirt, îți vine deja să te gândești doar la vacanța de vară. Și începi să te întrebi de ce ți se întâmplă tocmai ție. Și mai mult ca sigur o să-ți spui că asta e, gripa nu alege. O să încerci să te convingi că nu poți să te ascunzi într-un glob de sticlă și că la anul o să ai mai mult noroc și o să fii sănătoasă.

**Însă, când vine vorba** de gripă, norocul nu poate intra în discuție. Pe de altă parte, dacă vrei să nu o lași să-ți strice sărbătorile, poți să o faci foarte ușor și natural. Nu trebuie decât să ai mai multă grijă de întărirea sistemului imunitar.

**În loc să-ți strici vacanța** din cauza stării de sănătate, ai putea să te asiguri că o să te bucuri întotdeauna de primii fulgi de ză-

padă alături de prieteni, iar soluția perfectă există.

Cu o alimentație adecvată, mișcare zilnică și sprijinul natural oferit de echinaceea, te poți asigura că vei scăpa de zăcutul în pat și de nenumăratele simptome neplăcute cu care te pricopsești o dată cu afecțiunile sezonului rece.

**Numeroase studii** și experiența personală a mii de oameni au demonstrat de atâtea ori că echinaceea e un scut sănătos în fața gripelor, răcelilor și altor infecții. Pe lângă toate acestea, este recunoscută și pentru îndepărtarea oboselii cronice, cu care mai mult ca sigur nu vrei să ai de-a face în vacanță.

Oricum ai percepe-o însă, echinaceea rămâne cea mai recomandată măsură de precauție, pentru a te bucura fără griji, alături de cei dragi, de magia sărbătorilor și a iernii. Te va susține întotdeauna să petreci o iarnă plină de căldură!

## Echinaceea

### Extract lichid 30 ml

comandă  
acum!

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

## Îmbunătățește apărarea imună a organismului

- stimulează imunitatea naturală a organismului
- ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene și virale
- crește rezistența organismului
- ajută la prevenirea răcelii și gripei

**NOU**





# Învățã să previi, nu doar să tratezi



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

În ultimele zile ale anului, majoritatea gândurilor noastre sunt direcționate spre noi planuri, noi dorințe, noi aspirații. Printre acestea, femeile, în special, mai fac loc pentru unul personal, care în ultimii ani s-a transformat oarecum într-o preocupare. E vorba, evident, de gândul legat de ținuta ideală pentru petrecerea de Revelion. Printre zecile de recomandări ale designerilor, printre zecile de propuneri ale sezonului, goana după rochia perfectă, după pantofii cu toc cu care să fie la înălțime atât la propriu, cât și la figurat a prins forma unui sport internațional.

**În această** competiție nu se prind însă chiar toate femeile. Iar motivul nu e legat de faptul că nu și-ar dori și ele să arate perfect în noaptea dintre ani, ci pentru că se confruntă cu o altă dilemă. Cum să se încalțe cu pantofii cu toc când nici nu îndrăznesc să renunțe la șosetele flaușate pe care infecția urinară le obligă să le poarte?

**La prima vedere**, această întrebare pare o glumă. Nu și pentru o femeie care a simțit pe pielea ei ce înseamnă o infecție urinară. În zilele reci de iarnă, lipsa unor șosete foarte groase ar fi pentru aceasta de neacceptat. Cea mai mică senzație de frig, în special la nivelul pi-

cioarelor, duce la dureri insuportabile de ovare și deseori la urinări dese și extrem de usturătoare.

Cum se ajunge aici și ce o ține departe de pantofii cu toc?

**Infecțiile urinare** sunt printre cele mai întâlnite afecțiuni în rândul femeilor. Aici și „Mama natură” are o mică vină, fiindcă uretra femeii este mai scurtă decât cea a bărbatului, iar acest detaliu favorizează infecția ovarelor. Dar lipsa prevenirii rămâne, până la urmă, cea mai mare problemă. Două din trei femei au neșansa să se confrunte măcar o dată în viață cu o infecție urinară. Tratatamentul corespunzător le poate vindeca, însă, de cele mai multe ori, afecțiunile pot reveni periodic. Condamnarea e astfel aparent inevitabilă, dar nu și în cazul în care prevenirea primește mai multă atenție.

**Prin prevenire** nu trebuie să se înțeleagă că nu mai puteți ieși din ciorapii flaușați. Câteva măsuri naturale vă pot asigura că de Revelion o să aveți o petrecere de neuitat. Beți zilnic doi litri de lichide și consumați țelină, pătrunjel sau pepene. Acestea sunt diuretice naturale și ajută la „spălarea” tractului urinar. Când simțiți nevoia de a urina, nu amânați. Puteți apela și la ceaiul de merișor, recunoscut pentru calitățile sale antiseptice. Iar dacă vreți să nu aveți nici o emoție, încercați Urinal de la Walmart. Formula sa specială ține infecțiile urinare la distanță, contribuind la menținerea sănătății tractului urinar și îmbunătățind funcția excretorie a rinichilor. Iar odată trecut acest pas, puteți deveni senzația serii la petrecerea de Revelion și nu numai.

## Promoție

valabilă pentru membrii Clubului Sănătății Walmart în perioada 23.11.2009 - 28.02.2010, în limita stocului disponibil.

Urinal Akut 10 tablete

Urinal hot drink 12 pliculețe



+



42 lei

25% discount



Sănătate

# Specialiștii antigripă

## 11 produse care țin virusurile la distanță

Sezonul rece și schimbările bruște de temperatură aduc o serie de probleme de sănătate ce afectează în special populația cu un sistem imunitar slăbit. Copiii, gravidele și persoanele în vârstă reprezintă categoriile cele mai expuse la bolile specifice iernii (gripă, răceală, sinuzită, laringită, bronșită).







## DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP

Consultant medical Walmark

Adresează o întrebare Doctorului Walmark la e-mail: gerald.filip@walmark.ro



### ADMINISTRAREA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE CU ROL ÎN IMUNOSTIMULARE POATE REPREZENTA O METODĂ EFICIENTĂ DE LUPĂ ÎMPOTRIVA INFECȚIILOR SPECIFICE ANOTIMPULUI RECE, AVÂND ȘI ROL DE REDUCERE A SEVERITĂȚII SIMPTOMELOR.

**P**entru a preveni apariția acestor afecțiuni, precum și pentru fortifierea sistemului imunitar, este foarte importantă cunoașterea unor reguli simple de igienă, dar și de adaptare a regimului alimentar și de viață nevoilor organismului din această perioadă.

**SPĂLATUL FRECVENT** pe mâini reprezintă cea mai simplă metodă în lupta împotriva microbilor.

**FRIGUL NU TREBUIE** să încurajeze sedentarismul. Sportul ajută la procesul de detoxifiere a corpului, îmbunătățește circulația sanguină și ne ajută să menținem un tonus pozitiv.

**EPUIZAREA, OBOSEALA** și stresul influențează eficiența sistemului imunitar. Gestionarea în mod corespunzător a stresului și odihna suficientă vor avea un impact pozitiv asupra capacității de a lupta împotriva infecțiilor și, de asemenea, asupra stării generale de bine. Depresiile și emoțiile cresc susceptibilitatea la bolile infecțioase. Diverse studii au demonstrat că persoanele depresive și melancolice sunt mai predispușe la îmbolnăvire.

**ESTE BINECUNOSCUȚ** rolul dietei în buna funcționare a organismului. Odată cu anotimpul rece există tendința oamenilor de a-și modifica alimentația, o pondere mai mare revenind alimentelor bogate în grăsimi și cărni, în detrimentul legumelor și fructelor. Nu vă lăsați păcăliți, deși tradițiile pot fi frumoase (la fel și sarmalele, cârnații, friptura etc.). Legumele și fructele proaspete aduc organismului o serie de vitamine și de minerale cu multiple proprietăți antioxidante și de stimulare a sistemului imunitar. Multe alimente, cum ar fi usturoiul, ceapa, fructele, și anumite condimente (piperul roșu, ghimbirul, scorțișoara) au proprietăți imunostimulante. Consumați-le crude, fără a le fierbe sau găti. Astfel, ele nu își pierd vitaminele, atât de necesare organismului nostru în această perioadă.

**ADMINISTRAREA** suplimentelor alimentare cu rol în imunostimulare poate reprezenta o metodă eficientă de luptă împotriva infecțiilor specifice anotimpului rece, având și rol de reducere a severității simptomelor.

**VITAMINELE** cu proprietăți antioxidante, A, C și E, stimulează sistemul imunitar și reduc riscul unei îmbolnăviri. Vitamina A crește producția de celule ale sistemului imunitar – limfocite T și celule ucigașe naturale –, îmbunătățește capacitatea celulelor ucigașe naturale să atace celulele canceroase și germenii patogeni. Vitamina C crește producția de celule albe din sânge și de anticorpi. Vitamina E stimulează producerea de celule ale sistemului imunitar

„...adoptând câteva reguli simple, putem redescoperi bucuriile iernii.”

care caută și distrug germenii patogeni și sporește producția de celule B, celule imune care produc anticorpi ce distrug bacteriile. Aceste vitamine sunt prezente și în produsul Walmark Antioxidant, alături de Seleniu, un mineral util în stimularea apărării imune a organismului, prevenind formarea de radicali liberi.

**UN ALT PRODUS UTIL** în această perioadă este Selezin ACE (de la Walmark), care prin combinația de vitamine A, C, E și B6 și minerale – seleniu și zinc – oferă o protecție sporită în lupta împotriva infecțiilor.

**SPIRULINA**, prin conținutul ei natural bogat în vitamine (B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, D și E) și minerale (potasiu, calciu, crom, zinc, seleniu, mangan, fier), contribuie la întărirea sistemului imunitar și la eliminarea eficientă a toxinelor din organism.

**ADMINISTRAREA** în paralel de vitamina E și Omega 3 sprijină activitatea celulelor albe sanguine. Conform studiilor de specialitate, consumul constant de ulei de pește (bogat în Omega 3) scade severitatea și durata episoadelor infecțioase respiratorii la copii.

Așadar, adoptând câteva reguli simple, putem redescoperi bucuriile iernii.

**Promoție**  
20% cadou  
+ 30%  
33%

comandă acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)  
sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



# Frumusețea vine din interior



Nu mai știu când am auzit pentru prima oară pe cineva spunându-mi că „frumusețea vine din interior”, dar îmi aduc aminte că am replicat plină de ciudă: „Și atunci de ce mai există oglinzi?” Și mai știu că n-am cedat nici argumentelor legate de ideea că frumusețea stă în atitudine, inteligență și personalitate, pentru că nu mai reușeam să-mi explic toată goana oamenilor după cele mai la modă haine, după cele mai scumpe coafuri sau mai știu eu ce accesorii care îi pun în valoare.

## Spune STOP coșurilor!

Acneon are grijă de tenul adolescent și matur, prevenind apariția acneei și a punctelor negre, fără a influența nivelul hormonilor din organism sau pe cel al pH-ului tenului.

- efect benefic asupra condiției generale a pielii în cazul acneei, împiedicând formarea punctelor negre.
- îmbunătățește aspectul tenului și ajută la prevenirea formării coșurilor.
- datorită efectelor sale antioxidante, diminuează secreția de sebum, împiedicând dezvoltarea acneei.



comandă acum!

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Acum, când îmi reamintesc acele vremuri, îmi dau seama cât de bine ar fi fost dacă aș fi descoperit și înțeles mai de timpuriu că frumusețea vine din unicitatea fiecăruia. Aș fi avut mai mult timp să mă concentrez la lucrurile cu adevărat importante din viață. Dar pentru o domnișoară, care nu trecuse de majorat, asta părea imposibil. Perfecțiunea umană era strâns legată de detaliile fizice, pentru că doar astfel reușeau să te integrezi în cercul de prieteni. Doar așa puteai să fii admirată de amici, de cei de vârsta ta. Colegul de bancă, pe care-l simpatizam pe ascuns, nu ar fi înțeles nici-cum la 17 ani că frumusețea unei femei poate veni pur și simplu din grația sa. Sau poate din modul în care îl privește. Oricâte teorii i-ai fi expus, el tot o judeca după câteva „criterii tehnice”. Iar printre acestea, la loc de cinste se regăsea și coșmarul meu personal: acneea.

Departa de canoanele impuse de societate, fața mea era acoperită de coșuri. Din cauza lor, în loc să mă bucur de tot ce avea de oferit acea vârstă minunată, mă ascundeam în casă și căutam zilnic remedii. Îmi petreceam ore în șir citind cărți de specialitate sau căutând prin farmacii și magazine de tip Plafar să găsesc un leac miraculos împotriva acneei. Astfel, nimic nu a scăpat neîncercat pe fața mea. Am trecut de la măști cu argilă amestecate cu suc de lămâie, la felii de castraveți sau roșii întinse minuțios pe față. Mai mult, am încercat și o colecție impresionantă de ceaiuri despre

care auzisem că fac minuni. Ceaiurile de urzici opărite, pe care le beam cu înghițituri mici, repartizat pe tot parcursul zilei, sau cele din amestecuri de salvie, fumăriță, trei frați pătați, nuc, lemn dulce, verbină de câmp, coada șoricelului, urzică ori frunze de frasin, nu mi-au îmbunătățit situația deloc. Ba din contră, doar m-au epuizat, pentru că toate acestea presupuneau un efort uriaș, precum și multă răbdare.

O mulțime de sacrificii care până la urmă nu a schimbat nimic. Coșurile au rămas mult timp, un timp foarte dificil, pe care mi-aș dori să-l pot da înapoi. Și nu neapărat pentru că acum dețin soluția ideală să scap de ele. Remediul cu Acneon, care mi-a redat strălucirea chipului, nu era disponibil pe vremea aceea. Însă cu siguranță aș privi lucrurile altfel și nu aș mai fi ratat o mulțime de trăiri și experiențe din cauză că nu aveam încredere în mine. Cu siguranță nu aș mai fi lăsat un coș sau un punct negru să-mi strice bucuria de a fi eu însămi, de a trăi și de a cunoaște mai mult. Am văzut efectul Acneon asupra tenului nepoatei mele, care are 12 ani. Cu răbdare și perseverență, în câteva săptămâni, coșurile au devenit istorie. Ce simplă este lumea în ziua de azi, câte soluții simple și rapide s-au descoperit între timp! Și, din câte am înțeles, Acneon are și o esență filozofică: frumusețea chiar vine din interior...

Cristina, 32 de ani



# Pârtie...

## spre sărbători fericite și sănătoase

**DUPĂ UN AN ÎNTREG DE MUNCĂ, SĂRBĂTORILE DE IARNĂ VIN CA O BINEMERITATĂ VACANȚĂ, ÎN CARE GÂNDURILE TRISTE SE PIERD ȘI OPTIMISMUL DEVINE CONTAGIOS. ÎNSĂ, ÎN ACEASTĂ ATMOSFERĂ MAGICĂ, SUNTEM CEI MAI EXPUȘI TENDINȚEI DE A UITA DE SĂNĂTATEA NOASTRĂ ȘI DE A PICA ÎN PLASA ISPITELOR CARE NE AȘTEAPTĂ LA TOT PASUL.**

Fie că e vorba despre bucatele tradiționale de pe masa de Crăciun, fie despre obiceiul de a pierde nopțile la televizor sau la petreceri care se termină o dată cu răsăritul, foarte mulți dintre noi avem obiceiul să ne maltratăm organismul de Sărbători. Uităm de siluetă, de colesterol sau de rochia strâmtă din șișofonier cumpărată special pentru noaptea de Revelion. Și cel mai grav e că uităm să ne bucurăm de beneficiile naturii și ale timpului petrecut în aer liber. Astfel, nu e de mirare că peste opt milioane de români sunt expuși la boli cardiace tocmai din cauza lipsei de mișcare și a excesului de colesterol. Iar în perioada Sărbătorilor, acest dezechilibru se vede cel mai bine și se accentuează.

**ÎN ACEST CONTEXT,** nu-i de mirare că medicii recomandă să petrecem mai mult timp în mijlocul naturii și să facem mai mult sport. Nu mai e de mult un mister că o plimbare pe jos, într-un ritm alert, timp de 30 de minute, e un sprijin real pentru orice organism. Sportul, mișcarea ne ajută să ne recâștigăm sănătatea, demnitatea, cheful de viață, ne ajută să ne simțim mai bine în pielea noastră! Pe lângă beneficiile pentru organism, ele fac minuni și în îndepărtarea stresului care s-a acumulat de-a lungul anului.

**OIEȘIRE DIN CASĂ,** neprogramată, e un remediu ideal și pentru regăsirea relaxării. De altfel, avantajul cel

mai mare e că putem beneficia de sprijinul naturii într-un mod care să ne bucure fiecare simț. Fie că mergem la patinoar cu cei mici, fie că aranjăm o partidă de „bulgăreală” cu prietenii sau pur și simplu petrecem mai mult timp plimbându-ne prin parcuri, soluțiile prin care ne putem ține departe de sedentarism și amenințările care vin o dată cu acesta sunt numeroase și extrem de plăcute. Pe de altă parte, e drept că pentru a descoperi toate aceste beneficii trebuie să ducem o luptă intensă cu dușmanul numit comoditate. Dar ea merită.

**LUMEA DE AFARĂ,** din parcuri, de pe pârtii, de la săniuș, de pe străduțe ascunse e plină de surprize care abia așteaptă să fie descoperite. Trebuie doar să transformați o simplă plimbare într-o expediție și să vă bucurați necondiționat de darurile pe care vi le oferă natura. Organismul dumneavoastră o să vă mulțumească.

### SFATURI UTILE

Închideți televizorul și propuneți tuturor membrilor familiei o scurtă plimbare prin parc.

Planificați un week-end la munte în doi, înainte de Sărbători, astfel încât să evitați aglomerația.

Sunați-vă prietena cea mai bună și propuneți-i să discutați ultimele noutăți în aer liber decât să mergeți „la o cafea” la ea acasă.

Luați-vă inima în dinți și căutați în debara patinole pe care le-ați cumpărat cu ani în urmă și mergeți în week-end la patinoar.

Dacă aveți un câțeluș, bucurați-vă de fiecare ieșire împreună.

Evitați cât de mult puteți mâncărurile grase; încercați să vă energizați organismul cu cât mai multe salate, chiar dacă acest lucru pare mai dificil în timpul iernii.

Continuați să vă cântăriți în fiecare zi, chiar și în perioada Sărbătorilor; veți putea astfel să fiți echilibrat în timpul meselor cu familia sau cu prietenii.

## Clarinol

Elimină kilogramele în plus.

- reduce grăsimile din corp, fără să producă o scădere a masei musculare.
- influențează favorabil metabolismul, ajutând la arderea grăsimilor și în timpul somnului.
- reduce grăsimile din corp, fără să producă o scădere a masei musculare.



comandă acum!

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)





# Un pahar de fericire și sănătate..

**De Sărbători nu există masă de pe care să lipsească o sticlă de șampanie sau măcar una de vin. Tradiția spune că trebuie să ciocnești, măcar o dată, pentru ca anul care vine să fie unul fericit și prosper. Dar ce te faci când ficatul tău protestează și nu vrea să fie de acord cu datinile?**

**F**icatul, unul dintre cele mai sensibile organe ale corpului uman, suferă de obicei cel mai mult în vremea Sărbătorilor. Motive există, nenumărate. Acesta trebuie să proceseze tot alcoolul, iar cum o face cu greutate, pentru că-l identifică drept o toxină, devine mai leneș în ceea ce privește celelalte sarcini ale sale. Și are destule. Ficatul e responsabil, printre altele, și de producerea anticorpilor necesari organismului sau a substanțelor care ajută la diminuarea colesterolului. Astfel se ajunge ca toate grăsimile consumate din belșug de Sărbători să ajungă în sânge sau să se depună pe artere. Iar de aici până la „ficatul gras” sau la alte probleme de sănătate nu mai e decât un pas.

## Ficatul obosit

Excesele făcute de-a lungul timpului sau cele specifice Sărbătorilor își vor lăsa amprenta asupra ficatului, chiar dacă efectele lor nu se vor simți imediat. Iar când acestea vor ieși la suprafață, situația va fi greu de reparat și nu se va îndrepta de la sine. Mirosul urât al respirației, migrenele, insomniile, culoarea galbenă a pielii, amețelile dese sau chiar și limba încărcată sunt semne ale unui ficat afectat. Și să nu credeți că alcoolul e singurul său dușman. Poate e cel mai mare, dar zahărul alb, cărnurile grase, mezelurile, pâinea albă, făinoasele, conservele sau antibioticele nu sunt nici ele prea prietenoase cu ficatul.

## Un organism sănătos e dependent de un ficat sănătos

Protecția ficatului ar trebui să fie, în aceste condiții, o prioritate pentru toți, mai ales când acest lucru se poate face și destul de ușor. În primul rând, trebuie să acordați o mai mare atenție alimentelor pe care le consumați, neapărat să evitați excesele și să-l sprijiniți cât mai natural. Cea mai mică schimbare se va simți și în final o să vă dea ocazia să nu aveți niciodată emoții când ciocniți un pahar de fericire.



## Sfaturi utile și sănătoase:

- Descoperiți beneficiile produsului Silymarin de la Nature's Bounty într-o nouă formă de prezentare, special conceput pentru protecția ficatului; acesta protejează celulele hepatice și ține toxinele la distanță.
- Consumați cât mai multe legume și fructe. Acestea ajută la restabilirea funcțiilor hepatice.
- Înlocuiți zahărul alb cu miere de albine sau zahăr brun. Mierea favorizează buna funcționare a ficatului.
- Renunțați la uleiul rafinat în favoarea celui de măsline, extravirgin (presat la rece).
- Evitați suprasolicitările fizice. Faceți sport, dar atât cât să nu vă epuizați.



**NOU**

**Silymarin**  
Extract lichid  
500 mg

comandă  
acum!

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

## Pentru protecția ficatului

- Protejează celulele hepatice de acțiunea nocivă a alcoolului și a medicamentelor
- Influențează favorabil funcția de detoxifiere a ficatului



## unei nopți de gardă

„E gooooll! Ba nu, e plină!” Această glumă, inspirată din reclamele destinate pasionaților de fotbal, descrie cel mai bine una dintre situațiile obișnuite cu care trebuie să se confrunte un bărbat care are probleme cu prostata.

**D**incolo de aparentul umor al situației, când un microbist înfocat pierde golul echipei favorite din cauza că trebuie să meargă la toaletă, desigur că va considera că a pierdut un moment cu adevărat important. Afecțiunile prostatei îți pot da viața peste cap în orice moment, la orice oră, din ce în ce mai des. Și nu e vorba doar de ratarea unui gol sau a finalului unui film preferat din cauza senzației permanente de urinare. Ele pot duce, în cele mai grave situații, chiar și la dezbinări ale familiei, la pierderea serviciului, la ratarea momentelor importante din viața unui om, transformându-se rapid într-un coșmar.

Cauzele pentru care se ajunge aici sunt aproape întotdeauna aceleași: lipsa informării, a prevenției și a tratamentului. În general, bărbații refuză să își recunoască și să accepte problema și ca urmare ajung doar într-un târziu să ia măsuri.

**Problemele legate** de afecțiunile prostatei nu trebuie să constituie un subiect tabu în familie. Majoritatea bărbaților cu o astfel de problemă are însă o reținere în a-și consulta medicul, temându-se de diagnostic sau de o eventuală intervenție chirurgicală. Dacă cei care au bătăi de cap din cauza prostatei ar fi mai bine informați, ar afla că o simplă consultație

**Promoție** | valabilă pentru membrii Clubului Sănătății Walmark în perioada 23.11.2009 - 28.02.2010, în limita stocului disponibil.

Prostenal Perfect complex 60 tablete + Prostenal Perfect complex 30 tablete

**77 lei** + **cadou**



la medicul specialist urolog nu implică neapărat operație și că, dimpotrivă, prevenția poate „trece primejdia rea”. În zilele noastre, metodele de diagnosticare și tratament au fost mult îmbunătățite, iar măsurile preventive eficiente permit împiedicarea și înlăturarea simptomelor încă din faza lor incipientă.

**De regulă**, primele semne ale unei astfel de afecțiuni care confirmă necesitatea unui consult de specialitate sunt dificultățile de urinare, durerile asociate acestora și urinările frecvente, în special noaptea. Dacă aceste simptome sunt controlate, șansele să vă recăpătați libertatea de altădată sunt foarte mari. Pe de altă parte, ignorarea simptomelor poate duce la impotență, incontinență urinară și chiar deces. În lume, cancerul de prostată este a doua cauză de deces la bărbați,

după cancerul de plămâni.

În aceste condiții, jena sau frica de „hala-tele albe” nu are ce căuta în discuție când vine vorba de prostată. Chinul, rușinea și stările de indispoziție generală pot fi ușor îndepărtate dacă acordați prostatei atenția pe care o cere. O vizită la medic vă poate readuce bucuria de a striga „E gol!!!” alături de prieteni, în direct.

### Sfaturi utile

- În timpul nopții, o vezică sănătoasă trebuie să se odihnească. Dacă vă treziți noaptea pentru a merge la toaletă, consultați urgent un medic urolog.
- Consumați legume și fructe din belșug.
- Seleniul, administrat zilnic, previne dezvoltarea cancerului de prostată.
- Descoperiți beneficiile oferite de Prostenal Perfect. Substanțele sale active mențin sănătatea prostatei.







# Steluțe de mare

## Povestea unui „blog amar și tăcut”

Foto: Alexandra Dincă



Un om de afaceri aflat în vacanță se plimba într-o zi pe o plajă. Pe plajă erau multe steluțe de mare, aduse de valuri. Observă un băiețel care aduna fiecare steluță și o arunca înapoi în apă. Vrând să-i dea o lecție de viață, omul de afaceri se apropie de băiețel și îi spuse:

– M-am uitat la tine văzând ce faci și mi-am dat seama că ai o inimă bună și că le vrei binele. Însă îți dai seama câte plaje sunt pe aici? Și câte steluțe de mare mor în fiecare zi pe ele? Nu crezi că ar fi mai bine să faci altceva în timpul pe care îl pierzi salvându-le? Crezi că, salvând câteva steluțe de mare, contează?

Băiatul se uită la el, se aplecă, luă o steluță de mare pe care o aruncă în ocean și-i spuse:

– Pentru asta contează...

Astfel începe un lung șir de povești de viață, povești în care tragediile sunt ținute în frâu de un strop de speranță. E speranța unor copii care-și trăiesc copilăria în saloanele Spitalului Fundeni și care-și pun dorurile, încrederea, pofta de viață, jocurile, mângâierile și dragostea într-un singur gând. Că mâine o minune îi va readuce acasă, alături de cei dragi, la viața de altădată. Uneori însă, această minune se lasă așteptată. Pentru că ea nu se poate îndeplini dacă nu începi și tu să crezi în ea! Iar pentru asta nu e nevoie decât de iubire și de compasiune.

**Pune-le într-un gest oricât de mic și poți salva o viață!**

Georgiana,

„Fericirea suferindă”

Când Victorița rostește „Fericirea suferindă”, vocea parcă i se transformă în acadea. Ochii îi strălucesc precum două diamante. Poate de la lacrimi. Pe care nu le lasă să-și iasă din matcă, pentru că nu e voie. Georgi nu o lasă pe mami să plângă. E rușinos. Mai sunt câteva picături și se termină și cura asta de citostatice. Georgi nu mai scoate nici un suneț. Nu e frumos să se plângă, doar e fată mare. Are șase ani.

„Prea multe s-au întâmplat în ultimii doi ani”, povestește Victorița. „În timpul acesta, Georgi a făcut trei operații pe creier, citostatice... deja le-am uitat numărul, radioterapie. Prea mult, pentru oricine. Pentru un copil

este imens. A început cu un tremur ușor de mână. Eram acasă și am văzut cum îi tremura mânuța dreaptă. Am fugit la doctor. Ne-au trimis mai departe, la București. Tumoră cerebrală. Georgiana avea o tumoră mare cât un cartof. Au operat-o. Georgi avea 3 ani și 8 luni. Acum are șase ani, i-a împlinit pe 25 iulie. Asta da minune. Tot timpul asta am reușit să rezistăm, eu și soțul meu, datorită ei. Georgi, minunea noastră, a luptat ca un soldat. Nu s-a plâns, nu a plâns, ne-a încurajat, ne-a copleșit cu dragostea ei, cu dorința ei de viață, cu puterea ei.”

Georgiana Cosmina Dinu s-a născut pe 25 iulie 2003. Până pe 31 octombrie 2009, Georgi a suferit trei intervenții chirurgicale de extirpare a tumorii gigant pe creier, a făcut 13 cure de chimioterapie și una de radioterapie. Prima intervenție a avut loc pe 23 aprilie 2007. Pe 12 februarie 2008, Georgiana a suferit a doua intervenție chirurgicală: ablația cvasitotală a tumorii. Atunci, părinții s-au gândit că ar fi mai bine să o ducă la o clinică din Franța. Prețul cerut de clinica franceză a fost peste orice așteptări: 280.000 de euro. Timp de două luni, părinții au încercat să obțină finanțarea prin formularul E 112. Cererea nu a fost aprobată. Un singur medic din comisie a semnat.

Părinții au încercat să strângă bani prin acțiuni umanitare. Nu au reușit. Pe 3 aprilie 2008, Georgiana era internată la Institutul Oncologic București. Pe 22 septembrie 2009, a suportat o nouă intervenție chirurgicală. Părinții cred că tot ce se putea face în România s-a făcut. Au primit recomandarea de a duce copilul la o clinică din Germania sau Turcia, pentru tratament cu radioterapie numită Cyberknife, procedeu non-invasiv care tratează tumori. Clinicile care au acest aparat, cum ar fi INI Hanovra sau John Hopkins (Anadolu) Istanbul, la care părinții au trimis documentele, nu au contract cu CAS România, deci nu poate fi cerut formularul E 112. Prețul estimat este de 25.000 – 30.000 de euro.

Dacă puteți și vreți să o ajutați pe Georgi:

Raiffeisen Bank – Sucursala Buzău  
 RON: RO 15 RZBR 0000 0600 1014 7293  
 EUR: RO 31 RZBR 0000 0600 1014 7296  
 Cod SWIFT: RZBRROBU  
 Titular: Dinu Cristian (tatăl)  
 Telefon părinți: 0724 335 993  
 E-mail: nicol5277@yahoo.com

**Ajută un copil în suferință.**  
 Donează sau trimite un mesaj de încurajare la adresa din dreptul desenului.



# "Îl rog pe Dumnezeu să nu mi-o ia. Atât mi-a mai rămas... Cosmina"

Steluței îi curg lacrimi repezi din ochii albaștri fără strălucire. „Îl rog pe Dumnezeu”, repetă ea. „Îl rog... Doamne, nu mi-o lua pe Cosmina... Doamne, lasă-mi copilul, te rog... Poate că eu sunt de vină pentru nenorocirea asta de boală, leucemia asta rea și tot ce a urmat”, spune Steluța privind în gol. „Acum un an, pe timpul ăsta, Cosmina era sănătoasă-tun. Avea centura albastră la karate, făcea sport de performanță. Acum nu poate merge nici la baie. Când s-a îmbolnăvit, șansele ei de viață erau mici, așa mi-au spus medicii. Că încercă să o salveze, dar că nu îmi garantează nimic.”

„Acum un an, pe timpul ăsta, Cosmina avea o familie, mergea la școală, învăța



**Andreea Drăgan, 18 ani**  
București, sector 5, str. Topologului nr. 53 A

bine, făcea sport, avea viața ei de copil, avea o casă. Apoi... Apoi s-a întâmplat ceva. De atunci ne avem doar una pe alta. Dar e bine și așa, dacă o vrea Dumnezeu să mi-o lase pe Cosmina...”

„În primăvară, cam pe 20 aprilie 2009, cu acordul Cosminei am plecat în străinătate, femeie de serviciu la o familie. Voiam să strângem bani să putem locui și noi ca oamenii. Nu mai suportam să-mi văd copilul fără de nici unele. Trei săptămâni am fost plecată. M-au anunțat că i s-a făcut rău la școală. Cosmina a căzut din picioare și a fost dusă la spital. Când am ajuns la spital în București, nu am mai recunoscut-o. Nu i se mai vedeau dinții, atât de umflate îi erau gingiile. Am crezut că o să mă prăbușesc și am să mor pe loc. Am rezistat, Dumnezeu mi-a dat putere, ca să îi fiu alături.”

Pe 13 mai 2009, Cosmina Andreea Păun, în vârstă de 14 ani, a fost internată în secția de Oncopediatrie a Spitalului „M.S. Curie” din București, cu diagnosticul de leucemie acută mieloblastică M1. Pe 22 mai 2009 a început primul tratament citostatic. În urma primei etape de tratament, a intrat în aplazie medulară cu neutropenie febrilă severă, trombocitopenie severă. Au urmat transfuzii de sânge repetate. La începutul lunii septembrie a început o altă cură de citostatice, apoi transfuzii de sânge. A



**Eduard Constantin Boian, 13 ani**  
jud. Prahova, Câmpina, str. Muncii nr. 27

urmat alta, în octombrie 2009.

La momentul internării, Cosmina era elevă în clasa a VIII-a la Liceul Teoretic din Mizil. Între timp, a împlinit 15 ani, în spital. Cosmina a fost repartizată în clasa a IX-a la specializarea matematică-informatică de la Liceul Teoretic „Grigore Tocilescu” din Mizil, cu media de admitere 9,23.

Pe 1 iulie 2009, de ziua ei, Cosmina și-a dorit un tort. Din păcate, a rămas cu dorința. Din 13 mai și până în septembrie 2009, Cosmina și mama ei au supraviețuit în spital din banii strânși de colegii de la școală.

Cosmina are nevoie de un transplant. Mama ei, sfătuită de câțiva prieteni, a aflat că sunt șanse în străi-

nătate. Diriginta Cosminei a scris unei clinici, în Italia. Au cerut 150.000 de euro pentru tratament și transplant. În spital, Cosmina a făcut și un abces cerebral din cauza unei sinuzite maxilare cu osteoliză severă de bază de craniu și a fost operată. A făcut candidoză și aspergiloză. Doar tratamentul recomandat de medic împotriva aspergilozei, cu medicamentul Fungizone, costă 300 de euro.

Dacă doriți să o ajutați pe Cosmina: Raiffeisen Bank – Agenția Mizil, județul Prahova, str. Nicolae Bălcescu nr. 38, bl. 43 B

RON: RO 97 RZBR 0000 0600 1005 2891

EUR: RO 57 RZBR 0000 0600 1205 5885

USD: RO 71 RZBR 0000 0600 1205 9416

Cod SWIFT: RZBRROBU

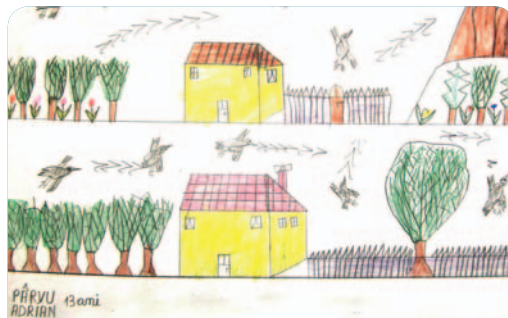
Titular: Neagu Steluța (mama Cosminei) – CNP 2700509292085

Telefon Steluța Neagu: 0723 914 273



**Amet Emurah, 6 ani**  
jud. Constanța, Mangalia,  
str. Marin Ionescu-Dobrogeanu, Bl. H, ap. 1

Conținut preluat de pe  
<http://isabellelorelai.wordpress.com/>



**Adrian Pârvan, 13 ani**  
jud. Teleorman, Sohaia



Foto: Bogdan Dincă

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



# Acidul folic

## - pentru sănătatea bebelușului tău



**PEDIATRUL DE SERVICIU**  
**DR. ALEXIS COCHINO**

Medic pediatru, Clinica Pediasan, [www.pediasan.ro](http://www.pediasan.ro)

Sarcina e o perioadă fantastică în viața unei femei, în care toate gândurile viitoarei mămici sunt direcționate către minunea pe care o s-o aducă pe lume și care o să-i umple inima. E începutul unei noi etape, pline de emoții magice care nu pot fi comparate cu nimic, în care nu ar trebui să existe decât o singură preocupare: sănătatea bebelușului tău.

Viitoarele mămici au un aliat puternic dacă vor să se asigure că bebelușul pe care-l vor aduce pe lume va fi sănătos și plin de energie: acidul folic. Numeroase studii au demonstrat că femeile care înainte de sarcină și în primele luni ale acesteia iau zilnic o cantitate suficientă de acid folic scad considerabil șansele de a naște un copil cu malformații congenitale, spina bifida fiind principala amenințare.

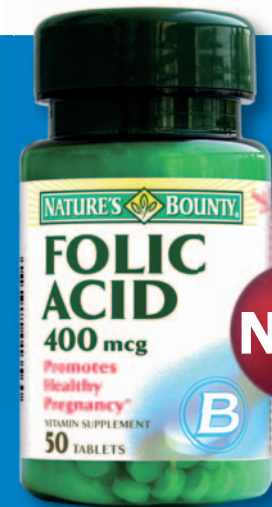
Acidul folic este o vitamină din familia B complex, o substanță esențială bunei funcționări a organismului și formării celulelor sănătoase, care se regăsește în legumele cu frunze de culoare verde, dar și în morcovi, drojdie, ficat, gălbenuș de ou, pepene galben, caise, dovleac, avocado, fasole verde. Însă, pentru că este o vitamină solubilă în apă, nu e bine reținută de către organism. De aceea se impune, mai ales în timpul sarcinii și înainte de aceasta, un aport suplimentar de acid folic. Acesta susține formarea ADN-ului, acționează ca un factor de dezvoltare și creștere, este indispensabil în formarea globulelor roșii și crește producția de lapte matern.

Pentru a elimina din discuție orice surpriză neplăcută, e indicat ca fiecare femeie care vrea să rămână însărcinată să consume o cantitate suficientă de acid folic cu cel puțin o lună înainte de sarcină. Cantitatea ideală necesară e foarte ușor de aflat și necesită, evident, o întâlnire cu doctorul personal. Dar cu cât este luat mai din timp și necesarul acoperit, cu atât mai mult cresc șansele ca nașterea să fie una fără probleme și bebelușul foarte sănătos! Controalele periodice și un stil de viață sănătos sunt de asemenea două condiții esențiale în îndeplinirea acestei dorințe. O femeie însărcinată trebuie să consume aproximativ de două ori mai multă cantitate de acid folic decât o altă persoană.

Pe de altă parte, acidul folic, important pentru sănătate, necesar fiecărei celule din organism, nu e recomandat doar femeilor însărcinate. El e extrem de benefic pentru toți cei care vor să aibă un organism sănătos.

NECESARUL zilnic de acid folic

Vârsta	Necesarul zilnic (μg/zi)
0 - 6 luni	65
7 - 12 luni	80
1 - 3 ani	150
4 - 8 ani	200
9 - 13 ani	300
14 - 18 ani	400



**NOU**

## Acid Folic

**400 mcg**  
**pentru sănătatea sarcinii**

- Reduce riscul nașterii unui copil cu malformații congenitale
- Ajută la menținerea sănătății inimii
- Contribuie la formarea de noi celule

**comandă acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



# A fi sau a nu fi...

## Însărcinată

**Persona**, o metodă naturală de CONTRACEPȚIE, dar și o soluție utilă pentru CONCEPȚIE...

**S**arcina e un moment magic și începutul unei noi etape fermecătoare în viața oricărei femei. Însă când ea vine pe nepregătite, fără a fi dorită, pentru multe femei e motiv de îngrijorare. În această lume, condusă de două dorințe diametral opuse, a apărut o punte de legătură: Persona – o metodă naturală de contracepție, dar și o metodă utilă pentru concepție.

### PERSONA – PRIETENA FEMEILOR

De câțiva ani, am descoperit Persona – un aparat electronic, mic cât un etui, care în scurt timp a ajuns să mă cunoască, să mă informeze, să mă ajute. A devenit prietenul meu. Am cumpărat acest aparat la recomandarea unei cunoștințe. Nu se comercializează în România (încă), dar este ușor de găsit în orice farmacie din orice țară europeană. Costă în jur de o sută de euro, dar merită toți banii.

**ÎN PRIMUL RÂND**, Persona este sigur. În proporție de 94%, așa cum informează atât site-ul oficial ([http://www.persona.info/uk/what\\_is.php](http://www.persona.info/uk/what_is.php)), cât și prospectul aparatului. La fel ca și în cazul pilulei anticoncepționale sau al prezervativului. Pentru că, să fim sincere, nici una dintre metodele contraceptive nu garantează 100% siguranță. În al doilea rând,

Persona este o metodă naturală cu dublă utilizare. Fie că dorești să te protejezi și să nu rămâi însărcinată, fie că, dimpotrivă, dorești să ai un copil.

**PERSONA ÎȚI ARATĂ** cu exactitate care sunt zilele de ovulație. Multe femei și-ar dori să știe acest lucru (mai ales cele care vor să rămână însărcinate). Nu întotdeauna și reușesc. Mai mult, am două prietene care, datorită lui Persona, au realizat că nu au ovulație în anumite luni, fapt ce le-a determinat să meargă la medic pentru a înțelege ce se întâmplă cu organismul lor, mai ales că își doreau foarte mult să aibă un copil.

Apoi, Persona este o metodă naturală de contracepție care nu implică administrarea de pastile hormonale și care permite organismului tău să funcționeze liber, natural. Să știi cu exactitate care sunt acele zile este minunat!

**PERSONA ESTE...** personal. Asta înseamnă că el te cunoaște la nivel personal, înțelege mecanismul de funcționare a corpului tău. Aparatul nu poate fi împrumutat altcuiva, pentru că Persona

te cunoaște doar PE TINE. Desigur, aparatul are nevoie de minimum două luni pentru a-ți înțelege periodicitatea și durata ciclului menstrual, în care nu vei fi protejată, iar informațiile furnizate nu sunt 100% sigure. Este perioada în care îți învață organismul și modul în care acesta funcționează. Dar așteptarea merită.

**UN ALT AVANTAJ** e că Persona este ușor de utilizat. În fiecare dimineață, îl deschizi și verifici

informația pe care ți-o furnizează. Dacă aparatul indică culoarea roșie, înseamnă că este o zi în care poți rămâne însărcinată.

Verdele indică faptul că nu există nici un risc, iar culoarea galbenă înseamnă că Persona îți solicită un răspuns; iar răspunsul îl dai prin introducerea în aparat a unui bețișor (consumabil) în care este impregnată urina de dimineață. Datorită prezenței hormonilor (luteină și estrogen) în urină, Persona poate descifra în ce zi a lunii te afli și în câteva minute după testare îți va furniza acest răspuns. În primele două luni ți se vor solicita opt astfel de

teste, iar în lunile următoare, în jur de șase.

**PENTRU CINE NU ESTE PERSONA** Persona nu este recomandat femeilor care:

- au un ciclu menstrual mai mic de 23 de zile și mai mare de 35 de zile.
- au experimentat simptome specifice perioadei de menopauză.
- alăptează.
- utilizează diverse tratamente hormonale (metode hormonale de contracepție, tratamente de fertilitate etc.) sau alte tratamente ce pot avea influență asupra ciclului menstrual.
- iau antibiotice pe bază de tetraciclină.
- au probleme cu ficatul sau rinichii.
- au fost diagnosticate având ovar polichistic.
- nu sunt dispuse să accepte o marjă de eroare de 6%.

Vă recomandăm să citiți mai multe pe site-ul oficial Persona (<http://www.persona.info/uk/>) și să decideți singură în ce măsură vi se potrivește. Mie îmi vine ca o mânășă. Datorită lui am rămas însărcinată atât de ușor și tot datorită lui mă bucur de o viață sexuală activă și sigură.

Ioana, 36 de ani, Brașov

Persona poate fi utilizat pe termen lung. Datorită faptului că îți învață modul de funcționare a organismului (în urma primelor luni de testare), Persona devine un prieten de nădejde pe termen lung. Utilizarea aparatului poate fi întreruptă oricând, dacă acest lucru se dorește, fără să afecteze în nici un fel organismul femeii.





# Îngrijire maximă pentru cei mici

**P**entru prichindei, iarna e un tărâm de vis și nimic nu-i poate opri din dorința de a-l descoperi. Rătăciți printre cazemate de omăt, prinși în mirajul ridicării omului de zăpadă sau explorând fiecare colț de pârție la săniuș, copiii te molipsesc întotdeauna cu entuziasmul lor. Iar tu, ca părinte, nu trebuie decât să te asiguri de un singur lucru: că amenințările anotimpului rece, guturaiul, răcelile sau gripele de tip vechi sau nou, vor fi ținute la distanță.

**Iarna**, întâlnirea cu virușii specifici sezonului e aparent inevitabilă. Și cum nu poți să-ți închizi prichindelul într-un glob de cristal, pentru a-i da ocazia să se bucure de zăpadă nu trebuie decât să ai grijă de imunitatea sa. Ceea ce e foarte simplu dacă apelezi la câțiva prieteni binecunoscuți ai copiilor, precum Echinacea sau Minimartienii. Cu ajutorul lor, cei mici se vor bucura de o iarnă fantastică, iar tu, de una fără griji.

**Extractul** lichid de echinacea pentru prichindei a fost conceput special în acest scop. În fața virusurilor, echinacea e scutul cel mai puternic, iar beneficiile sale sunt cunoscute de sute de ani. Ea stimulează imunitatea naturală a organismului și ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene și virale.


Pe lângă extractul lichid, Echinacea Nature's Bounty poate fi oferit celor mici și

prin tabletele speciale numite „Ursuleți”. O tabletă sau două de echinacea Ursuleți pentru prichindei, pe zi, face minuni, mai ales dacă este combinată cu multivitamine cum ar fi Minimartieni sau Brontîșori. Pe lângă beneficii, acestea au și avantajul că vor fi apreciate de cei mici datorită formelor interesante și gustului bun.

**Pentru o protecție** desăvârșită, puteți apela acum și la noul produs lansat de Walmark, Minimartieni Prebiotic. Fiind un compus de multivitamine și multiminerale cu gust de căpșuni, Minimartieni Prebiotic susține atât creșterea imunității, cât și înlăturarea eventualelor probleme digestive ale copiilor. O altă noutate de la Walmark ce o să vă protejeze copilul în această iarnă este și Minimartieni Sirop. Special conceput pentru părinții care duc zilnic o luptă în a-și convinge copiii să mănânce sănătos, Minimartieni Sirop conține doza zilnică de vitamine, minerale și alte substanțe necesare pentru creșterea imunității și chiar a poftei de mâncare. Un avantaj foarte mare al siropului Minimartieni este că poate fi oferit copiilor încă de la vârsta de un an, când știm cu toții cât de dificil e să-i oferi puiului o dietă sănătoasă.

**Indiferent** că o să alegeți Echinacea lichid pentru copii de la Nature's Bounty, Minimartieni Prebiotic sau noul Minimartieni Sirop, puteți fi siguri că o să aveți o iarnă de neuitat. Iar prichindeii dumneavoastră una sănătoasă și plină de aventuri fantastice.

**WALMARK®**

Ctrl S   
Salvează vieți

## Walmark salvează vieți

La fiecare pachet de Ministelari sau Minimartieni de la Walmark cumpărat, 1 leu este donat Asociației „Salvează vieți”, pentru a ajuta un copil bolnav. De cancer.

## Minimartieni sirop

pentru creșterea imunității la copiii între 1 și 3 ani

- susține imunitatea și vitalitatea copiilor
- contribuie la dezvoltarea sistemului osos, precum și a dinților, a părului și unghiilor
- Complexul Imunactiv ajută la reducerea apariției îmbolnăvirilor și scade numărul de zile de boală la copii



## Minimartieni Prebiotic

Multivitamine și multiminerale pentru copii

- susține imunitatea și vitalitatea copiilor
- contribuie la sănătatea sistemului digestiv și la absorbția corespunzătoare a calciului
- sprijină sănătatea dinților și a gingiilor
- adjuvant în perioada de tratament cu antibiotice



## Echinacea

Extract lichid pentru copii

- stimulează imunitatea naturală a organismului
- ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene și virale
- crește rezistența organismului
- ajută la prevenirea răcelii și gripei



comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



**CÂND ATRIBUȚIILE DE MAMĂ TE-AU COPLEȘIT, CÂND NU ȘTII CUM SĂ LE MAI FACI PE TOATE ÎN CASĂ, CÂND AI UITAT CE ÎNSEAMNĂ O CLIPĂ DE RELAXARE, ADU-ȚI AMINTE DE UN SINGUR LUCRU: ÎNTOTDEAUNA UN BUNICSAU O BUNICĂ VA DA ORICE SĂ-ȚI FIE ALĂTURI ȘI SĂ TE AJUTE. ȘI O VA FACE CU DRAGOSTE, MEREU NECONDIȚIONAT.**

**P**uterea sentimentului matern și grija enormă a unei femei față de puiul său nasc deseori gândul că nimeni nu i-ar oferi acestuia mai multă protecție. Cu toții știm că dragostea de mamă nu poate fi comparată cu nimic. Însă uneori aceasta trebuie completată și cu cea a bunicii, atât pentru binele copilului, cât și al părinților.

**PENTRU O MAMĂ,** bunicii pot reprezenta sprijinul cel mai de preț. Experiența, blândețea și răbdarea lor pot face minuni și îi pot lua acesteia multe griji de pe cap. În plus, o vor face fără să ceară ceva la schimb, fiind întotdeauna deschiși să ofere o mână de ajutor. Vor schimba scutece cu plăcere, nu se vor plânge nici de orele petrecute în plus la bucătărie, iar înainte de culcare vor aduce un pic de

magie prin poveștile lor de altădată. În zilele noastre, când un răgaz de relaxare e o raritate pentru un părinte, bunicii pot fi pentru acesta mai mult decât o binecuvântare.

Pe de altă parte, pentru nepoți, prezența bunicii va fi și mai prețioasă. În timp, lângă o farfurioară cu dulceață, îi vor învăța cum să prețuiască viața, prietenia sau timpul, modelându-le astfel spiritul. Îi vor învăța ce înseamnă iubirea, curajul, cum să fie buni, cum să fie oameni. Întotdeauna se vor opri din orice treburi pentru a le da povețe, vor avea tot timpul câte o surpriză sau o vorbă bună. Le vor dezvolta apetitul pentru a se înconjura în viață de tot ce e frumos, sănătos, de a învăța lucruri noi. Le vor aduce un strop de fericire în copilărie, pe care nu-l vor uita niciodată.

**NU VĂ GÂNDIȚI** că poate bunicii nu au fost părinții perfecți pentru dumneavoastră! Dacă au greșit cândva, acum, lângă nepoți, vor încerca să repare acele greșeli. În plus, pentru ei, aceste clipe reprezintă ocazia de a renaște, de a retrăi, de a redescoperi minunile vieții. E cea mai eficientă terapie pentru suflet, pentru inimă. Nu le-o răpiți! Sprijiniți-i să fie sănătoși și să-și păstreze spiritul mereu tânăr. Oferiți-le un dar valoros, de care au atâta nevoie pentru a fi în formă.

## Selezin ACE Aliatul unei inimi sănătoase



## Omega 3 Controlează nivelul colesterolului



**comandă  
acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



# Monturile - un chin care poate deveni o amintire



**DOCTORUL WALMARK**  
**DR. MARIUS USCATU**  
Specialist în chirurgia piciorului  
[www.chirurgiapiciorului.ro](http://www.chirurgiapiciorului.ro)

Montul reprezintă proeminența unui os normal, cel aflat în spatele degetului mare. Acesta se formează prin deplasarea sa medială către interiorul piciorului, în timp ce degetul mare se deplasează către degetele vecine, pe care le împinge și le deformează progresiv. Nu reprezintă un os sau cartilaj nou apărut, așa cum încă se mai consideră. Mai mult, el nu apare din cauza încălțămintei, fie ea strâmtă, fie cu tocuri înalte. Adevăratele cauze nu sunt cunoscute.

**UN ASPECT** neplăcut legat de monturi e că nu există metode de prevenire și de combatere a apariției acestora. De aceea o consultație se impune imediat cum apar cele mai mici deformări ale piciorului, dureri articulare, inflamații, apariția bătăturilor, dificultăți majore la încălțat, mers tot mai dificil. O vizită la medic în această fază e de bun augur, pentru că un diagnostic clar se poate stabili doar în urma consultației și se bazează pe istoricul bolii, analiza deformației, a încălțămintei și a mersului. Toate acestea susțin un tratament eficient.

Tratamentul conservator constă doar în adaptarea încălțămintei pentru evitarea conflictului mecanic cu deformația. În unele cazuri, pot fi utile susținătoare plantare personalizate și atent confecționate sau diverse „pernuțe” siliconice pentru protecția pielii. Trebuie evitate intervențiile de pedichiură agresive, pentru că bătăturile nu se vor vindeca decât chirurgical, prin îndepărtarea factorului cauzator.

Tratamentul curativ este cel chirurgical, singurul în măsură să înlăture deformația, să calmeze durerea și să permită încălțarea cvasinormală, exercitarea normală a profesiei și a activităților sportive/de loisir.

**FĂRĂ A FI URGENT**, tratamentul trebuie aplicat la timp, pentru a evita apariția unor deformații greu tratabile care presupun operații ireversibile precum blocarea unor articulații.

Îndepărtarea deformației nu înseamnă tăierea simplă a osului protuberant. Această operație este illogică, dar extrem de populară încă în România, de unde rata mare de recidive și insatisfacția majoră a pacientelor.

Prezența unui chirurg bine specializat, eventual dedicat labei piciorului, este capitală: cel care efectuează aceste operații în mod curent și cu succes poate minimiza rata complicațiilor.

Există acum în România un nou concept de tratament: „fără durere, fără imobi-

lizare, fără recidive”; acesta presupune, în afara stăpânirii perfecte a tehnicii chirurgicale moderne, existența infrastructurii necesare și a unei echipe anestezice „de vârf”. Rezultatele sunt însă pe măsură, pacientele fiind protejate de durere și de complicațiile ei, putând merge din prima zi pe piciorul operat fără nici un fel de imobilizare sau cârje, iar timpul de recuperare este redus de cel puțin două-trei ori.

**RECUPERAREA** după operație este rapidă în cazul procedurilor moderne. Pacienta își reia mersul în ziua operației cu sprijin pe membrul operat, iar reintegrarea socio-profesională se realizează la două – șase săptămâni postoperatorii, în funcție de natura activității prestate. Nu este necesară intervenția kinetoterapeutului, ci doar respectarea indicațiilor chirurgului din punct de vedere al programului de recuperare.

## REZULTATE

În mâna unui specialist în domeniu, procedurile moderne aduc rezultate spectaculoase, atât estetic, cât și funcțional: piciorul își recapătă forma și funcționalitatea.

Satisfacția pacientelor este cu totul excepțională, dovadă fiind solicitarea lor pentru operarea celuilalt picior sau a unor rude și prieteni apropiați.

[www.chirurgiapiciorului.ro](http://www.chirurgiapiciorului.ro)  
e-mail: [contact@chirurgiapiciorului.ro](mailto:contact@chirurgiapiciorului.ro)  
telefon: 0722.302.316



## Promoție

valabilă pentru membrii Clubului Sănătății Walmark în perioada 23.11.2009 - 28.02.2010, în limita stocului disponibil.

2 x Varixinal gel



40 lei

Varixinal gel



cadou

# Vremea cadourilor ArtroStop



## DE CRĂCIUN, DĂRUIEȘTE CELOR DRAGI UN PIC DE SĂNĂTATE!

„Moșule, vreau să-ți spun că nu o să mă supăr dacă de Crăciun nu o să poți să-mi aduci păpușa pe care mi-o doresc. Dar promite-mi că o să ai grijă ca mama să nu mai fie obosită când vine de la serviciu, că tata o să-mi citească povești mai des și că bunicii mei vor fi sănătoși mulți ani de acum încolo, că nu o să-i mai doară spatele și picioarele și o să aibă putere și anul acesta să se cocoaze în vârful bradului, să-i pună steaua acolo sus. Și apoi ai grijă și tu, să te îmbraci bine să nu răcești...”  
(Irina, 7 ani, Constanța)

**Nimic nu e mai important** decât sănătatea noastră și a celor din jur și nici un cadou nu o poate înlocui. Sinceritatea din scrisoarea Irinei către Moș descrie cel mai bine acest gând. Un gând simplu, care poate prinde viață foarte ușor dacă de Crăciun, când o să te întreb ce o să le pui sub brad celor dragi și în special bunicii, o să alegi să le oferi un pic din dragostea ta.

### Dragostea înseamnă grijă

Pentru părinți și bunici, nimic nu valorează mai mult de Sărbători decât ocazia de a-i avea pe cei dragi aproape. Bucuria lor din acele momente e unică și probabil că dacă i-ar scrie Moșului nu i-ar cere decât mai multă sănătate, energie și putere ca să trăiască cât mai multe clipe fericite alături de cei pe care-i iubesc. De aceea, anul acesta, arată-le acestora prețuirea și mul-

țumirea pentru tot ce au făcut pentru tine oferindu-le ArtroStop. Pentru ca și la anul care o să vină și mulți de acum înainte bunicii noștri să aibă putere, fără să îi mai doară nimic.

### Sănătatea articulațiilor: darul ArtroStop

Dacă vrei ca părinții tăi să se bucure de fiecare clipă și să petreacă momente speciale alături de nepoți, fără a fi oprți de durerile de spate sau de cele articula-

re care vin o dată cu înaintarea în vârstă, dăruiește-le ArtroStop. Formula sa specială reprezintă cel mai scurt drum către sănătatea articulațiilor și zămbetul bunicii! Mulțumită substanțelor pe care le conține, ArtroStop RAPID elimină durerile din zona genunchilor, șoldurilor, mâinilor sau coloanei vertebrale, care le dau atâtea bătăi de cap. Și pentru a te asigura de un tratament complet, dăruiește-le și ArtroStop Hyal, un produs cu rol important în nutriția, protecția și regenerarea lichidului sinovial, necesar sănătății articulațiilor.

**Într-un simplu pachet** poți să cuprinzi toată dragostea ta. Iar în pachetul de ArtroStop poți include și grija, care o să le aducă celor care au nevoie de un pic de alinare ocazia de a trăi întotdeauna momente magice alături de cei dragi.



## Promoție

valabilă pentru membrii Clubului Sănătății Walmark în perioada 23.11.2009 - 28.02.2010, în limita stocului disponibil.

2 x ArtroStop cremă

ArtroStop cremă

ArtroStop Rapid 90 tb.

ArtroStop cremă



**cadou**

44 lei



**cadou**

74 lei

OFERTĂ VALABILĂ DOAR PENTRU LUNA DECEMBRIE 2009

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV





# Bucovina, sub vraja Sărbătorilor



**O** vorbă veche spune că sărbătorile de iarnă se petrec întotdeauna în familie, în mirosul îmbietor de cozonac, ascultând tradiționalele colinde, la gura sobei, alături de cei dragi. Însă dacă vrei să trăiești la maximum această atmosferă caldă, creată de oameni simpli, dar foarte primitori, blânzi și sinceri, trebuie să ajungi, împreună cu familia, în frumoasa și misterioasa Bucovină.

**Pentru cei care** au cunoscut-o cu adevărat, Bucovina este raiul pe pământ, un loc minunat, care te cucerește din prima clipă. Meleagurile bucovinene sunt de o frumusețe liniștitoare și balsamică pentru ochiul, sufletul și mintea oricărui om. Peisajele montane sunt deosebite, iar liniștea este minunată. Obiectivele turistice sunt multiple, muzeele, satele vechi pline de istorie, renumitele mănăstiri care au primit numeroase premii interne și internaționale și nu în ultimul rând vestita ospitalitate a bucovinenilor sunt numai câteva dintre lucrurile pentru care merită să alegi ca destinație de vacanță Țara Bucovinei.



**Bucovina**, acest loc în care realitatea se împletește cu visul, este un colț de rai pe pământ, binecuvântat cu oameni calzi, cu suflet primitor, care te vor face să te simți mereu ca acasă. De altfel, ospitalitatea bucovinenilor este recunoscută și apreciată, ei fiind oameni blânzi și simpli, ce te tratează de cum le-ai trecut pragul ca pe un membru al familiei lor. Sunt oameni pe care vremurile nu i-au schimbat decât în bine, care știu să dăruiască atenție, optimism și voie bună.

**Pe de altă parte**, „Moldova de sus”, cum i se mai spune, e locul ideal unde te poți bucura nu doar de relaxare, de liniște, de aerul curat de munte și de natura perfectă, ci poți petrece clipe de neuitat alegând una dintre numeroasele destinații turistice: de la muzeele locale, la mănăstirile unice prin frumusețea lor desăvârșită sau chiar alegând să faceți drumetii. Printre cele mai cunoscute și vizitate zone sunt Vatra Dornei, Câmpulung Moldovenesc, Putna sau Gura Humorului. Însă ca să simțiți cu adevărat ce înseamnă Bucovina, trebuie să descoperiți satele învecinate orașelor mari, unde vă puteți delecta cu renumitele bucate tradiționale, mâncare naturală sau puteți încerca direct de la sursă apa minerală din vestitele izvoare din zonă.

**Acest colț îndepărtat** de zgomotul orașului, dar atât de aproape de sufletul românilor, vă poate oferi cele mai plăcute surprize. Mănăstirile ce vă călăuzesc pașii cu o sfințenie care rar poate fi întâlnită altundeva, pădurile și munții în culori pictate parcă de cei mai iscusiți artiști, toate învelite în ospitalitatea oamenilor, dornici de a vă sta alături în periplul dumneavoastră în Bucovina, vă vor oferi de Sărbători o experiență unică, care vă va încanta sufletul și vă va însoți mereu.

Unde găsești o gazdă bună?

Pensiunea „Casa Liliana” și păstrăvăria „Lacul de Argint”, Câmpulung Moldovenesc, str. Simion Papuc nr. 9, [www.pensiunea-liliana.lx.ro](http://www.pensiunea-liliana.lx.ro), contact: Liliana Turcea, tel. 0744 436 862.

## În curând la Editura Benefica

office@cartedesanata.ro  
tel. 0721 101 888

### Colesterolul crescut, un inamic invizibil

cum să-ți protejezi inima și vasele de sânge

**Autor: dr. Bruno Brigo**  
(specialist în medicina internă, homeopatie, fitoterapie și oligoterapie)  
Ed. Benefica, 2009



Colesterolul crescut din sânge este principalul factor de risc în producerea bolilor cardiovasculare. Excesul de colesterol "rău" este consecința unui stil de viață sedentar și a unei diete rafinate, bogate în grăsimi de origine animală și zaharuri simple. Vei găsi în carte un set de recomandări cu privire la tratarea colesterolului crescut și la reducerea riscului de boli cardiovasculare. Cartea prezintă conținutul în colesterol și grăsimi al alimentelor și recomandarea alimentelor utile în scăderea valorilor colesterolului și a trigliceridelor din sânge.

### Aloe. O farmacie într-o plantă

Supranumită planta sănătății Aloe, are un rol benefic în tratarea afecțiunilor pielii, afecțiunilor gastrointestinale sau dentare.

Proprietățile preventive, terapeutice și de suplimente nutritive ale plantei de aloe sunt datorate faptului că aceasta este bogată în oligoelemente esențiale, vitamine, enzime, aminoacizi esențiali, fosfolipide, saponine și lignine.



### Bolile copilăriei. Prevenție și tratament

**Autor: dr. Bruno Brigo**  
Editura Benefica

Copilăria este fundamentul întregii noastre vieți. De aceea, bolile copilăriei trebuie tratate cu seriozitate.

Cartea propune câteva scheme simple pentru prevenirea și tratarea câtorva dintre afecțiunile cele mai întâlnite la copii.

Cartea prezintă, în termeni simpli, terapiile naturiste utile în afecțiunile vârstei pediatrice. Ca părinte, vei fi mai informat asupra alternativelor de tratament.



# Reteta sănătoasă Tort cu fructe

**De Sărbători**, tentațiile culinare sunt numeroase, dintre acestea, dulciurile fiind cel mai greu de refuzat. Când le vezi, când le simți aroma, când știi că o să-ți trezească simțurile la viață, uiți instantaneu de colesterol, de lupta cu kilogramele și de orice dietă. Lupta pare pierdută din start. Totuși, nu e obligatoriu să pică în capcana lor. Iar soluția e simplă: înlocuiește ispitele dulci clasice cu unele dulci, dar sănătoase.

**Tortul cu fructe** face parte din această ultimă categorie. O să-ți alinte gusturile și o să te încarce cu sănătate și energie.

#### Ingrediente blat:

5 ouă  
50 ml apă  
200 g făină  
200 g zahăr  
Separăm ouăle. În albușuri se pune apa și se mixează bine până albușul devine tare; se adaugă zahărul pe rând și se bate în continuare; se adaugă gălbenușul și se mixează. La sfârșit, făina se amestecă ușor, cu o lingură de lemn.

Temperatura cuptorului: 180° C.  
Timp de coacere: 30 de minute în cuptor electric.

#### Ingrediente compoziție:

500 ml frișcă  
450 ml iaurt  
3 plicuri gelatină (1 plic = 10 grame)  
200 g zahăr tos  
1 borcan compot de vișine (sau căpșuni)  
2 portocale mari  
1 cutie de ananas  
Vișinele și ananasul se scot din sirop și se pun la scurs. Siropul se păstrează pentru blat.

**Se amestecă iaurtul** cu zahărul, apoi se adaugă gelatina (la un plic de gelatină se pun 50 ml de apă, se lasă puțin la înmuiat și apoi se încălzește pe baie de aburi). Frișca se bate cu mixerul și apoi se amestecă ușor cu iaurtul. Compoziția se împarte în două: în prima compoziție, bucățile de ananas tăiate cubulețe; în a doua, vișinele din compot bine scurse. În compoziție se pot pune și alte fructe mărunțite: kiwi, portocale, banane, caise confiate etc.

Pe marginea formei se pun felii de portocală, iar pe fundul tăvii, prima parte de blat însiropat cu sucul de ananas. Deasupra se toarnă prima compoziție de ananas, apoi se pun un blat însiropat cu sucul de vișine, un alt strat de amestec și compoziția cu vișine. Se lasă la frigider minimum trei ore sau peste noapte.

#### Poftă bună!

Florena Flagea,  
[www.florena-cakes.blogspot.com](http://www.florena-cakes.blogspot.com)







# Sesiunea? Nici o grijă!

**Facultatea** reprezintă, înainte de toate, un test de maturitate, dar asta nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm copiii singuri în fața grijilor și nici că învățatul pentru sesiunea de iarnă trebuie să-i închidă în bibliotecă și de Sărbători. Tinerii studenți, mai ales cei care se află în fața primei sesiuni, au nevoie de tot sprijinul părinților, iar sfaturile noastre vă vor ajuta să petreceți alături de ei un Crăciun fericit și lipsit de stres, iar în final să vă bucurați împreună de rezultate.

**Ca părinte**, încerci să faci totul pentru copilul tău, de când se naște și până târziu. Desigur, nu poți învăța în locul lui, dar poți încerca să-i creezi condițiile de care are nevoie și să-i acorzi întreg suportul tău. Iată câteva sfaturi care credem că îți pot fi de folos.

## O mână de ajutor

Camera în care învață studentul trebuie să fie aerisită, luminoasă și liniștită. Dacă acesta nu știe de unde să înceapă, stabilești împreună priorități și încurajați-l să se țină de termenele-limită, pentru ca la final să nu ajungă să aibă senzația că toate proiectele de școală sunt mari și inutile. Puteți să încercați să cumpărați sisteme specializate de organizare a materialelor, iar categorisirea va ajuta proaspătul student nu numai să se concentreze mai bine, ci și să vadă că, de fapt, nici nu are atât de multe de făcut. Totul pare mai ușor când ești organizat, nu-i așa?

## Eliminați stresul!

Lucrurile care îi distrag cel mai adesea atenția sunt, de obicei, cele mai familiare: telefoanele, e-mail-ul, televizorul, gălăgia din casă. Totuși, cei mai mulți studenți nu mai sunt obișnuiți să meargă în bibliotecă și la sălile de lectură din facultate, așa încât rămâne tot responsabilitatea părinților să îi încurajeze să își caute locuri potrivite pentru învățat. Uneori, dorința de a fi ca ceilalți este cel mai bun stimulent pentru un tânăr, care poate avea mai mult spor înconjurat de oameni de vârsta lui adânciți în lectură.

**Un psihic bun** este cel mai important factor al succesului, iar încrederea în sine se capătă acasă, unde trebuie încurajat și învățat să nu renunțe ușor când întâlnește un obstacol. În plus, încrederea pe care i-o acordați se va reflecta tot în credința lui în reușită. Sfat practic: creați momente de „visat cu ochii deschiși”, în care încurajați imaginația copilului să fabrice, în cele mai mici detalii, o imagine a momentului în care el atinge un țel important. Reamintiți-i că nimic nu este imposibil și că știți că el va putea să-și îndeplinească obiectivele. Fiți mereu alături de el.

## O dietă diversificată

Dieta echilibrată joacă și ea un rol major în succesul unui tânăr student, cu toate că stresul examenelor îl poate face să o neglijeze. Asigurați-vă că orarul meselor este respectat și că hrana este diversificată, incluzând mai ales legume și fructe proaspete.

## MemoPlus

### - prietenul de nădejde al studenților

Capacitatea de învățare a copilului poate fi susținută prin administrarea unor suplimente alimentare special concepute pentru îmbunătățirea concentrării și memorării. În loc de cafea, ciocolată, cola sau alte astfel de stimulente, îi puteți oferi tânărului student MemoPlus. Studenții din anii mai mari știu desigur că MemoPlus este prietenul lor de nădejde. Extractele din plante și vitamina B6 contribuie, împreună cu magneziul, la o învățare mai eficientă. Studentul poate începe astfel sesiunea zâmbind. Pentru că MemoPlus îl va ajuta să termine ce are de învățat într-un timp mult mai scurt, susținând creșterea concentrării și a puterii de memorare.



## Ajută-ți copilul să-i meargă mintea!

Cel mai bun prieten al elevilor și studenților în perioadele foarte solicitante pentru creier, **MemoPlus**® îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare, având rezultate optime chiar și în momentele de oboseală fizică și psihică.



comandă  
acum!

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



# Horoscop

**Sfârșitul anului vine, pentru majoritatea zodiilor, ca un moment de respiro, ideal pentru reîncărcarea bateriilor. Dacă ții sub control excesele culinare și o să vă acordați câteva zile de odihnă, vă veți bucura din plin de această perioadă.**

## **BERBEC** 21.03 - 20.04

Nativul Berbec va fi plin de vitalitate și de optimism. Cu toate acestea, nu trebuie să se solicite peste limitele sale fizice. E recomandat să-și dozeze efortul, să acorde mare atenție alimentației și somnului. Pentru a elimina stresul, ar trebui să se înconjoare de dragostea celor apropiați și să consume, înainte de culcare, un ceai calmant din flori de tei, pentru a avea un somn odihnitor.



## **TAUR** 21.04 - 21.05

Cu toate că vor fi ceva mai relaxați în decembrie, Taurii vor avea tendința să muncească în exces și în această perioadă. Ca de obicei, se vor neglija și pot să aibă probleme digestive. Prin urmare, ar fi bine să facă cât mai multă mișcare, să introducă în alimentația lor ceaiuri calmante care să ajute digestia și să crească aportul de magneziu.

## **GEMENI** 22.05 - 21.06

Gemenii vor avea o voință deosebit de puternică și se vor angrena în multe proiecte. Dacă își vor păstra răbdarea și vor da dovadă de înțelepciune și de echilibru, vor depăși ușor stresul acumulat și oboseala care se va instala. Pot apărea și unele probleme cu tensiunea, motiv pentru care ar trebui să redescopere beneficiile Omega 3 și bucuria de a se plimba în natură.



## **RAC** 22.06 - 22.07

Racii vor avea o iarnă foarte romantică și vor pierde multe nopți visând cu ochii deschiși. Spre norocul lor, sunt zodia cea mai protejată de astre în această perioadă. Dar pentru că emoțiile le vor umple stomacul, se poate să uite să mai mănânce. De aceea, le-ar prinde bine un surplus natural de vitamine și de aminoacizi, pentru a petrece Sărbătorile în formă.

## **LEU** 23.07 - 22.08

Plin de energie, Leul se va dedica în special satisfacerii propriilor dorințe, neglijându-i pe cei dragi. Lipsa de responsabilitate ar putea duce astfel la suprasolicitare și la migrene. Pentru a se bucura la maximum de Sărbători, cei născuți în această zodie au nevoie de un aport de calciu și nu ar trebui să evite sporturile în aer liber.

## **FECIOARĂ** 23.08 - 21.09

Sărbătorile le vor reaprinde nativilor din această zodie dorința de a-și petrece timpul cu prietenii și cu cei dragi, pe care i-au cam neglijat în ultima vreme. Ar trebui însă să-și dozeze atenția și asupra lor, pentru că vor avea tendința să se îngrașe și să uite de colesterol. Totuși, nu ar trebui să-și facă prea multe griji, pentru că pot apela oricând la Luminița de seară, o sursă foarte bogată în acizi grași, și la seleniu, care îi vor susține să trăiască Sărbătorile la maximum.

## **BALANȚĂ** 22.09 - 22.10

Tensiunea care i-a urmărit mai tot anul va dispărea o dată cu venirea iernii. Balanțele vor redescoperi echilibrul interior și vor recăpăta încrederea în forțele proprii. Atât timp cât vor avea grijă să-și întărească sistemul imunitar, iarna, cu care nu se împacă, de obicei, prea bine, o să le aducă numai bucurii și surprize plăcute.

## **SCORPION** 23.10 - 21.11

Pentru Scorpioni, decembrie este luna perfectă, în care vor începe, în sfârșit, să simtă rezultatele muncii depuse în ultima vreme. E o perioadă favorabilă din toate punctele de vedere și singurul lucru care ar trebui să-i preocupe e cum să profite de ea. Pentru a se concentra asupra lucrurilor

importante, nu ar strica să apeleze la ajutorul lecitinei și să se bucure de ceaiul de lavandă.

## **SĂGETĂTOR** 22.11 - 20.12

Săgetătorii vor avea, în sfârșit, timpul necesar să-și rezolve problemele de acasă. Plini de inspirație și puși pe treabă, nu vor ezita să-și asume rolul de lider. Se vor bucura de o sănătate de fier și îi vor încărca și pe cei din jur cu energie. Pentru ca rezerva personală să nu se consume, li se recomandă să-și încarce bateriile cu plimbări prin natură și cu ceaiuri tonifiante.

## **CAPRICORN** 21.12 - 19.01

În sfârșit, lucrurile vor intra în normal pe plan emoțional și pentru Capricorni. Vor beneficia de sprijinul unor persoane mai în vârstă și vor redescoperi beneficiile comunicării. Le recomandăm să petreacă mai mult timp cu cei dragi, pentru că îi pot ajuta să ducă la capăt un plan personal mai vechi. Echinacea și câteva haine mai groase îi vor susține să aibă o iarnă perfectă.

## **VĂRSĂTOR** 20.01 - 18.02

Sfârșitul lui 2009 reprezintă pentru Vărsători un nou început, aproape pe toate planurile. Fie că e vorba despre latura emoțională, fie despre proiectele profesionale, nimic nu le va sta în cale să caute soluții pentru a trece la un nou nivel. Optimismul e aliatul lor de bază și cel care îi va susține în această perioadă. Pentru a nu-l rătăci, ar trebui să profite de toate cadourile iernii și să nu rateze escapadele la săniș.

## **PEȘTI** 19.02 - 20.03

Pentru Pești, Sărbătorile vor fi pline de surprize plăcute. Vor descoperi bucurii profunde și vor uita de toate greutățile cu care s-au confruntat anul acesta. Cum vor fi în formă maximă în ceea ce privește sănătatea, singura preocupare pentru cei din această zodie ar trebui să fie regăsirea armoniei interioare. Iar pentru asta, pot apela oricând la ceaiurile din fructe de pădure sau din mușețel.







# Cardul Walmark

## Unde se poate folosi?



Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmark	Discount pentru toate produsele
Alba-Iulia	Casa Verde	Bd. Revoluției, bl. V4, ap. 4	0258.833.928	Mărginean Anita	10%	
Arad	Ivona	Str. A. Vlaicu 171, bl. 21, ap. 50B	0722.464.677	Barna Bujor	10%	10%
Arad	Farmedicum	Str. N. Titulescu, bl. 301, ap. 25A	0722.464.677	Barna Bujor	10%	10%
Bacău	Diana	Str. Ștefan cel Mare nr. 15	0234.577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde A Naturii	Str. Pietii nr. 2	0234.571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Str. Gării nr. 58	0234.542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Str. Ștefan cel Mare nr. 7	0234.517.560	Stineru Elena	10%	
Bacău	Ledum 1	Str. Mihai Viteazul nr. 3	0234.555.996	Galan Anca	10%	
Bacău	Ledum 2	Calea Mărășești nr. 100	0751.511.406	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal nr. 16/2	0744.784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Esperanto	Bd. București nr. 8	0262.222.123	Kosa Margareta	5%	5%
Baia Mare	Millefolia	Bd. București nr. 15/42	0262.225970	Cupsa Veronica	5%	
Bărlad	Medfarm	Bd. Republicii nr. 296, bl. 10, sc. B	0235.421.236	Tudorescu Tudor	10%	
Bistrița-Năsăud	Polygon Prod	Str. Liviu Rebreanu nr. 18	0263.219.210	Giurcea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str. Libertății nr. 64	0262.343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Botoșani	Luci Farm	Piața Mică	0231.581.158	Mocanu Simona	5%	
Botoșani	Electa	Str. Grivița nr. 11, parter	0231.533.697	Alistar Elena	5%	
Brăila	Bella Dona	Str. Mihai Eminescu nr. 7	0239.613.841	Popa Silvia	5%	
Brașov	Profarm	Str. Toamnei nr. 1	0268.326.994	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei nr. 10	0268.416.396	Trîmbițaș Aurelia	10%	
București	Help Farm	Str. Drumul Taberei nr. 98	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Help Farm	Str. Valea Argeșului nr. 5	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Bd. Timișoara nr. 73	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Str. Prelungirea Ghencea nr. 32	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Decebal	Bd. Decebal nr. 9	021.322.71.26	Durbac Elisabeta	5%	
Călărași	Neofarm	Str. Parcului, bl. K3	0722.232.468	Paraschiv Doinița	5%	
Cluj-Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor nr. 55-57	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Cluj-Napoca	Sănătatea Verde -Mănăstur	Mănăstur, în spate la Pritax	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Constanța	Matangi 1	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, stand 6	0341.412.911	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 2	Str. Adamclisi, Complex Comercial Brotăței	0341.412.912	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 3	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, vizavi O.P. 7	0341.432.792	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 4	Bd. Tomis nr. 97	0341.432.790	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 5	Str. Cișmelei nr. 8A	0341.179.763	Stoian Mariana	5%	
Craiova	Petry Farm	Calea București, bl. A1	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Petre Ispirescu nr. 61, bl. O6	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Brazda lui Novac nr. 64, bl. C5	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	E-Lite Nutriția	Str. Mihai Eminescu, bl. H1, ap. 3	0254.231.061	Vlad Adriana	10%	
Galați	Nature Health 1	Str. Roșiori nr. 15, Complex Ancora	0754.072.800	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 2	Piața Centrală, stand C10	0754.072.801	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 3	Micro 19, aferent șc. nr. 22	0754.072.802	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 4	Str. 1 Dec. 1918 nr. 63	0754.072.804	Caua Mihai	5%	
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj nr. 14	0236.465.304	Marcu Romelia	5%	
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin nr. 9	0254.709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Aris 1	Șos. Nicolina nr. 19, bl. 952	0332.809.608	Profire Marius	10%	



Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmart	Discount pentru toate produsele
Iași	Aris 2	Bd. Independenței nr. 9	0232.291.334	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 1	Str. Vasile Lupu nr. 89, bl. V2	0232.266.196	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 2	Str. Aleea Rozelor nr. 15,	0332.418.368	Profire Marius	10%	
Întorsura Buzăului	Transilvania Square	Str. M. Viteazul nr. 204	0723.247.265	Paladoiu Mihai	10%	
Medgidia	Vladis Plant 1	Bd. Republicii nr. 91	0728.013.604	Vlad Oana	5%	
Medgidia	Vladis Plant 2	Str. Rahovei nr. 29	0728.013.605	Vlad Oana	5%	
Moinești	Betula Farm	Str. Tudor Vladimirescu, bl. C2	0234.361.901	Popa Raluca	5%	
Năvodari	Medi Plant	Str. Midiei nr. 6	0724.997.974	Bola Stelian	10%	10%
Oradea	Pronatura Din Eden	Str. Magheru nr. 17	0259.411.552	Achim Mariana	5%	5%
Petroșani	Casa Verde	Bd. 1 Decembrie, bl. 84	0254.549.048	Danilasciuc Carmen	10%	
Piatra Neamț	Clinica	Bd. Traian, bl. S1	0233.217.858	Leah Olguța	5%	
Piatra Neamț	Gara Farm	Bd. Republicii nr. 27, bl. A2	0233.231.942	Leah Olguța	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	0248.275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Str. Victoriei nr. 2	0741.056.507	Rosescu Cătălina	5%	
Reșița	Naturalia	Bd. Al. Ioan Cuza nr. 34	0255.227.840	Luca Sorina	10%	
Roman	Aruncus	Str. Ștefan cel Mare, bl. N4	0233.740.751	Avădanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Str. Smirodava, bl. 43	0233.742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu-Mare	Farmacia Sfânta Maria	Str. Gabriel Georgescu nr. 36	0742.066.731	Sabău Octavia	5%	
Satu-Mare	Plafar Sfânta Maria	Str. Nicolae Golescu nr. 37, bl. A87	0742.066.731	Sabău Rodica		
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint nr. 14	0267.352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Farmasib	Str. Nicolae Bălcescu nr. 53	0269.217.897	Cerनुščă Elena	5%	
Sibiu	Casa Verde	Bd. V. Milea nr. 10A	0743.383.852	Ailoaie Emilia	10%	
Suceava	El Medica	Str. Universității nr. 31	0230.521.261	Năsăudean Carmen	5%	
Suceava	Oana Maria	Bd. George Enescu nr. 40, bl. T94	0230.515.522	Olari Cătălina	5	
Târgoviște	Apicola	Bd Independenței	0245.634.329	Popa Florin	8%	
Târgu-Mureș	Sc Bhb SRL	Str. Călărășilor nr. 2	0265.215.880	Bartha Hajnal	10%	
Târgu-Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848 nr. 42	0265.261.387	Jancso Melinda	10%	
Tecuci	Gifarm	Str. 13 septembrie nr. 3	0236.820.104	Bute Gina	5%	
Timișoara	Farmado	Str. Măcieșilor nr. 1	0256.200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii nr. 81	0745.758.830	Tutila Oana	5%	
Tulcea	Plafar Natura 2	Piața Veche	0745.758.830	Tutila Oana	5%	
Zalău	Calexprod	Bd. M. Viteazul, bl. T2	0742.053.346	Ilea Silvia	5%	



FUNDAȚIA DONATORILOR BENEVOLI DE SÂNGE

donează sânge!  
salvează o viață!

**NIMIC NU POATE ÎNLOCUI SÂNGELE!**

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





# Alăturați-vă acum miilor de membri mulțumiți ai Clubului Sănătății WALMARK

## ...și beneficiați de:

- CARD DE MEMBRU ce vă conferă posibilitatea achiziționării produselor Walmark la prețuri speciale prin [www.csw.ro](http://www.csw.ro), prin telefon sau poștă.
  - PAGINĂ PERSONALĂ DE INTERNET cu detalii despre produsele cumpărate, punctele de fidelitate (Wlei), ofertele speciale doar pentru comenzi pe internet, consultații și cadouri.
  - PUNCTE DE FIDELITATE (Wlei) primate bonus pentru orice produs cumpărat, ce se adaugă automat în contul de membru pentru orice comandă efectuată prin telefon sau prin internet.
  - CADOURI constând în produse Walmark sau obiecte promoționale, utilizând punctele de fidelitate (Wlei).
  - PROMOȚII ȘI OFERTE SPECIALE, concursuri, evenimente, recomandări și informații ale medicului și personalului Walmark prin programul de fidelizare, noutăți prin revista „Clubul Sănătății Walmark” primită prin poștă și/sau e-mail.
  - LIVRAREA PRODUSELOR GRATUITĂ pentru comenzi mai mari de 40 de lei (se realizează prin poștă în termen de maximum 20 de zile lucrătoare\* de la data primirii comenzii).
- \* Acest termen este orientativ, el putând fi modificat din motive independente de voința Walmark, datorate terților.

Vreau să devin membru CSW

### Ce înseamnă program de fidelizare?

Clubul Sănătății Walmark vine în întâmpinarea membrilor săi și îi recompensează pe membrii activi care comandă produse prin intermediul clubului.

### De ce să beneficiaz de acest program?

După obținerea cardului de membru, pentru fiecare produs achiziționat vei primi 10% reducere la orice produs Walmark.

### Cui se adresează?

Tuturor celor care doresc să beneficieze de calitatea de membru al Clubului Sănătății Walmark.

Modalitățile de înscriere:

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



**2** Apelați gratuit numărul de telefon **0800 800 CSW** (0800 800 279) sau **021 211 21 34** (tarif normal)



**3** Completați talonul de înscriere de mai jos și expediați-l pe adresa **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București**



SUNT MEMBRU CSW

### Sunteți membru al Clubului Sănătății WALMARK și doriți puncte de fidelitate (Wlei) în schimbul produselor achiziționate?

Pentru orice produs comandat prin internet sau telefon, punctele se adaugă automat în contul dumneavoastră. În cazul în care ați utilizat alte modalități de achiziție a produselor, puteți beneficia de punctele de fidelitate (Wlei) dezlipind codurile de bare existente și expediindu-le pe adresa noastră de contact.

### Doriți să comandați prin poștă utilizând punctele de fidelitate (Wlei)?

Pentru minimum 20 Wlei adunați și expediați pe adresa noastră de contact, vă putem livra gratuit comanda solicitată reprezentând contravaloarea punctelor Wlei. Vă rugăm să nu uitați să ne menționați numele produselor dorite și codul de membru regăsit pe cardul dumneavoastră. Punctele Wlei aferente fiecărui produs Walmark se regăsesc în lista de prețuri și pe pagina noastră de internet.

NOU!

### Recomandați prietenilor dumneavoastră produsele Walmark și beneficiile Clubului Sănătății!

Pentru fiecare membru nou care se înscrie la recomandarea dumneavoastră și face o comandă de minimum 100 de lei, veți fi recompensat cu 30 Wlei. Cum? Dacă pe formularul de înscriere a noului membru se precizează codul de client și numele dumneavoastră. Vă vom contacta pentru confirmare! Pentru înscrierile realizate prin internet se va completa, în căsuța **cod promoții speciale**, codul dumneavoastră de membru. Pentru detalii suplimentare, nu ezitați să ne contactați.

## DA, DORESC SĂ DEVIN MEMBRU AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

Nume .....  
 Prenume .....  
 Sexul ..... Data nașterii .....  
 Orașul .....  
 Județul/Sectorul .....  
 Str. .... nr. .... bl. ....  
 sc. .... ap. .... Codul poștal .....  
 Telefon .....  
 E-mail .....  
 Data ..... Semnătura .....

Notă: în cazul în care sunteți deja membru al „Clubului Sănătății WALMARK”, nu mai este necesară trimiterea acestui talon. Pentru procesarea corectă a datelor și trimiterea corectă a informațiilor, vă rugăm să completați toate câmpurile menționate alături. Semnând acest talon, sunteți de acord ca datele dumneavoastră să fie prelucrate, procesate și stocate de către Walmark România S.R.L. în scopul trimiterii ocazionale de corespondență prin poștă și/sau e-mail. Walmark România a obținut dreptul de a colecta, procesa, păstra și distribui informații cu caracter personal, prin licența 1874 de la Avocatul Poporului conform Legii 677/2001. Conform aceleiași legi, vă este cunoscut dreptul de acces, de intervenție și de opoziție asupra datelor. Puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro), prin poștă pe adresa Walmark România, O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București sau telefonic la numărul 0 800 800 279. Puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro) sau la sediul societății S.C. Walmark România S.R.L.

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la **www.csw.ro**, **club@walmark.ro** sau la **0 800 800 CSW (0 800 800 279) APEL GRATUIT** (L-V: 8:30-17:00) sau la adresa **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București**.

### Vă mutați?

Vă rugăm să ne informați pentru orice schimbare de adresă cu șase săptămâni înainte, pentru a putea comunica eficient în continuare.

### Ați uitat parola contului?

Răspundeți la întrebarea ajutoare accesând **www.csw.ro**.

### Ați uitat codul de membru?

Contactați-ne utilizând una dintre modalitățile de mai sus.



# Cadouri pentru dumneavoastră



Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelitate nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră. Trimiteți pe adresa noastră: Walmark România, O.P. 13, C.P. 193, București codurile de bare ale produselor Walmark echivalente valorii unui cadou, iar noi vi-l trimitem în cel mai scurt timp, gratuit, prin poștă.

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



Ramă foto 40 WLei



Ceas proiector 40 WLei



Hidro-termometru-ceas 40 WLei



Hrană pentru viață 60 WLei



Suport ochelari ~~20 WLei~~ 18 WLei



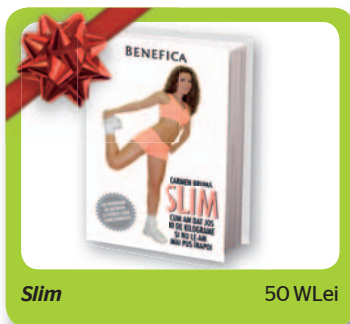
Aprinzător aragaz ~~20 WLei~~ 17 WLei



Mănușă bucătărie 10 WLei



Set școlar 25 WLei



Slim 50 WLei



Germenii 60 WLei



Domino 20 WLei



Farfurie Moș Crăciun 10 WLei

## INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmark România S.R.L. prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro) sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmark. Pe viitor, aceste date (nume, prenume, sex, data și locul nașterii, semnătură, telefon/fax, adresă, adresă 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](http://www.csw.ro). De asemenea, puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe același site [www.csw.ro](http://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**  
  
**exemplarul tău gratuit**

Editată de Clubul Sănătății Walmark  
 Coordonator: Bianca Ivașcu  
 Concept editorial și design: Logo Bigger  
 Tipografie: RH Printing

ECHIPA WALMARK:  
 Ionela Nicolau, director marketing;  
 Bianca Ivașcu, manager Clubul Sănătății  
 Ediție tipărită și distribuită  
 în 35.000 de exemplare

Contact: [club@walmark.ro](mailto:club@walmark.ro);  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)  
 O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București  
 Tel. 0212112134





## Bucură-te de fiecare mișcare!

ArtroStop® RAPID conține o combinație unică de substanțe active cu rol în protecția, nutriția și regenerarea articulațiilor, a căror eficiență a fost dovedită prin studii clinice - glucozamin, condroitin și Boswellin®.

ArtroStop® RAPID este eficient în ameliorarea simptomelor precoce ale afectării articulațiilor membrelor și coloanei vertebrale, îmbunătățește mobilitatea și rezistența articulațiilor.

ArtroStop® RAPID menține sănătatea articulațiilor, oaselor, ligamentelor și tendoanelor.

ArtroStop – STOP durerilor articulare!



**WALMARK®**  
www.walmark.ro www.c3w.ro

ArtroStop® RAPID este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.