

Clubul Sănătății

toamnă 2008



Diana Oprea
Sportul înseamnă
sănătate

**Doctorul vă
recomandă**

Imunactiv

În cabinet
Banala infecție
urinară...

MiniStelari
Secretul copiilor
deștepți

**Stomac?
Intestine?
Probleme?**
Salutil

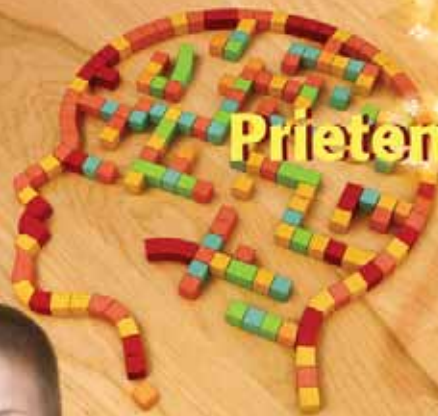
Bianca Brad

transformă suferința
într-o cauză umanitară

**Ai vrea ca micuții
tăi să învețe mai ușor?**



MiniStelari
Prietenii copiilor deștepti



- Contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor
- Conține DHA (acid gras polinesaturat de tip Omega-3) care are un efect benefic asupra activității cerebrale
- Are un gust plăcut de portocale



www.ministelari.ro

Supliment alimentar.

Acest produs nu înlocuiește o dietă variată.



4
Diana
Oprea



12
Bianca
Brad



16
Cel mai
bun DAR



24
Bucătăria
sănătoasă

- 4 **Interviu VIP**
Diana Oprea
- 5 **Viața în mișcare**
- 7 **Ecouri**
Urinal
- 9 **Ne-am interesat**
- 10 **Noutăți de la Walmark**
- 11 **Ancheta Walmark**
- 12 **Interviu VIP**
Bianca Brad
- 14 **Lectură pentru mămici**
- 16 **Sănătoși, voioși la școală**
- 19 **Walmark pentru Seniori**
- 21 **Doctorul vă recomandă**
- 22 **Farmacile clubului**
Matangi-Supreme Power
- 23 **Grasă și frumoasă?**
- 24 **Bucătăria sănătoasă**
- 25 **Integramă cu premii**
- 31 **Oferta de prețuri**



Toamna se numără noutățile!

Dragi cititori, iată-mă scriindu-vă pentru prima dată în calitate de Director General al companiei Walmark. Am acceptat cu bucurie această nouă provocare și sper să vă am alături în toate demersurile pe care le voi întreprinde pentru a aduce compania și produsele Walmark și mai aproape de sufletul și nevoile dumneavoastră. Și pentru că toamna ne bate la ușă, v-am pregătit un editorial tematic prin care vă invit să descoperiți noutățile sezonului.

Dacă lunile de vară ne-au adus roșeața în obraji și ne-au exaltat simțurile, toamna este anotimpul în care căutăm liniștea, în care facem bilanțul resurselor, sezonul în care culegem roadele.

Ca în fiecare an, Walmark v-a pregătit o gamă vastă de produse pliate pe nevoile dumneavoastră. Rezervați-vă așadar puțin timp pentru a citi sfaturile și propunerile din revista noastră! Gândiți-vă la voi, însă și la cei dragi și la modul în care v-ați putea ușura trecerea de la sezonul cald la cel rece.

Gândiți-vă în primul rând la articulații și la mobilitatea acestora pe parcursul sezonului rece. Walmark vine în întâmpinarea dvs cu un nou produs, **ArtroStop® HYAL**, special conceput pentru sănătatea lichidului articular. **ArtroStop® HYAL** îmbunătățește calitatea lichidului articular și crește vâscozitatea acestuia, eliminând

astfel frecarea suprafețelor cartilajinoase. Permite mișcări ușoare și nedureroase și contribuie la o mai bună lubrifiere și mobilitate a articulațiilor.

Pentru problemele de circulație periferică vă aducem **GinkoPrim® Max** cu o formulă îmbunătățită. Nu doar că veți combate senzația *extremităților reci*, dar veți fi surprinși să descoperiți că veți avea și o memorie mai ageră!

Pentru sănătatea sistemului dvs digestiv Walmark vă aduce în această toamnă **Salutil®**. Produsul asigură mediul propice dezvoltării microflorei intestinale benefice, ceea ce duce la buna funcționare a tractului digestiv, la creșterea absorbției nutrienților din alimente și la un tranzit intestinal adecvat.

Urinal Hot Drink și **Urinal Akut** sunt două noutăți care, alături de bine-cunoscutul Urinal vor alcătui gama Urinal.

Urinal Hot Drink este un produs special conceput pentru persoanele care nu agreează sau au probleme cu administrarea tabletelor. **Urinal Akut** conține o componentă activă complet nouă **Hi-PAC™** - o formă concentrată de extract din merișor care are un efect benefic în cazul disconfortului creat de episoadele acute, cauzate de infecțiile urinare.

Oferiți atenția cuvenită pielii dvs dacă vă confrunțați cu probleme ale pielii cum ar fi: coșuri, puncte negre, puncte albe, creșterea secreției de sebum precum și înmulțirea bacteriilor ce se instalează prin leziunile provocate de acnee. În această toamnă, Walmark a creat **Acneon** - pentru îngrijirea naturală a pielii, acționând

din interior asupra tenului prin sporirea imunității țesutului epitelial.

Pentru o viață activă la vârste înaintate am creat **Vialong®**, un produs ce conține o combinație originală de plante medicinale și coenzima Q10, iar pentru prichindeii familiei am pregătit surpriza anului. După ce s-au împrietenit la cataramă cu **Minimartienii**, e timpul să cunoască **MiniStelarii**, cele mai noi și mai jucăușe personaje Walmark! **MiniStelarii** sunt capsule delicioase cu gust de portocale ce conțin DHA, acidul gras polinesaturat de tip Omega-3 care are un efect benefic asupra activității cerebrale și a funcționării creierului, ajutându-i pe copii să se concentreze mai bine. Tot pentru cei mici, avem un nou membru al familiei **Minimartienilor**, **Minimartienii cu oligozaharide** - complexul de multivitamine și minerale cu conținut de *fructo-oligozaharide (fibre solubile)* necesare dezvoltării florei intestinale pentru o digestie corectă.

În final, vă prezentăm și ultima noutate a sezonului: **PinnoSlim®**. Un produs pentru slăbit 100% natural. **PinnoSlim** reduce aportul de calorii consumate, elimină gustările dintre mese și generează senzația de sațietate fără a prezenta efecte secundare și fără a crea dependență. Sper să găsiți informații interesante și utile în acest număr al revistei noastre. Bucurați-vă de fiecare anotimp și prețuiți sănătatea!

Cătălin Vicol
DIRECTOR GENERAL

Imnul României în cadrul unui Campionat Mondial de Fitness Feminin s-a auzit prima dată în 2006, atunci când Diana Oprea a câștigat medalia de aur. Fitness-ul, aerobicul și gimnastica s-au împletit armonios în viața sportivei, modelându-i totodată și personalitatea: a devenit responsabilă la o vârstă fragedă, a învățat să își împartă timpul într-un mod eficient și cel mai important lucru - a învățat că nu trebuie să renunțe niciodată la visele ei și că merită să lupte, indiferent de cât de greu i-ar fi. Cu toate că e încă activă - urmează să participe la Fitness Woman Grand Prix, la jumătatea lunii octombrie în Islanda, Diana se ocupă și de cele două proiecte mari, destinate copiilor din România: unul de performanță și unul destinat copiilor dornici de mișcare.



Diana Oprea Sportul înseamnă sănătate

● În 2006 ai devenit campioană mondială de fitness. Cum s-a schimbat viața ta de atunci?

Câștigarea campionatului mondial de fitness mi-a schimbat viața în multe sensuri. Am devenit imaginea unor branduri de succes din România, sunt implicată în campanii publice de promovare a sportului și chiar mi-am înființat propria companie ce activează în domeniul fitness-ului și al aerobicului.

● Ce te-a determinat să alegi gimnastica și când s-a întâmplat?

La vârsta de patru anișori intram pentru prima dată într-un club de gimnastică, "Steaua" București, din dorința de a deveni a doua Nadia. Când aveam 7 ani, pașii mi-au fost îndrumați spre Deva de către antrenorul meu de atunci, Alina Goreac. Am reprezentat clubul "Cetate" în toate competițiile naționale în gimnastică artistică și gimnastică aerobică, devenind multiplă campioană națională în ambele sporturi.

● Este gimnastica o școală dură?

Gimnastica este un sport greu, însă te învață multe. Disciplină, muncă, conștiințiozitate sunt doar câteva elemente care pot caracteriza acest sport. Gimnastica se începe la o vârstă fragedă, cei mici renunțând la o parte a copilăriei lor în favoarea unor medalii. Pe mine, personal, gimnastica m-a format ca

om și mi-a indus disciplina, dorința de a munci, mi-a dezvoltat spiritul competitiv și m-a învățat să nu renunț niciodată indiferent cât îmi este de greu!

● Ți mai amintești ce ai simțit prima dată când ai luat contact cu aparatele de gimnastică?

Am bine întipărită în minte imaginea mea când am intrat prima dată într-o sală de gimnastică. Eram timidă, dar îmi plăcea ceea ce văd, știam că asta vreau să fac. Sărituri, paralele, bârnă și sol - acestea sunt aparatele pe care abia așteptam să le încerc. Nu știam pe care îl voi prefera. Am aflat mai târziu. Solul și paralelele mi-au fost cele mai dragi.

● Ai avut vreun mentor sau model? Cât de important a fost rolul acestuia pentru tine?

Ca orice micuță gimnastă am avut-o ca model pe Nadia Comăneci. Viața ei de sportivă m-a fermecat. Îmi doream să ajung ca ea! Nu cred că puteam să am un model mai bun.

● Care sunt sacrificiile pe care le-ai făcut ca să atingi performanțele pe care le-ai obținut?

Sacrificiile făcute sunt multe, însă cel mai important ar fi că am crescut departe de familie. În anii când eu eram la Deva, părinții mei locuiau în București, distanța dintre cele două orașe este destul de mare și de aceea îi vedeam o dată la două săptămâni, când veneau

ei la mine sau în vacanțe, când eram în București. Consider că toate sacrificiile făcute au meritat efortul. Nu regret nici o clipă că am ales să fac gimnastică. A fost greu, dar a meritat!

● Gimnastica este un sport solicitant pentru articulații. Tu cum ai ales să te protejezi?

Gimnastica este un sport dur și solicită la maxim articulațiile. Protecția acestora am realizat-o la sfatul medicilor prin bandajări cu fașe elastice, prin fizioterapii ori masaje locale cu diferite creme antiinflamatorii. De asemenea, în sala de gimnastică ne protejăm cu saltele de burete, mai ales la învățarea unor elemente noi.

● Resimți unele repercursiuni asupra sănătății după acești ani de activitate intensă?

Orice sportiv de performanță are probleme de sănătate, mai mici sau mai mari. Eu mă consider norocoasă ținând cont că încă mai pot participa la diverse competiții. Chiar în momentul de față mă pregătesc pentru Fitness Woman Grand Prix, concurs ce va avea loc în Islanda la jumătatea lunii octombrie.

● Ce proiecte ai în derulare?

Am 2 proiecte mari pentru copiii din România, unul pe partea de performanță și unul dedicat tuturor copiilor dornici de mișcare.

În anul 2007 România a fost invitată să participe și în cadrul competițiilor de fitness pentru copii și eu am devenit reprezentant IFF în România.

Primul concurs la care am participat a fost Campionatul Mondial Fit Kid 2007 - Malaysia. Deși a fost primul concurs internațional pentru România, am reușit o clasare bună la individual, Sîrbu Alina obținând locul 5 iar Gheorghe Anca clasându-se pe locul 9. Surpriza cea mai plăcută a fost cea de la proba de DUO, unde fetele au obținut premiul special pentru "Best Showmanship".

Cel de-al doilea proiect, Fit Kids, este un program sportiv pentru toți copiii dornici de mișcare, format din 3 tipuri de clase: Gym Kids, Aero Kids și Dance Kids. Cursurile de Gym conduc la dezvoltarea fizică generală și a capacității motrice, formarea și educarea unei ținute corecte, integrarea copilului în colectiv și dezvoltarea capacității de comunicare.

Nu căutăm să transformăm copiii în sportivi de performanță, misiunea noastră fiind aceea de a promova un stil de viață activ și sănătos în rândul copiilor.

Pentru ca articulațiile să nu sufere

La fel cum motorul unei mașini are nevoie de ulei, tot așa pentru articulații este necesar să fie lubrifiate în mod corect. Walmark vă aduce în această toamnă o noutate din seria produselor destinate îngrijirii articulațiilor dumneavoastră – **ArtroStop® HYAL**. **ArtroStop® HYAL** hrănește și regenerează lichidul articular, contribuie la „lubrifierea” articulațiilor și mărește mobilitatea acestora.

■ Prin ce este unic produsul ArtroStop® HYAL?

ArtroStop® HYAL conține extract natural de acid hialuronic cu rol în protecția, nutriția și regenerarea lichidului articular (sinovial).

Cartilajul este înconjurat de lichidul articular ce deține un rol principal în mobilitatea articulațiilor. El asigură mișcări line și ușoare, contribuind la scăderea frecării suprafețelor cartilajinoase și la o mai bună „lubrifiere” a articulațiilor. Lichidul articular asigură de asemenea o nutriție adecvată a cartilajelor și crește flexibilitatea acestora.

Acidul hialuronic este unul dintre cele mai importante componente ale lichidului articular. Odată cu înaintarea în vârstă sau ca urmare a diferitelor schimbări ce se produc la nivelul articulațiilor, cantitatea de lichid articular scade semnificativ; de aceea, este foarte importantă suplimentarea acestuia în organism.

ArtroStop® HYAL îmbunătățește calitatea lichidului articular și crește vâscozitatea acestuia, eliminând astfel frecarea suprafețelor cartilajinoase. Permite mișcări ușoare și nedureroase și contribuie la o îngrijire complexă a întregului sistem articular.

■ Cum funcționează sistemul articulațiilor?

Modificările degenerative ale articulațiilor influențează negativ cele două părți fundamentale ale acestora: cartilajul și lichidul articular. Prin urmare nu doar cartilajul are de suferit, ci și lichidul articular.

Întregul sistem articular se află într-o strânsă conexiune datorită influenței reciproce dintre cartilaj și lichid. Pe de o parte, aceste modificări afectează suprafața cartilajului articular și conduc la pierderea elasticității. Pe de altă

parte, se înrăutățește starea lichidului sinovial (articular) care încetează să mai apere partea osoasă a articulației, pierde treptat capacitatea de a amortiza frecarea suprafețelor interne ale articulațiilor și de a împiedica degradarea cartilajului.

Cum acționează ArtroStop® HYAL:

- ✓ Protejează, hrănește și regenerează lichidul articular
- ✓ Crește vâscozitatea lichidului articular și scade frecarea suprafețelor cartilajinoase
- ✓ Ajută la reducerea înțepenirii articulațiilor
- ✓ Contribuie la regenerarea și protejarea sistemelor articular și locomotor

■ Ce semnalizează junghiurile și înțepenirea articulațiilor?

Dacă la nivelul articulației se produc modificări, are loc implicit și o degradare a lichidului sinovial (articular). Degradarea lichidului articular este datorată diminuării cantității de acid hialuronic – principalul component al lichidului articular. În acest fel este afectat întregul sistem articular. Simptomele debutează cu junghiuri și treptat, se poate ajunge la agravarea mobilității



articulației.

■ De ce este atât de importantă o îngrijire complexă?

Pentru obținerea unor rezultate maxime și o îngrijire complexă a articulațiilor dumneavoastră vă recomandăm să combinați **ArtroStop® RAPID** și **ArtroStop® HYAL**.

Combinând cele două produse asigurați protecția și regenerarea întregului sistem articular, acționând atât asupra cartilajelor articulare, cât și la nivelul lichidului articular.

ArtroStop® RAPID asigură protecția, nutriția și regenerarea articulațiilor, ajutând și la ameliorarea durerilor articulare.

ArtroStop® HYAL contribuie la o mai bună ‘lubrifiere’ a articulațiilor și îmbunătățește mobilitatea acestora, asigurând în acest fel o mișcare ușoară și fără dureri.

Pentru îngrijirea complexă a articulațiilor dumneavoastră recomandăm cura cu **ArtroStop® RAPID** timp de 2-3 luni consecutiv, apoi următoarele două luni continuați să folosiți **ArtroStop® HYAL**.

Repețiți aceste cure de 2 și chiar de 3 ori pe an dacă este necesar.





Confort la menopauză

Mabelle

Stimată redacție,
Doresc să vă mulțumesc din inimă pentru produsul Mabelle! Până nu de mult mă simțeam foarte obosită, amețeam des și transpirația mi-a creat deseori stări de disconfort. Îmi era foarte greu să mă și concentrez. Nu puteam să-mi fixez atenția pe nimic. Eram tristă și plângeam fără să știu de ce. Nu suportam nici cea mai mică remarcă la adresa mea. Începusem chiar să-i refuz soțului meu orice apropiere fizică. Mabelle

m-a ajutat să depășesc toate aceste neplăceri și să mă bucur din nou de viață!

Ileana C., București

Stimată Doamnă,

Vă mulțumim pentru cuvintele dvs, care constituie o mărturie a faptului că produsele noastre pot fi de ajutor. Ne bucurăm să aflăm că produsul Mabelle v-a ajutat să vă recăpătați confortul de care aveți nevoie și să vă bucurați din nou de viață. Sperăm ca și pe viitor să fiți la fel de încântată de produsele noastre și să vă dorim multă sănătate!



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



Protecția inimii dumneavoastră

Dragă redacție a revistei Walmark,
Cumpăr de mulți ani produsele Walmark și sunt foarte mulțumită, mai ales de Coenzima Q10. O iau mai mult vara, ca să suport mai ușor căldura. Vara aceasta m-am simțit mai bine cu inima și știu că m-a ajutat Coenzima Q10.

De fapt vă scriu ca să aflu dacă este bună și la venirea iernii. Am citit că este o substanță naturală care ajută corpul să reziste mai bine la temperaturi mari așa cum se înregistrează în ultimele veri sau când vine brusc vremea rece. Chiar dacă mă îmbrac gros, nu mă simt bine în frig și vreau să iau Coenzima Q10. Este indicat?

Corina S., Craiova

Stimată doamnă,
Ne bucurăm că produsele Walmark vă ajută să vă simțiți mai bine și că sunteți mulțumită. Motivul pentru care vă simțiți în formă luând Coenzima Q10 vara este că această substanță este responsabilă de transportul energiei în organism și de buna funcționare a inimii.

La temperaturi extreme, mari (precum vara) sau mici (la venirea iernii), inima depune un efort sporit pentru a se adapta. Efortul de reglare a temperaturii corpului obosește organismul, iar Coenzima Q10 compensează efortul inimii, facilitând transportul de energie către ea. Vă dorim în continuare multă sănătate!

Nevoie acută de a urina

Bună ziua,

M-am decis să vă scriu, gândindu-mă că mulți alți bărbați trăiesc cu aceleași frustrări cauzate de problemele de prostată pe care le-am trăit și eu, ani de-a rândul... până când soția mea mi-a cumpărat Prostenal Perfect.

În cazul meu, primele simptome de prostată, au apărut foarte de timpuriu, de pe la 45 de ani. La început, am pus urinările dese și trezitul de 3-4 ori pe noapte pe seama halbelor prea multe de bere pe care le beam cu băieții. Am încercat să renunț la bere, dar problemele urinare nu au dispărut. Ba mai mult, am început să mă trezesc mai des noaptea pentru a merge la toaletă. Și nu era numai disconfortul de a mă trezi noaptea, ci mai mult stresul că iar merg la toaletă fără să pot urina. Nu m-am gândit nici o secundă că aș putea suferi din cauza afecțiunilor de prostată, pentru că, în mintea mea, doar bătrâni sufereau de așa ceva... pe când eu, eram prea tânăr, prea sănătos pentru asta.

Timp de 5 ani m-am tot chinat și începusem să fiu foarte stresat, nervos și fără chef. Oriunde trebuia să merg, eu mă gândeam mai întâi dacă găsesc toaletă... dacă nu râd băieții că merg prea des la toaletă... dacă nevastă-mea nu bănuiește ceva. Cum să fi vorbit despre aceste probleme?! Doar eram în floarea vârstei...

Am început să beau ceai de pufuliță (auzisem eu că ajută), am luat și unele medicamente, după ureche... pentru că refuzam să cred că este ceva grav și trebuie să merg la doctor... Dar, nu degeaba se spune că femeile au o intuiție bună. Nevastă-mea a înțeles care sunt problemele cu care mă confruntam și mi-a cumpărat Prostenal Perfect. A trecut un an de când folosesc acest supliment alimentar, în cure de 1-2 luni, cu pauze între ele și, vă spun sincer, mă simt mult mai bine. Nu de mult timp, un prieten bun mi s-a confesat că și el a început să aibă probleme cu prostata și, nici el nu este mai bătrân de 50 de ani. Domnilor, dacă vă dați seama că organismul vostru s-a modificat, că au apărut niște schimbări... poate nu ar fi rău să vizitați un medic sau să discutați cu soțiile voastre. Femeile au întotdeauna un sfat bun când vine vorba de sănătate și pot fi un sprijin de nădejde în tratarea afecțiunilor de prostată.

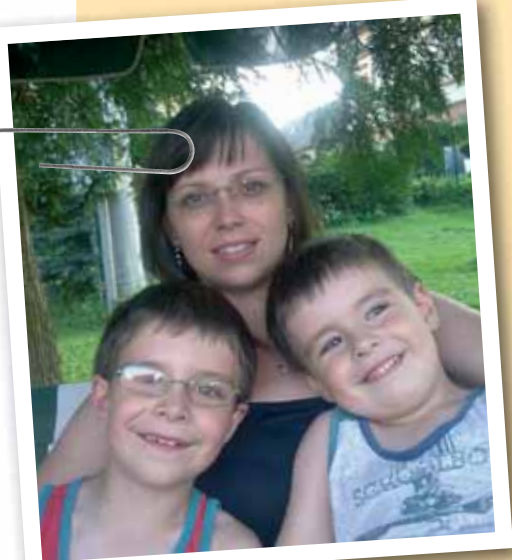
Mircea Z., Brașov

Stimate Domn,

Vă mulțumim pentru scrisoarea dvs sinceră, care constituie o mărturie a faptului că și suplimentele alimentare pot fi de real ajutor pentru astfel de afecțiuni serioase. Cuvintele dvs de laudă confirmă cele demonstrate de studiile clinice și ne bucurăm nespun că există încă un consumator mulțumit de efectele produsului Prostenal Perfect.

Vă dorim multă sănătate!





Mulțumesc pentru Urinal!

Dragii mei,
Dați-mi voie să vă mulțumesc pentru produsul Urinal! Imediat ce a apărut, am început să îl folosesc și a avut pentru mine efectul unui adevărat miracol.

Din copilărie am suferit de probleme ale vezicii urinare și de multe ori am fost nevoită să urmez tratamente cu antibiotice. Chiar dacă am respectat cu strictețe recomandările medicilor, am avut parte de neplăceri tot mai multe și mai dese. A fost foarte deprimant.

În timpul sarcinii problemele au dispărut moderat – se spune că este un lucru obișnuit și timp de câteva luni nu am mai avut nici o durere.

Imediat după ce am născut însă, problema a reapărut.

Când am încetat să mai alăptez am reînceput tratamentul cu Urinal. De atunci nu mai am nici un fel de probleme și Urinalul face parte din „farmacia” mea de acasă. Încă odată, mulțumesc pentru el!

Camelia C. , Ploiești



O noutate fierbinte

Pentru a veni în întâmpinarea persoanelor care se confruntă cu neplăcutele și dureroasele infecții ale tractului urinar, dar care nu agreează sau au probleme cu administrarea tabletelor, Walmark a creat Urinal hot drink.



Urinal hot drink

Este un produs sub formă lichidă, special conceput pentru sănătatea aparatului urinar.

Caracteristicile remarcabile ale băuturii sunt gustul excelent și mirosul plăcut, iar compoziția produsului a fost gândită luând în considerare particularitățile aparatului urinar.

Băutura Urinal hot drink conține substanța activă NutriCran™, concentrat uscat din suc de merișor (*Vaccinium macrocarpon*), care are o influență benefică asupra funcționării aparatului urinar. Concentratul uscat din suc de merișor în doza zilnică recomandată corespunde unei cantități de aproximativ 30.000 mg de fructe proaspete. Datorită conținutului său de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale merișorul ajută la scăderea aderenței bacteriilor de pereții uretrei și ai vezicii urinare (în special *Escherichia coli*, responsabilă de peste 85% din totalul infecțiilor urinare).



- ✓ ajută la eliberarea mucoasei căilor urinare de prezența bacteriilor
- ✓ contribuie la păstrarea purității urinei necesară pentru a elimina bacteriile
- ✓ influențează favorabil volumul urinar, îmbunătățind astfel fluxul urinar și accelerarea eliminării bacteriilor
- ✓ ajută la refacerea florei naturale
- ✓ ajută la reglarea consumului de lichide, foarte important în redarea funcției normale a aparatului urinar

Banala infecție urinară...

Termenul de infecție urinară desemnează o categorie extrem de vastă de afecțiuni. Iar dacă multe dintre acestea sunt intrate în folclor și asociate în necunoștință de cauză unor simptomatologii „standard”, altele sunt foarte vag sau deloc cunoscute și, în consecință, netratate adecvat.



Dr Sergiu Stegărescu,
Medic Specialist Urolog, Clinica MedLife

Cistita este de pildă un termen hiperuzitat în special de tinerele care sunt învățate de mame sau bunici că orice durere în zona pelviană este o cistită. De multe ori, tratamentul este administrat în consecință, acasă și din proprie inițiativă fără a se confrunța un doctor, fără a se verifica dacă cistita este cu adevărat sau nu cauza disconfortului.

• Manifestări

Urinări dese, usturimi și durere lombară, pelviană sau uretrală, nopțile petrecute pe drumul dintre dormitor și baie, sângerările sau frisoanele sunt doar câteva dintre semnalele de alarmă care ar trebui să ne îndrume către un medic specialist.

Din păcate, majoritatea persoanelor care suferă de afecțiuni ale tractului urinar

nu cunosc nici gravitatea problemei, nici metodele de prevenție și cu atât mai puțin, amploarea pe care o poate căpăta problema.

Pe scurt, ne confruntăm cu o banalizare a problemelor tractului urinar. O răceală sau o infecție urinară sunt aproape întotdeauna tratate ca fiind banale și în nici un caz reale amenințări.

Ba mai mult, bolnavii tind să își administreze tratamente simptomatice și să uite sau să ignore boala odată ce simptomele sunt înlăturate.

• Ce sunt totuși aceste infecții urinare?

Sunt afecțiuni inflamatorii generate de instalarea diferitelor microorganisme la nivelul aparatului urinar. Aici ele se multiplică și determină în timp modificări în funcționarea normală a rinichilor și a căilor urinare.

Ca localizare în organism, aceste infecții se întâlnesc atât la nivelul aparatului urinar inferior (uretra sau vezica urinară) cât și la nivelul aparatului urinar superior (uretere, rinichi).

În cele mai multe cazuri, infecțiile au un caracter recidivant, motiv pentru care este esențial ca ele să fie tratate cu maximă seriozitate încă de la prima depistare a problemei.

• Predispoziții

Există o serie de predispoziții determinate de factorul sex. Astfel, femeile au șanse mult mai ridicate de a contacta infecții ale tractului urinar din cauze anatomice și fiziologice. La rândul lor, reprezentanții sexului masculin sunt expuși problemei când acestea se asociază unor malformații renale, unor modificări anatomice la nivelul aparatului urinar – adenom prosta-

tic, purtători cronici de sondă - sau chiar unor manevre medico-chirurgicale.

Indiferent însă de sex sau vârstă, agenții patogeni sunt principala cauză a acestor infecții. Aceștia acced tractul urinar fie pe cale ascendentă (adică din uretră în vezica urinară sau în timpul actului sexual, din vezica urinară, prin ureteră pe cale ascendentă până în rinichi), fie pe cale sangvină (și aici vorbim în special de pătrunderea agenților patogeni în sânge și implicit în rinichi pornind de la un alt focar de infecție) și bineînțeles pe cale directă (prin intermediul instrumentarului urologic).

Dincolo de toți acești factori există și o suită de situații și probleme care pot favoriza instalarea unei infecții urinare, și aici vorbim de colită, constipație cronică, afecțiuni biliare, calculi renali, tulburările de evacuare a urinei, infecțiile genitale.

• Atenție însă!

Deși există o suită de simptome care conduc diagnosticul medicului spre infecție urinară, este absolut necesară stabilirea exactă a germenului care a produs infecția prin teste de laborator. Fiecare bacterie este sensibilă la anumite tratamente, de aceea administrarea de tratamente după ureche este total neindicată! În cazul unei infecții urinare acute care nu este foarte gravă, tratamentul poate dura până la două săptămâni. Dacă vorbim însă de o infecție cronică, tratamentul se poate extinde chiar și pe durata unui an. Este esențial ca indiferent de stadiu sau caracter, infecția să fie tratată cu maximă seriozitate pentru că recidivele sunt foarte răspândite și de fiecare dată mai neplăcute și mai greu de tratat.

Urinal Akut este un produs special conceput pentru îngrijirea aparatului urinar în timpul episoadelor acute cauzate de infecțiile urinare. Acesta conține o componentă activă complet nouă Hi-PAC™, o formă concentrată de extract din merișor (*Vaccinium macrocarpon*). Cantitatea de extract aferentă dozei zilnice este echivalentă cu aproximativ 144.000 mg de fructe proaspete.

Doza zilnică - 2 tablete de **Urinal Akut** oferă un aport garantat de proantocianidoli, substanțe cu eficacitate dovedită științific* care, în această concentrație standardizată, previn aderarea bacteriilor de pereții uretrei și ai vezicii urinare, în special a *Escherichia coli*. **Urinal Akut** contribuie astfel la menținerea sănătății aparatului urinar și ajută la desprinderea bacteriilor fixate în pereții tractului urinar.

* Conform Agenției Franceze pentru Securitatea Sanitară a Alimentelor - AFSSA



Stomac? Intestine? Probleme?

În intestine și în mod special în colon, se găsește flora bacteriană benefică omului, formată din numeroase tipuri de organisme indispensabile sănătății. Fără o floră intestinală puternică, organismul este expus problemelor digestive deranjante care duc la incapacitatea de absorbție corectă a nutrienților, slăbirea imunității și îmbolnăvire.

Ritmul de viață alert și fără prea multă ordine, erorile alimentare făcute în fiecare zi, stresul și oboseala, toate determină mucoasa intestinală să se irite. Ea nu își mai îndeplinește rolul de barieră, permițând unor substanțe dăunătoare să pătrundă în organism.

Cercetătorii spun că cei 8 metri de intestine ai sistemului digestiv sunt punctul de plecare pentru numeroase probleme de sănătate. O soluție salvatoare sunt probioticele, fermenții lactici, bifidobacteriile, produse benefice sănătății despre care se aude din ce în ce mai des.

Astfel, mediul intestinal dereglat este sursa multor boli. Primele probleme apar sub formă de deranjamente intestinale repetate: balonare, constipație, diaree, crampe, greață, zgomote abdominale, dureri locale și de cap. Mediul digestiv nu mai funcționează corect, mulți nutrienți necesari nu sunt metabolizați și imunitatea scade.

Există persoane, în principal femei, care suferă de sindromul intestinelor iritabile, adică sistemul digestiv funcționează haotic, cel mai adesea în perioadele de stres maxim.

Flora intestinală dezechilibrată afectează în principal tranzitul intestinal, dar mai grav este că induce o stare generală proastă astfel că persoanele afectate nu mai sunt la fel de active în viața de zi cu zi, cum și-ar dori.

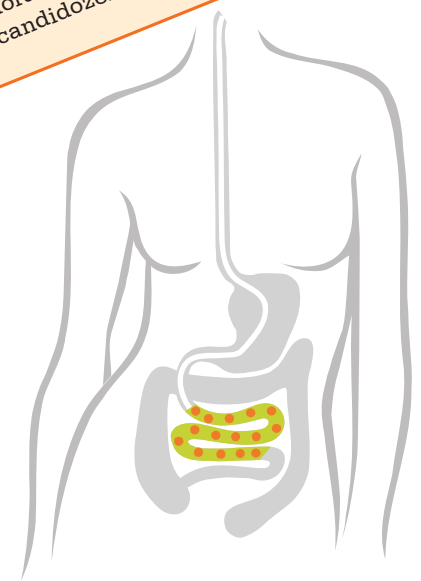
De asemenea, în cazul oricărei persoane, tratamentele cu antibiotice, au ca efect advers distrugerea florei intestinale benefice, lucru care duce la simptome digestive neplăcute și frecvent, infecții cu ciuperci.

Recomandarea doctorilor de a însoți tratamentele cu antibiotice de iaurt se bazează pe prezența fermenților lactici (probiotice) în iaurt. O problemă ar fi că prelucrarea termică la care sunt

supuse nenumărate alimente elimină acest avantaj, astfel că organismul are nevoie de un surplus de probiotice.

În mod normal, în corpul uman există un echilibru între bacterii benefice (în număr mare), bacterii dăunătoare (în număr mic) și ciuperci (precum Candida). Antibioticele distrug bacteriile și nu afectează în niciun fel ciupercile. Primele care cedează la antibiotice sunt bacteriile benefice, dar prin eliminarea lor, Candida găsește suficient spațiu pentru a se dezvolta excesiv. Acesta este motivul pentru care numeroase tratamente cu antibiotice dau ca

- 20% din populație suferă de probleme intestinale: balonare, gaze, crampe
- 70% dintre persoanele constipate sau diaree femei
- tratamentele cu antibiotice distrug flora intestinală benefică și lasă loc candidozei



problemă nedorită candidoza vaginală sau afte.

Tratamentele cu antibiotice trebuie urmate doar la recomandarea medicului și este foarte indicat ca flora bacteriană benefică să fie sprijinită pe tot parcursul perioadei de tratament cu un supliment alimentar probiotic, precum Salutil.

Salutil® este un produs probiotic complex ce acționează în 4 faze pentru a proteja flora intestinală benefică și sănătatea aparatului digestiv. Materia primă din Salutil® este produsă de institutul francezo-canadian Rosell Lallemand, care are o experiență de 70 de ani în cercetarea și producerea de probiotice. În plus,

Walmart garantează Salutil prin GMP, certificatul internațional pentru Bune Practici de Producție.



Dacă aveți probleme de digestie și doriți să aveți un tranzit intestinal normal, vă ajută Salutil®

Salutil® este un supliment alimentar probiotic care eliberează fermenți lactici pentru reechilibrarea florei intestinale benefice organismului uman.

15 miliarde de tulpini viabile din **doza zilnică de Salutil®** îmbunătățesc digestia și tranzitul intestinal, vă ajută în timpul și după tratamentul cu antibiotice, pentru a diminua efectele lor adverse.

Salutil®, probiotice pentru flora intestinală benefică și sănătatea aparatului digestiv.

Cu ajutorul celor mai noi tehnologii și în conformitate cu cele mai stricte standarde în domeniul producerii medicamentelor, în fabrica Walmart sunt concepute și se dezvoltă în permanență produse noi menite să întâmpine sau să răspundă cât mai bine nevoilor dumneavoastră. Vă prezentăm în această pagină trei dintre ele: **Acneon**, **GinkoPrim® Max** și **Echinacea**.

* Vă invităm să descoperiți toate noutățile acestui sezon în paginile revistei.

GinkoPrim® Max

Pentru o circulație periferică mai bună și o memorie mai ageră

GinkoPrim® Max conține o formulă îmbunătățită, remarcându-se în principal, prin conținutul ridicat de Gingko biloba. O tabletă de **GinkoPrim® Max** conține **60 mg de extract standardizat din Gingko biloba** (24% glicoflavonoide și 6% lactone terpenice), **150 mg de magneziu**.

Administrarea **GinkoPrim® Max** este recomandată celor care suferă din cauza problemelor de circulație, au afecțiuni ale memoriei, depresii și stări de anxietate. Substanțele active conținute de **GinkoPrim® Max** cresc fluxul de sânge și combat formarea trombilor vasculari.

Cum acționează:

- stimulează circulația sângelui, în special la nivel cerebral și al extremităților membrelor
- este benefic pentru persoanele în vârstă, îmbunătățind funcțiile psihice și concentrarea
- util persoanelor cu tulburări circulatorii periferice (mâini și picioare reci)
- efect benefic în cazul tulburărilor de auz (de origine vasculară)
- încetinește procesele de îmbătrânire

Mod de administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează 1 tabletă zilnic, cu un pahar cu apă. Se recomandă a se administra pe perioade mai îndelungate (de exemplu, în cure de câte 2-3 luni, 2-3 cure anual).



Echinacea

Pentru susținerea imunității

Echinacea este o plantă medicinală tradițională, foarte valoroasă, ale cărei efecte benefice asupra rezistenței organismului la virusuri și bacterii au fost demonstrate atât de experiența istorică de folosire a plantei, cât și de numeroasele studii științifice realizate.

Este folosită de secole ca un suport natural al imunității și este recomandată în special în perioada răcelilor și gripelor.

Echinacea de la Walmart are o formulă deosebită, deoarece conține suplimentar **Ginseng Siberian**. Acesta ajută la creșterea tonusului organismului și la creșterea rezistenței la stres, știut fiind că imunitatea are de suferit în perioadele obositoare și stresante.

Cum acționează:

- ajută la tonifierea sistemului imunitar al organismului
- crește rezistența față de factorii nocivi din mediu: virusuri, bacterii, poluare
- efectul este susținut de Ginsengul Siberian, care stimulează tonusul general al organismului

Mod de administrare:

Ca supliment alimentar, 2-3 tablete zilnic, preferabil după mese.



Acneon

Modul natural de a obține un ten curat și frumos, fără coșuri

În perioada adolescenței, dar și la maturitate, un procent considerabil al populației se confruntă cu o serie de probleme ale pielii: coșuri, puncte negre, puncte albe, creșterea secreției de sebum precum și înmulțirea bacteriilor ce se instalează prin leziunile provocate de acnee (în special *Corynebacterium acne*). Acestea constituie cauzele unui ten încărcat și cu aspect neplăcut. **Acneon**, special creat pentru îngrijirea naturală a pielii, reprezintă cea mai bună soluție pentru un ten sănătos și frumos. Produsul conține substanța activă **Praventin™**, o proteină extrasă din lapte și obținută printr-un procedeu complex. **Praventin™** acționează în interiorul organismului, fortificând imunitatea fiziologică a țesutului epitelial, activând astfel mecanismul său natural și contribuind la obținerea și menținerea unui ten frumos și sănătos.

Chiar dacă acționează în interiorul organismului, **Acneon** nu influențează nivelul hormonilor din organism și nici pH-ul tenului, așa cum se întâmplă cu unele produse cosmetice sau dermatologice.

Cum acționează:

- are efect benefic asupra condiției generale a pielii în cazul acneei, contribuind la reducerea înroșirii pielii și împiedicând formarea comedoanelor (punctelor negre)
- îmbunătățește aspectul tenului și ajută la prevenirea formării coșurilor
- datorită efectelor sale antioxidante, diminuează secreția de sebum ce favorizează apariția și dezvoltarea acneei

Mod de administrare:

Ca supliment alimentar, 1 tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Pentru efecte scontate, se recomandă administrarea pe o perioadă de minim 8 săptămâni.



V de la Varice!

- Se spune că singura cale de a scăpa de varice este cea chirurgicală!
- Foarte multe femei suferă de varice după al 30-lea an de viață
- Se mai spune însă că...să previi este mult mai ușor decât să tratezi!

Într-adevăr, boala varicoasă este poate una dintre cele mai urâte lucruri care se poate întâmpla picioarelor tale. Tocmai de aceea este unul dintre acele lucruri pe care, fie le lași în seama bătrâneții, fie pur și simplu nu crezi că ți se vor întâmpla. Ei bine, nimic mai departe de adevăr! Varicele reprezintă una dintre cele mai răspândite probleme și fără doar și poate cea mai des întâlnită „boală a picioarelor”.

Bunica nu are, deci nici eu nu voi avea!

Dincolo de predispoziția genetică pe care cei mai puțin norocoși dintre noi o poartă cu ei (prezentă într-adevăr în peste 80% dintre cazuri), varicele sunt o problemă care ne poate afecta pe fiecare dintre noi. Profesia, condiția fizică sau anumite etape în evoluția noastră pot deveni factori de amenințare a sănătății picioarelor noastre. Astfel, printre cauzele principale ale varicelor se numără:

- Profesiile care impun statul în picioare, efortul muscular sau condiții precare (umiditate sau căldură excesive);
- Obezitatea;
- Sarcina;
- Și chiar o dietă nesănătoasă.

Fuga de cuțit!

Din nefericire, mulți dintre cei afectați de varice evită să se prezinte la medic tocmai pentru că au auzit că singura soluție reală pentru a scăpa de varice este operația. Ceea ce nu știu ei este că, de cele mai multe ori, depistarea și tratarea precoce a afecțiunilor varicoase poate duce chiar la vindecarea totală. Pe scurt, varicele sunt dilatări segmentare pe trunchiuri venoase mai mari sau cu aspect reticulat la venele mai mici. Când sunt situate superficial, aceste vene devin vizibile, dilatate, generând simptome caracteristice - oboseală, senzație de greutate sau durere la nivelul membrului respectiv. În cazurile severe, varicele se pot rupe sau pot degenera în leziuni ulcerate, deschise la suprafața pielii.

Sfatul medicului:

- Evitați statul prelungit în picioare fără mișcare;
- Nu purtați încălțăminte plată;
- Evitați expunerile prelungite la soare;
- Alternați statul în picioare cu perioade de repaos cu picioarele ridicate și masaj blând în sensul drenajului venos;
- Purtați ciorapi elastici;
- Consumați din belșug fructe și legume; acestea previn constipația și obezitatea;
- Practicați o activitate fizică regulată;
- Faceți dușuri alternative cu apă rece și apă caldă;
- Consultați periodic (chiar lunar) un medic specializat în flebologie.



Varixinal®

Circulație venoasă fără probleme

Varixinal® este un produs recomandat persoanelor care suferă de simptome ale insuficienței venoase cronice: senzația de picioare grele și obosite, dureri și umflături ale gambelor, senzația de mâncărime, usturime sau crampe la nivelul gambelor, apariția dilatărilor vizibile ale venelor superficiale și de hemoroizi.

Conține un amestec de extracte din patru plante medicinale care, prin acțiunea lor sinergică, tonifică pereții vaselor de sânge și îmbunătățesc oxigenarea și vascularizarea țesuturilor.

Aceste extracte din plante medicinale, cu o eficiență dovedită de studii clinice, tonifică și stabilizează pereții venelor, reduc riscul de apariție a edemelor și echimozelor gambiere și cresc aportul de sânge și oxigen în țesuturi.

Varixinal® se regăsește sub două forme de prezentare: tablete și gel. **Varixinal®** tablete se administrează ca supliment alimentar, câte 1 tabletă pe zi luată cu o cantitate suficientă de lichid. **Varixinal®** gel se aplică o dată sau de două ori pe zi, prin masarea ușoară a zonei afectate.



Bianca Brad s-a născut pe 27 ianuarie 1968. A terminat ATF-ul în 1992. A jucat în multe filme, ultimul fiind **Modigliani**, alături de Andy Garcia; în '92 și '94 a prezentat **Cerbul de Aur**; între 1992 și 2005 a avut diferite emisiuni de televiziune și radio. Într-un cuvânt, un artist complex. Dar dincolo de toate acestea, Bianca Brad este în primul rând un OM, un om care ajută oameni, o „mamă de înger” care susține „mame de îngeri”. Bianca Brad a reușit să transforme suferința pricinuită de pierderea fetei sale, Emma Nicole, într-o cauză umanitară: a fondat organizația E.M.M.A., care ajută familiile să găsească vindecarea și speranța după moartea unui copil. Organizația are o serie de obiective, atât în ceea ce privește latura emoțională, psihologică, umanitară cât și modificări privind legislația în vigoare, schimbări referitoare la comportamentul și competența cadrelor medicale, la drepturile mamelor.

Bianca Brad

**transformă suferința
într-o cauză umanitară**

● **Ce mai face Bianca Brad în ultima vreme? Cu ce se ocupă?**

Tocmai m-am întors din Phoenix, Arizona unde am participat la Conferința organizată de Fundația MISS, la care au participat atât "părinți de îngeri" cât și cadre medicale, pentru a vorbi și respectiv, înțelege, drama pierderii unui copil! A fost o experiență extraordinară, care mă va ajuta să îndeplinesc obiectivele pe care mi le-am propus, în cadrul Organizației E.M.M.A., pe care am înființat-o în urmă cu 5 luni.

● **Cum vă definiți ca persoană? Care sunt valorile și principiile după care vă ghidați în viață?**

Sunt o persoană cu calități și defecte, dar vreau să cred că balanța înclină spre talerul cu calități și cred că evoluția mea atât pe plan personal cât și pe plan profesional, poate confirma acest lucru. Sunt un om corect, empatic, cu bun simț, cu coloană vertebrală și caut să-mi trăiesc viața respectându-i și ajutându-i pe cei din jurul meu. Crezul meu, pe care îl puteți găsi pe site-ul meu oficial rezumă valorile în care cred.

● **Ați avut multe colaborări cu diverse televiziuni. V-ar mai interesa un eventual proiect? Dacă da, în ce direcție?**

Orice proiect de calitate, bun gust, bine pus la punct și care să mi se și potrivească, este binevenit. Poate fi o emisiune bazată pe o combinație între divertisment, informație și educație sau un rol ofertant, într-un film sau serial bun! Nu mă interesează expunerea și publicitatea ci calitatea! Primează calitatea și mesajul pe care îl transmit prin intermediul proiectului în care mă implic.

● **V-ați remarcat în plan profesional în mai multe domenii: modeling, actorie, muzică, televiziune. Care dintre ele v-a adus cea mai mare satisfacție?**

Eu am o fire independentă și un suflet de artist și toate aceste domenii mi-au oferit ocazia să visez, să mă exprim, să trăiesc, să evoluez atât pe plan profesional cât și pe plan personal, într-un fel în care nu cred că s-ar fi întâmplat dacă lucrăm închisă într-un birou. Nu că munca de birou nu ar putea aduce și ea satisfacții, doar că sunt de altă natură! Chiar am încercat să fac o muncă de birou dar simțeam că mă su-

foc și am renunțat după câteva luni!

● **Ați reușit să transformați o pierdere într-o cauză umanitară (nr: pierderea fetiței sale a determinat-o să pună bazele organizației EMMA). Procesul a fost fără îndoială unul dureros. Cum au reacționat cei apropiați vizavi de această inițiativă? Dar presa?**

Dintre cei apropiați, unii s-au temut că imi va face rău să mă expun, alții din contră, m-au încurajat, recunoscând în inițiativa mea, necesitatea spargerii unui tabu și sprijinirea familiilor care au pierdut un copil. Presa, m-a surprins în mod plăcut, fiindu-mi alături, în demersurile mele de a promova campania "Mame de Îngeri" și Organizația E.M.M.A. și vreau să le mulțumesc pentru acest lucru. Este un subiect atât de sensibil și atât de dureros, încât vreau să cred că nimeni nu ar/ va refuza să întindă o mână de ajutor, unor oameni care suferă cumplit, în urma pierderii copiilor lor...

● **Cum v-a venit ideea să puneți bazele acestei organizații?**

Când am realizat că în România nu există nici un fel de informație legată de acest subiect și știind cât de greu mi-a fost, imediat după ce mi-am pierdut fetița, am vrut ca nici o altă mamă să nu mai treacă singură prin coșmarul prin care am trecut și eu....pentru că te simți cumplit de singură, pe lângă toate celelalte sentimente și stări prin care treci și care te duc în pragul nebuniei. Sprijinul emoțional oferit de cei din jur este esențial în procesul de vindecare, după o asemenea pierdere.

● **Să te ocupi de o organizație, să pui la punct toate lucrurile necesare unei bune funcționări necesită pe lângă multe altele, dedicație dar și mult timp. Mai aveți timp și de altceva?**

NU! Nu am timp de: cinematograf, teatru, televizor, cititul unui roman, ca-



fele cu prietenele dar nu mă deranjează deloc pentru că tot ce fac, e cu tot sufletul și atunci, suport altfel și oboseala și....dorul după toate astea!

● **Când ați lansat Campania "Mame de Îngeri" ați stabilit și niște obiective. Câte dintre ele ați reușit să finalizați?**

În decursul a patru luni, am înființat Organizația E.M.M.A., am creat site-ul www.organizatiagemma.ro, am organizat întâlniri cu mamele și tații de îngeri și acum lucrăm la partea cea mai grea: obținerea de fonduri care să ne ajute la realizarea celorlalte obiective, ce se regăsesc pe site-ul Organizației.

● **Credeți că o parte din renumele acestei organizații se datorează faptului că e condusă de Bianca Brad? Putea o "mamă de înger" obișnuită să producă același efect?**

Am remarcat că în astfel de situații, unei persoane publice i se acordă din păcate, mai multă atenție decât unei persoane obișnuite, care suferă însă la fel de mult și nu este corect! De aceea consider că este datoria morală a oricărei persoane publice care se confruntă cu o problemă gravă, de orice natură, să-și asume rolul de reprezentant al celor care au probleme asemănătoare, să-i susțină și astfel, împreună să schimbe în bine, aspectele negative legate de ceea ce îi unește.

● **Ce proiecte aveți pentru viitor?(pe plan personal dar și profesional)**

Singurul proiect concret pe care îl am în acest moment este Organizația E.M.M.A., pentru restul, îl las pe Dumnezeu să aleagă ce crede EL că este mai bine pentru mine. Eu doar încerc să înțeleg și să învăț din ce îmi dă!

Cabinet medical pentru copii

Fundația cultural-umanitară "Dan Marțian"

"A preveni este mai ușor decât a trata."

Cine suntem?

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

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

Cum vă ajutăm?

Asigurăm:

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

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

Din echipă fac parte:

Dr. Elena Dan

Medic Primar Pediatru
Doctor în Științe
Medic Coordonator

Dr. Claudia Datu

Medic Primar Pediatru,
Doctor în Științe

Dr. Tatiana Poenaru

Medic Primar Pediatru

Dr. Silvia Clonda

Medic Primar Pediatru

Dr. Gabriela Mărgineanu

Medic specialist
Apifitoterapie și Homeopatie
Medic de familie

Marinela Stejar

Masaj și Kinetoterapie

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

Program zilnic de lucru:

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

Informații și programări:

tel/fax: (021) 210.02.53
mobil: 0722.948.118



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

Dacia Medical Center

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

Pediatrie

Psihiatrie pediatrică

Ginecologie

Ecografie

Fizioterapie și recuperare medicală

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

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

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

Membri CSW beneficiază de reducere de 10%.

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

Telefon 021/317.90.85

Fax 021/210.02.53

Sănătoși, voioși, la școală!

Toamna aduce în prim plan pentru cei mai mici dintre noi viața de școlar: povești, prieteni, colegi mai vechi sau mai noi, lucruri noi de învățat, jocuri istețe și dascăli pricepuți.

La fel de adevărat este însă că viața în comunitate presupune o serie de riscuri la care prichindeii se vor expune vrând nevrând. La grădiniță sau la școală, micuții pun la comun fapte bune și năzbâtii, dar și viruși, bacterii și alte microorganisme

ce pot oricând să dea bătăi de cap părinților. Iată de ce, e bine ca juniorii noștri să meargă la școală sănătoși, cu un tonus ridicat, pregătiți pentru lupta împotriva virușilor care, inevitabil, îi urmăresc la fiecare pas.

Ce putem face pentru a ne proteja copiii împotriva microbilor și virușilor la care sunt expuși zi de zi?

Din păcate, răcelile fac foarte des parte din viața micuților pentru că aceștia nu au încă un sistem imunitar bine dezvoltat. Încetul cu încetul, copiii își consolidează imunitatea luptând în mod repetat cu microbi, viruși și alte organisme. Există, desigur, unele obiceiuri sănătoase care, pot ajuta la consolidarea sistemului imunitar al copilului.

Vorbim aici despre o alimentație bogată în legume și fructe, un timp adecvat alocat somnului și odihnei, exercițiu fizic susținut, respectarea normelor de igienă precum și evitarea pe cât posibil a consumului de antibiotice în caz de răceală sau gripă.

Pentru ca tinerii învățăcei să fie în plină formă și înarmați cu un sistem imunitar de nota 10, Walmart a creat soluții special adaptate acestor nevoi. Suplimentele alimentare Minimarțieni Imunactiv și Minimarțieni Oligozaharide asigură celor mici aportul necesar de vitamine și minerale pentru o

dezvoltare corectă și o creștere sănătoasă.

Fiecare tabletă de Minimarțieni Oligozaharide conține fructo-oligozaharide (fibre solubile), nutrienții necesari pentru dezvoltarea florei intestinale ce sprijină digestia corectă. Conținutul de oligozaharide, stimulează dezvoltarea florei normale, eliminând necesitatea aportului de fermenți/ lactobacili care prezintă riscul de a nu fi acceptați de organism.



Minimarțieni Oligozaharide au fost creați pentru a preîntâmpina tulburările tranzitului intestinal: balonare, constipație și diaree. Pe lângă efectele benefice asupra sistemului digestiv, Minimarțieni Oligozaharide sprijină creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor și ajută la menținerea vitalității și a unei stări generale de bine.

Fiecare tabletă de Minimarțieni Oligozaharide conține vitaminele A, C, D, E, vitaminele din grupa B, minerale, calciu, potasiu, zinc, iod, cupru precum și xilitol pentru dinți și gingii.



O mare parte din nou născuți prezintă anumite semne de disfuncție a poziției corpului, care mai târziu - de pildă la șase sau la doisprezece ani se manifestă prin scolioză sau dureri de cap. Aceste complicații pot fi prevenite, dacă aceste disfuncții sunt descoperite la timp. Creierul poate fi influențat cel mai bine în prima jumătate de an.

CEL MAI BUN DAR



Cum vă dați seama că un sugar nu își ține bine corpul?

Există multe indicii. La un sugar de trei luni, această disfuncție se recunoaște după felul cum își ține căpușorul, umerii, încheietura mâinii, dacă are piciorușele întinse sau strânse, dacă are călcâiele mai mult sau mai puțin ridicate, dacă pielea de pe coloana vertebrală este zbârcită.

Toate acestea sunt dovezi ale faptului că mușchii se află în interconexiune.

Ne puteți da un exemplu concret?

Atunci când un sugar are o cută clară în partea din spate a gâtului, înseamnă că deja coloana lui vertebrală este suprasolicitată. În cazul acestui copil este vorba despre o anumită slăbire a unui cordon muscular. Acest cordon muscular trebuie activat în mod necesar cu ajutorul unor tehnici speciale în așa fel încât, prin anumite poziții corecte și stimularea unor zone, copilul să poată face singur mișcare. Mișcarea rezultată este definită precis; de aceea, atunci când copilul face această mișcare, mușchii lui sunt antrenați în mod corespunzător. În felul acesta, coloana vertebrală este solicitată într-un mod uniform.

Este vorba despre metoda lui Vojta?

Da, principiile de bază se axează pe metoda lui Václav Vojta. Vorbim aici despre mișcări bazate pe un anumit „program” indus în creier. Această terapie este foarte precisă și dacă

se procedează în mod corect, are rezultate vizibile imediate. Nu este însă vorba numai de metoda lui Vojta, ci și despre un sistem de chineziologie a evoluției care fixează evoluția mișcărilor copilului, așa cum a fost elaborat de dr. Pavel Kolá.

Pregnum

Pregnum este un produs special conceput pentru o dezvoltare armonioasă a fătului și sănătatea mamei. Acesta acoperă întreg spectrul de nevoi al femeilor aflate în perioada maternității: de la planificarea sarcinii până la alăptare. **Pregnum** ajută la completarea substanțelor pentru care s-a confirmat eficacitatea acțiunii în evoluția sănătoasă a fătului, dar și pentru o stare generală bună a mamei sau viitoarei mămici: DHA (acid docosahexaenoic), acid folic, magneziu și iod. Suplimentarea aportului de DHA pe perioada sarcinii și alăptării susține dezvoltarea sistemului nervos (stimulează concentrarea, procesele de învățare și inteligența).

Pregnum trebuie administrat încă din perioada de planificare a sarcinii, de preferință cu 3 luni înainte de concepere, astfel încât corpul viitoarei mămici să aibă timp să se pregătească pentru transformările organismului.



Dr. **Tomas Rychnovsky**,
Clinica Avete Omne,
Praga, Cehia

Această metodă este mai degrabă aplicată la copiii cu handicap motor?

Metoda lui Vojta este până astăzi legată în subconștientul opiniei publice numai de cei cu handicapuri grave. Dar metoda poate fi perfect folosită ca tratament al unor abateri mărunte și ca un mijloc prelucrat perfect de prevenire a apariției ulterioare a unor dureri și complicații care se bazează pe disfuncțiile și modul defectuos de a susține corpul. Chiar și o intervenție de scurtă durată poate să influențeze asupra evoluției ulterioare a copilului. Noi am dori să ajungem la situația în care și copiii cu disfuncții mici pot să scape de problemele lor cu ajutorul principiilor chineziologiei de evoluție.

Când este momentul potrivit pentru începerea terapiei?

Cât mai repede cu putință. Multe lucruri pot fi corectate în primele 6 luni de viață ale unui copil. Mai târziu trebuie rezolvate numai consecințele. Prin urmare, este ideal să se depisteze o eventuală disfuncție a mușchilor în primele 6 luni de viață. În primul an de viață, creierul evoluează foarte repede și se creează foarte multe legături – sinapsele dintre neuroni contribuie la reglarea activității musculare.

Dacă faceți parte din generația medie, cu siguranță vă amintiți cum în copilărie primeați de la mama sau în cabinetul medical, fie o linguriță cu untură (ulei) de pește, fie o capsulă ce conținea untură de pește. Copiii de astăzi rezolvă situația mult mai simplu – mestecă o capsulă cu gust delicios de portocale și în același timp se distrează.

DHA – secretul copiilor deștepți



MUDr. Vladimír Skudera
Cabinetul medical pentru copii și tineri, Praga 4-Podoli

MiniStelari

- * Influențează pozitiv creșterea și dezvoltarea creierului copiilor
- * Contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor
- * Ajută dezvoltarea sistemului nervos al copiilor
- * Ajută dezvoltarea abilităților intelectuale

Vă aduceți aminte cum trebuia să deschideți gura, să închideți ochii ca să înghițiți untura de pește și să terminați cât mai repede această obligație neplăcută? Gustul neplăcut de pește pe care mulți dintre voi și-l amintesc și astăzi nu trebuie să îi mai chinuie pe copiii din zilele noastre. Nu pentru că s-ar fi produs unele schimbări în cerințele pe care trebuie să le îndeplinească alimentația copiilor – toți știm foarte bine cât de importantă este untura de pește, alcătuită în principal din **DHA** (acid docosahexaenoic), pentru dezvoltarea sistemului nervos – metodele și posibilitățile sunt diferite. Copiii de astăzi folosesc substanțele active într-un mod mult mai plăcut decât cu ani în urmă și pe deasupra într-un mod distractiv pentru ei. Suplimentele alimentare care conțin ulei de pește, cum sunt de exemplu MiniStelarii, au un gust delicios de portocale astfel încât micuții dumneavoastră nu se vor mai opune când le veți oferi ulei de pește.

Cum acționează DHA

„Cercetările efectuate pe scară tot mai largă relevă importanța rolului pe care acidul docosahexaenoic îl are în dezvoltarea sistemului nervos. De exemplu, s-a constatat că folosirea unui supliment alimentar conținând **DHA**

încă din timpul sarcinii influențează favorabil dezvoltarea sistemului nervos al fătului și al sugarului (în special creierul, și măduva spinării), mai ales capacitatea de recunoaștere și puterea de concentrare, precum și gradul de inteligență în general”, spune pediaterul MUDr. Vladimír Skudera.

DHA se regăsește într-o concentrație ridicată în celulele creierului, reprezentând până la 20% din structura cortexului cerebral și este acidul cel mai bine reprezentat din tot complexul de acizi grași polinesaturați de tip Omega-3. Corpul uman nu este capabil să producă singur această substanță și de aceea este necesar să se asigure administrarea sa din surse externe. Cea mai bogată sursă naturală de DHA este untura de pește sau uleiul de pește.

MiniStelari - Prietenii copiilor deștepți

MiniStelarii sunt capsule gelatinoase conținând DHA, acidul gras polinesaturat de tip Omega-3, care are un efect benefic asupra activității cerebrale și a funcționării creierului, precum și asupra sistemului cardio-vascular al copiilor.

O singură capsulă de **MiniStelari** administrată zilnic asigură micuțului dumneavoastră cantitatea necesară de DHA pentru dezvoltarea sistemului nervos central și a funcțiilor cerebrale. Spre deosebire de clasicele capsule cu conținut de ulei de pește, capsulele gelatinoase **MiniStelari** vor fi ușor acceptate și consumate de micuții dumneavoastră datorită gustului delicios de portocale. Aroma de pește nu se simte la gust.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1 capsulă pe zi, de preferat în timpul meselor. Capsulele pot fi înghițite cu apă sau topite în gură. Învelișul capsulei nu conține DHA și, de aceea, copiii care nu doresc să înghită învelișul, îl pot arunca la coș după ce au supt conținutul capsulei.





MEDICOVER

www.medicover.ro

DE
10 ANI
MEDICUL
TĂU
PERSONAL
ȘI AL
COMPANIEI
TALE



www.farmaciledona.ro

**Farmaciile
DONA**

Drumul spre sănătate

Ai parte numai de
AVANTAJE

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

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



10%

REDUCERE
la produsele
WALMARK



Tinerețe prelungită

Vialong® conține patru componente a căror influență favorabilă asupra organismului a fost testată prin studii științifice. S-a demonstrat că fiecare substanță are efect asupra unui organ sau asupra unei funcții a corpului uman și că acțiunea lor se completează perfect.



Prof. Dr. **Eva Topinková**,
director al Clinicii de Geriatrie nr. 1
a Facultății de Medicină din cadrul
Universității Karlovy din Praga - Cehia

Pentru ca toate funcțiile organismului să acționeze la nivel maxim, pentru a se păstra vitalitatea și o bună calitate a vieții chiar și la o vârstă înaintată, este nevoie nu numai de tratarea bolilor cronice datorate îmbătrânirii, dar și de o întărire generală a organismului.

Aceasta înseamnă în primul rând hrană sănătoasă, activitate fizică regulată și utilizarea suplimentelor nutriționali adaptați seniorilor.

Un produs dezvoltat special pentru seniori este **Vialong®**.

Vialong® conține o combinație originală de extracte din plante medicinale și coenzima Q10. Prin compoziția sa

unică, Vialong® acționează complex asupra organismului uman și, neconținând vitamine, nu provoacă poftă de mâncare ce ar putea aduce kilograme în plus, nedorite.

Vialong® ajută activitatea creierului, randamentul psihic, tonusul și condiția generală. Mai mult, coenzima Q10 și acizii grași Omega 3 prezenți în uleiul din semințe de coacăz negru susțin eficient activitatea sistemului cardiovascular.

De ce este recomandat **Vialong®**?

Datorită proprietăților sale, Vialong® este un supliment nutrițional ideal pentru persoanele care doresc să-și

întărească rezistența organismului la boli, la stres, la solicitări ale vieții de zi cu zi, pentru cei ce vor să-și îmbunătățească condiția psihică și tonusul fizic.

Datorită acțiunii favorabile asupra circulației sângelui în creier și a îmbunătățirii metabolismului celulelor nervoase, el este indicat și pentru protejarea memoriei și întărirea concentrației, ambele condiționate de stres prelungit sau de vârstă.

Se administrează 1 tabletă pe zi după masa de dimineață sau prânz.

1 Ginkgo Biloba – pentru o mai bună circulație a sângelui în creier

Extractul de Ginkgo Biloba îmbunătățește circulația sângelui, micșorează tendința aglomerării trombocitelor împiedicând astfel

formarea cheagurilor de sânge și, în același timp, dilată arterele. Aceste modificări duc la îmbunătățirea fluxului de sânge în organe, sporind astfel alimentarea lor cu oxigen și substanțe hrănitoare și diminuând senzațiile de amețală specifice vârstei înaintate.

3 Omega 3 din coacăz negru – pentru colesterol normal

Uleiul din semințele de coacăz negru conține acizi grași nesaturați omega-3, foarte importanți pentru sănătatea sistemului cardio-vascular. Acțiunea lor este foarte complexă – reduc nivelul colesterolului dăunător, îmbunătățesc circulația sângelui și micșorează tendința aglomerării trombocitelor.

Unele studii au menționat că pot avea și capacități imunoregulatorie și antiinflamatorii.



2 Ginseng – pentru poftă de viață activă

Extractul de Ginseng îmbunătățește capacitatea de adaptare a organismului la modificările condițiilor de viață și de mediu. El ajută rezistența la stres și imunitatea organismului, intervine în scăderea oboselei și sporirea randamentului. Ginseng este un ajutor de nădejde în convalescență sau în caz de simptome legate de menopauză la femei și andropauză la bărbați.

Q10

4 Coenzima Q10 – pentru inima plină de energie

Coenzima Q10 este o substanță necesară formării de energie în celulele corpului. Acțiunea sa antioxidantă sporește capacitatea organismului de a se apăra eficient împotriva radicalilor liberi. Ea ajută la îmbunătățirea activității fizice generale, influențează favorabil sănătatea inimii și sprijină organismul să treacă mai ușor prin adaptarea la sezonul friguros, mai ales dacă frigul apare brusc, fără trecere graduală.



Nature's Bounty

Producătorul american Nature's Bounty are milioane de clienți în lumea întreagă, față de care s-a angajat în misiunea de a oferi suplimente alimentare de cea mai bună calitate.

LIV-A-NEW - Pentru un ficat sănătos

Știați că ficatul este cel mai mare organ intern al organismului uman, implicat în numeroase funcții metabolice vitale omului?

Datorită importanței lui, el este unul dintre puținele organe capabile să se regenereze, să se însănătoșească, în caz că a fost afectat pe termen scurt.

Ce este uimitor în funcționarea ficatului este faptul că suferă în tăcere și doare foarte târziu din momentul în care începe să aibă probleme.

Nu ignorați niciodată analizele de sânge care arată că funcțiile hepatice sunt afectate și ficatul nu funcționează corect.

LIV-A-NEW este un ajutor al sănătății ficatului, un supliment alimentar inovator ce conține o combinație de plante medicinale și substanțe nutritive. Rolul lor este să protejeze celulele hepatice și să îmbunătățească funcțiile metabolice ale acestuia.

Armurariul este o sursă importantă de silimarină, care ajută celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Efectul armurariului este potențat de acidul alfa-lipoic și de extractul de pădărie, care au o importantă influență în regenerarea celulelor hepatice. În plus, trimetilglicina și N-acetil cisteina intervin în metabolizarea grăsimilor la nivelul ficatului, contribuind la reducerea concentrației acestora în sânge.

Nu permiteți problemelor de funcționare a ficatului să se agraveze. Protejați-l cu 3 capsule de LIV-A-NEW Nature's Bounty, pe zi.



Oystercal-D™ - Pentru oase puternice protejate de osteoporoză

Calciul este mineralul principal responsabil de sănătatea oaselor și prevenirea osteoporozei.

Osteoporoza afectează în principal femeile trecute de 40 de ani, dar prevenția ei trebuie să fie o preocupare începută mult mai devreme.

Consumați produse lactate, verificați prin analize nivelul calciului în sânge, iar dacă ați trecut de 45 de ani o analiză de osteodensimetrie efectuată regulat este o metodă bună de cunoaștere a stării de sănătate a oaselor.

O dată cu maturizarea în vârstă, calciul în dieta femeilor trebuie să fie suplimentat. Pentru a fi asimilat, calciul are nevoie de un sprijin – vitamina D. Vara, ea se sintetizează prin expunerea pielii la soare, dar în sezonul rece este indicat să nu lipsească din formula preparatului pe bază de calciu.

Oystercal-D™ Nature's Bounty este o alegere potrivită pentru menținerea sănătății oaselor și prevenirea scăderii densității acestora.

Fiecare tabletă conține 500 mg de calciu extras din surse naturale – cochilii de stridii, îmbogățit cu vitamina D, pentru o asimilare corectă.



Omega 3-6-9 - Pentru normalizarea nivelului colesterolului din sânge

Colesterolul ridicat – o problemă a românilor

Programul recent de verificare a stării de sănătate a românilor a tras un mare semnal de alarmă: 30 % dintre români au nivelul colesterolului dăunător peste limita maximă permisă în organismul sănătos.

Românii mănâncă mult și gras, consumă prea puține fructe și legume proaspete, sunt sedentari și supraponderali.

În sprijinul efortului de a reduce colesterolul rău din sânge, vine Omega 3-6-9 de la Nature's Bounty.

Omega 3-6-9 Nature's Bounty se bazează pe numeroase studii, care au relevat importanța acizilor grași de tip Omega pentru sănătate. Acizii grași Omega-3, Omega-6 și Omega-9 sunt numite „grăsimi bune”. Ei au un rol important în reducerea colesterolului și în sănătatea aparatului cardio-vascular.

Mulți dintre acizii grași sunt esențiali organismului, însă nu pot fi sintetizați de acesta. Omega 3-6-9 conține o mare varietate de acizi grași esențiali, extrași din surse naturale precum semințele de in, semințele din coada-șoricelului și ulei de pește, îmbogățiti cu vitamina E, pentru efectul ei de antioxidant natural.

3 capsule pe zi vă aduc 1.260 mg Omega-3, 804 mg Omega-6 și 456 mg Omega-9 pentru normalizarea nivelului colesterolului dăunător din sânge.



S-a deschis sezonul la

răceală și gripă!

• De ce răcim cu precădere toamna și primăvara?

Toamna și primăvara sunt două anotimpuri de tranziție. Odată cu instalarea lor, în organism se petrec o serie de transformări necesare pentru adaptarea la schimbările de lumină și fluctuațiile de temperatură din jur. Aceste transformări duc la slăbirea imunității. Organismul este mai sensibil, iar noi trebuie să găsim soluții care să ajute corpul să se refacă, să stimuleze sistemul imunitar și să ne întărească pentru a face față germeilor.

În cazul în care organismul nu primește nutrienții necesari, una din primele

consecințe este o predispoziție mărită la toate infecțiile, în special infecții virale, cum ar fi răcelile minore, cunoscute sub numele de „guturai”, bronșitele și gripa. Virozele încep de obicei cu simptome ușoare, cum ar fi nas înfundat, strănut, lăcrimare, un gât congestionat (roșu și dureros la înghițit), tuse sau febră ușoară (ceva mai înaltă la copii). În această fază, corpul începe să reziste la infecție, iar luarea anumitor măsuri poate ajuta corpul în lupta împotriva infecției și poate modifica evoluția bolii, făcând-o mai ușor de suportat. Spre deosebire de răcelile obișnuite însă, gripa este o afecțiune mai serioasă, o afectare a plămânului care prinde întregul organism.

• Ce este sistemul imunitar?

Sistemul imunitar este un termen folosit pentru definirea mecanismelor de apărare ale organismului față de agenții patogeni. Acest sistem caută, depistează și îndepărtează microorganismele pătrunse în corp și distruge celulele bolnave, moarte sau cu defecte.

Sistemul imunitar este scutul nostru de protecție împotriva microbilor și este expresia inteligentă a evoluției speciei umane, deoarece învață în permanență și știe să se adapteze.

• Cum ne pregătim organismul pentru a trece cu brio peste sezonul rece?

Măncați sănătos!

Factorul-alimentație este absolut esențial și ne condiționează din multe puncte de vedere. Nu degeaba toamna ne oferă toate roadele pământului...Este o lege de dincolo de noi care, se pare, ne vrea vitaminizați în prag de iarnă. Recomand fructe și legume proaspete la fiecare masă.

Un alt ajutor în această perioadă este produsul Imunactiv™ de la Walmark, care conține o combinație unică de 4 substanțe active ce ajută la



Dr. Sandra Alexiu
Medic Specialist în Medicina Familiei.

îmbunătățirea imunității organismului uman și oferă protecție împotriva răcelilor și a gripelor.

4 Substanțe importante pentru creșterea imunității:

Beta-glucanul este o substanță patentată, absolut naturală, caracterizată printr-o acțiune foarte eficientă asupra sistemului imun. Principala lui funcție constă în activarea celulelor imunității numite „macrofage”, care creează prima linie de apărare în lupta neîncetată pentru sănătate. Macrofagele recunosc germii și celulele moarte sau deteriorate, pe care le absorb și le distrug.

Zincul este un oligoelement care se găsește în mod natural în sol, în alimentație fiind prezent în cantități neglijabile. Necesarul de zinc trebuie asigurat dintr-o altă sursă decât cea alimentară. Este foarte frecvent folosit în profilaxia infecțiilor respiratorii specifice sezonului rece: gripă, diverse răceli, guturai.

Bioflavonoidele sunt recunoscute de mult timp pentru efectul benefic asupra rezistenței organismului, în principal prin stimularea apărării imune nespecifice. Proprietățile bioflavonoidelor sunt puternic îmbunătățite în combinație cu vitamina C și zinc.

Vitamina C stimulează sistemul imun al organismului, prevenind îmbolnăvirile diverse, atât microbiene cât și virale. Vitamina C reprezintă 80% din necesarul de vitamine al organismului uman. Spre deosebire de alte vitamine, aceasta nu poate fi sintetizată de către corpul uman, fiind necesar un aport extern.



Imunactiv™ Pentru întărirea sistemului imunitar

Produsul **Imunactiv™** conține un complex de patru substanțe active care întăresc capacitatea de apărare a organismului. Componenta revoluționară este beta-glucanul, o substanță naturală care activează alte componente importante ale sistemului imunitar –macrofagele, care sunt capabile să distrugă organismele infecțioase (viruși și bacterii), dar și celulele tumorale. În același timp, el sporește eficiența antibioticelor, protejează împotriva diferitelor tipuri de radiații nocive și micșorează nivelul substanțelor nocive din alimentație. Celelalte substanțe componente sunt zincul, vitamina C și bioflavonoidele. Toate substanțele conținute în suplimentul alimentar **Imunactiv™** sunt de origine organică, ceea ce înseamnă că se absorb mai bine, iar organismul reușește să le utilizeze mai bine. **Imunactiv™** se administrează ca supliment alimentar, câte 2 tablete pe zi.



Walmark relansează la sugestiile dvs. Super vitamina C de 600 mg

FIIND PREOCUPAȚI DE A OFERI BENEFICII MEMBRILOR LA ACHIZIȚIONAREA DE PRODUSE WALMARK AM DEZVOLTAT PARTENERIATE CU PESTE 100 DE FARMACII DIN ÎNTREAGA ȚARĂ. LISTA COMPLETĂ A FARMACIILOR PARTENERE O GĂSIȚI LA PAGINA 26.



Foto: Farmacist Mariana Stoian

Farmacia Matangi - Supreme Power

Magazinul naturist Matangi – Supreme Power din Constanța a fost înființat în anul 2003 și tot atunci s-a alăturat CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK.

De cât timp v-ați înscris în programul "Clubul Sănătății Walmark" și cum apreciați această colaborare?

Sunt înscrisă în Clubul Sănătății Walmark din iunie 2003, an în care au fost deschise și magazinele naturiste Matangi – Supreme Power, produsele Walmark fiind prezente încă de la început.

Colaborarea a fost dintotdeauna foarte bună, pe de o parte datorită calității superioare și diversității produselor și, pe de altă parte, datorită relației profesionale cu reprezentanții Walmark, care pun preț pe informarea personalului magazinelor noastre.



Cum ați decis să deveniți membră a Clubului Sănătății Walmark?

Pentru a aduce un plus de sănătate în viața clienților noștri și pentru a le satisface cât mai bine nevoile, apelăm la cele mai mari nume de pe piața suplimentelor alimentare.

Cum Walmark este cel mai important producător din domeniu, ne-am dorit să dezvoltăm un parteneriat mai aparte; așa am ales să ne înscriem în programul "Clubul Sănătății Walmark".

Care sunt afecțiunile cel mai des întâlnite, pe care clienții farmaciei dvs le tratează cu ajutorul produselor Walmark?

În primul rând, dați-mi voie să precizez că sunt două categorii de pacienți: prima categorie este reprezentată de cei care administrează suplimentele alimentare pentru a preveni apariția unor afecțiuni, iar cea de-a doua categorie reprezentată de pacienți care se confruntă deja cu anumite afecțiuni și care efectuează cure de 2 sau 3 luni repetate.

Printre cele mai des întâlnite afecțiuni sunt: problemele cauzate de artroză, creșterea colesterolului și a glicemiei, circulația cerebrală și periferică, probleme cauzate de varice, supraponderabilitatea, infecțiile urinare, afecțiunile cardiace.

Cum apreciați preocuparea Walmark de a lansa noi produse?

Preocuparea Walmark de a lansa noi produse denotă o permanentă aplecare către consumator prin întâmpinarea, dar mai ales satisfacerea nevoilor sale. Produsele lansate de Walmark anul trecut, au fost primite cu toată încrederea și deschiderea de pacienții noștri. Dintre ele aș dori să amintesc Imunactiv™, solicitat atât primavara cât și toamna datorită combinației optime de substanțe active care ajută la întărirea sistemului imunitar; Mabelle, care a fost primit ca o adevărată binefacere atât de către pacientele care manifestau primele simptome ale menopauzei, cât și de doamnele care se află deja la menopauză; Benosen – remediul natural pentru un ritm de viață din ce în ce mai alert și stresant.

Vă mulțumim pentru interviu!



Grasă și frumoasă?

Știm cu toții, **imaginea contează!**

Aspectul fizic este cartea noastră de vizită și primul criteriu în baza căruia apreciem persoanele nou cunoscute. O înfățișare îngrijită și o siluetă cât mai apropiată de limitele normale ne vor asigura de fiecare dată un plus de încredere în propria persoană, precum și un atu în relațiile cu cei din jur. Dimpotrivă, o prezență diformă ridică semne de întrebare în rândul oamenilor cu care intrăm în contact și, mult mai important, denotă disfuncții ce pot afecta considerabil propria sănătate și confortul personal.

Greutatea ideală și primele semne de supraponderalitate

Problemele de greutate trebuie tratate cu maximă seriozitate. Dacă avem un exces de kilograme de 20% sau mai mult față de greutatea recomandată pentru vârsta, sexul, înălțimea și constituția noastră, putem deja să ne ridicăm primele semne de întrebare cu privire la supraponderalitate.

O metodă simplă de calcul a greutății ideale, diferențiată numai în funcție de sex, este metoda lui Lorentz:

Pentru bărbați: $greutatea\ ideală = (înălțimea - 100) - (înălțimea - 150)/4$

Pentru femei: $greutatea\ ideală = (înălțimea - 100) - (înălțimea - 140)/4$

De ce ne îngrășăm?

Știați că un exces de 50 de calorii zilnic poate crește greutatea cu 25 Kg într-o perioadă de 10 ani?

În linii mari, persoanele care mănâncă în exces și fac puțin efort fizic sunt predispuse la creștere în greutate. La aceasta se adaugă obiceiurile alimentare greșite, alimentele bogate în grăsimi, zahăr, făină și amidon sau incorect preparate. Intră aici carnea grasă, sosurile și prăjelile, berea, untul, dulciurile, cartofii prăjiți, pizza, laptele integral și sucurile îndulcite.

Sexul frumos, mai predispus la îngrășare

La nivel mondial, o treime dintre femei și o cincime dintre bărbați sunt supraponderali. De-a lungul timpului, s-a constatat că femeile iau în greutate mult mai repede decât bărbații. Acest lucru se explică prin faptul că bărbații consumă mai multă energie în repaus, în comparație cu femeile, deci, ard mai multe calorii, ceea ce-i ajută la

menținerea greutății corporale.

Cauzele obezității la femei sunt multiple. Femeile sunt mai sensibile la stres și aleg să se auto-consoleze cu preparate culinare mai puțin sănătoase. De asemenea, în special după naștere, mamicile întâmpină dificultăți în a reveni la greutatea normală mai ales odată cu diversificarea mâncării bebelușului, care devine din ce în ce mai tentantă și pentru ele. O altă etapă strâns legată de fenomenul creșterii în greutate este menopauza, moment în care rata metabolică scade, iar organismul arde din ce în ce mai puține calorii.

Ce-i de făcut?

Cu toții vrem să slăbim rapid și eficient. Nu vom rezolva nimic însă dacă ne schimbăm regimul pentru 4 săptămâni. Pentru a reuși în lupta împotriva kilogramelor în plus trebuie să ne schimbăm în totalitate stilul de viață, să acordăm mai multă atenție alimentației și nu în ultimul rând să petrecem cât mai puțin timp pe canapea. Mișcarea și alimentația adecvată sunt singurele modalități de a slăbi.

Într-adevăr este greu, dar nu imposibil! Mulți își spun: *sunt puțin gras, nicidecum obez* ... Atenție totuși, lucrurile pot scăpa de sub control în orice moment, iar supraponderalitatea nu va întârzia să-și facă apariția.

Din nou, e mult mai ușor să prevenim decât să vindecăm!



PinnoSlim este un produs 100% natural, special conceput pentru a oferi un sprijin persoanelor cu probleme de greutate, interesate atât de reducerea numărului de calorii consumate, precum și de eliminarea gustărilor dintre mese, pe cât posibil. PinnoSlim conține o formulă patentată de Lipid Nutrition, cunoscută sub numele de „**PinnoThin**” (conține **extract de pin coreean**), care este foarte apreciată pe plan internațional pentru reglarea greutății corporale.

Studiile clinice au arătat că nivelul hormonilor răspunzători de reducerea poftei de mâncare crește semnificativ în doar 30 de minute de la administrarea PinnoSlim.

De asemenea, s-a demonstrat că PinnoSlim influențează pofta de mâncare și în următoarele 3-4 ore de la administrare. **PinnoSlim** nu prezintă efecte secundare în urma administrării dozei maxime de 3 tablete pe zi. Produsul nu se administrează însă copiilor, femeilor însărcinate și celor care alăptează. Persoanele alergice la extractul de pin coreean trebuie să evite la rândul lor administrarea produsului.

Premiile câștigate de PinnoThin la nivel internațional



Chec cu ton și ardei

o conservă de 200 de g de ton în suc propriu
500 g ardei roșu
50 g ardei verde
100 g cașcaval ras
150 g făină
125 ml lapte
100 ml ulei de floarea soarelui
3 ouă
un pachetel de drojdie
ulei de măsline
sare și piper

Coaceți ardeii, curățați-i de coajă și semințe, apoi tăiați-i în felii subțiri. Încălziți într-o tigaie puțin ulei de măsline și căliți-i timp de 20 de minute. Adăugați tonul, presărați sare și piper și lăsați tigaia pe foc încă 5 minute.

Într-un bol, amestecați ouăle, făina și drojdia. Turnați treptat uleiul de floarea soarelui și

încorporați laptele încălzit în prealabil. Presărați cașcavalul ras, adăugați compoziția cu ton și ardei, amestecând bine. Veți obține un fel de aluat cu ton și ardei.

Așezați acest aluat într-o tavă pentru chec, pe care o introduceți la cuptorul preîncălzit la 180° C, timp de 45 de minute.



Timp de pregătire: 20 minute
Timp de gătire: 45 minute

Timp de pregătire: 10 minute
Timp de gătire: 15 minute



Clătite cu pere caramelizate

Ingrediente pentru 6 persoane

6 clătite
trei pere
40 g unt
50 g de zahăr pudră
o lingură de zahăr
o linguriță de praf de scorțișoară
o jumătate de lămâie
coaja rasă de la o jumătate de portocală

Ingrediente pentru aluat (15 clătite)

2 căni de făină
3 ouă întregi
2 căni de lapte
o cană de bere
2 pliculețe de zahăr vanilat
un praf de sare

Mod de preparare a aluatului

Bateți bine ouăle și laptele. Într-un alt bol, amestecați făina, zahărul vanilat și sarea. Adăugați treptat acest amestec peste cel lichid, amestecând încontinuu, până ce obțineți o pastă omogenă.

Mod de preparare a rețetei

Decojiți perele și ungeți-le cu lămâie. Topiți untul într-o oală, la foc mic. Adăugați perele, zahărul, coaja de portocală și scorțișoara. Lăsați perele la foc timp de 8-10 minute, amestecând din când în când. După ce perele s-au răcit puțin, așezați-le peste clătite. La momentul servirii, presărați zahărul pudră peste clătite.

Sfat

În fotografia alăturată, am folosit pere întregi, dar ele se pot și tăia.

Organism curat? Organism intoxicat?

A găti în casă este un obicei sănătos și un sfat bun pentru oricine dorește să își păstreze o sănătate de fier.

Întrebarea corectă este: reușiți în fiecare zi să aveți o viață perfectă? Mese regulate și sănătoase, mișcare, fără țigări sau alcool în exces, aer curat, lipsă de stres? Toate acestea v-ar asigura un organism curat. Din nefericire, ca oameni moderni, trăim într-o lume în care substanțe nocive ne intoxică ficatul, vezica biliară, rinichii, stomacul și plămâni.

Din fericire, există **Denoxinal**.

Denoxinal a fost creat pentru o detoxifiere eficientă a întregului organism, prin plante medicinale combinate ideal: chlorella, brusture, crușin, păpădie, trifoi, silimarina din armurariu, usturoi și pectine.

Alături de mâncarea gătită sănătos, Walmart vă recomandă Denoxinal, pentru detoxifierea complexă a organismului.

Preparate recomandate
de revista

Secrete de
Chef



Integrama cu premii Mabelle

Autor: Ana BARNA - Maxim Publisher

PERECHEA MIOAREI	NOTA MAXIMĂ	DOP LA BUTOI		EI, DE COLO!	BĂUTURĂ LA CRAMĂ	SPORTIV DE VÂRF	TEME!
TERENURI PLATE	FINALE LA LUPTE!	CONCI AFIRMARE		ÎNCEPUT DE POVESTE!	RĂDE LA URMĂ!	ADEVĂRATĂ	PIATRĂ LA INEL
			STRATUL SUPERIOR AL PIELII				
FEMEI CE NE PRIMESC LA HOTEL							A AVEA SUCCES
ÎN ARABIA!	PRIMELE DIN ECHIPĂ!				MINUS		
	A SE ALIMENTA				PACHET TRIMIS PRIN POȘTĂ		
TRECUTE ÎN AGENDĂ!		SOLUȚIA					
ÎN PREZENT					HAIN		ROADE
	FOST REGE LA RUȘI				PUSE ÎN TEMĂ!		
	FRUCTE DE LA MUNTE					SCIENCE- FICTION	
						DULCEATA ALBINELOR	
					PRINCIPE MUSULMAN		
					PĂTATE CU GRĂSIME		
CREȘTE PE PĂȘUNE			CAMPIONI	DEASUPRA	A DUȘMÂN		TALERUL CÂNTARULUI
METAL GREU			PLINE DE APĂ	ARBORELE LUI EMINESCU	ÎN AFĂRA TERENULUI DE JOC		
	PLANTĂ ERBACEE AROMATĂ					ȘI ALTELE	
	UȘITE!					URSUL FĂRĂ COADĂ!	
ÎN UNDIȚĂ!			ÎNDEMNUL JOCHEULUI		SCĂPAT DE GREUȚĂȚI		
EGAL CU O BOLNAVE							
			PROFITURI URMĂRITE				

Câștigătorii integralei din numărul trecut care au primit câte un GinkoPrim 30 tablete

Nr.	Nr. Card	Nume	Nr.	Nr. Card	Nume
1	24967909	TOTH FELICIA	11	23774648	PARJOLEA FLOREA
2	20016555	ACHITEI ADRIAN	12	27359978	COSTEA FLORICA DANIELA
3	27431240	PARDOS MIHAELA	13	97015854	NICULA DANIEL
4	24019056	VLAD MARIA	14	25170931	NICULESCU ELENA MARILENA
5	26173919	GURAU GEORGETA	15	24619812	VALCULESCU PARASCHIVA
6	23317917	JEBEREAN IOAN	16	25362148	DUMITRU IOANA
7	95622613	BORNEA GHEORGHE	17	23771590	TANASE IOAN
8	45450324	LUCA ELENA	18	20002322	NAIDIN DIANA
9	25159969	CAMPEAN CONSTANTIN	19	95219368	PUFLEA DOINA
10	23973094	STERE STEFAN	20	27269468	BAIDOC VOICHITA

Nume: Prenume: Nr. card:

Telefon: Strada: Nr: Bloc:

Scara: Ap: Sector/Județ: Localitate:

Rezolvare:

Dezlegați integrarea, completați talonul cu răspunsul corect și datele personale, decupați talonul și trimiteți-l într-un plic pe adresa Walmark România SRL, OP 13 CP 193 București, menționând pe plic "Integramă Clubul Sănătății Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 19.12.2008. La tragerea la sorți din data de 19.01.2009, se vor extrage 20 de câștigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "Mabelle" cu 30 de tablete. Regulamentul complet îl puteți găsi pe site-ul www.csw.ro.

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

Cardul Walmart.

Unde se poate folosi?

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

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

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

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

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

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



ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoană contact	Discount la produsele Walmart	Discount pentru toate produsele
Alba Iulia	Vichi Farm	Bd. Victoriei 67, Bl. A14	0258.834.040	Stoian Victoria	5%	
Bacău	Diana	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%	8%
Bacău	Elpis	Str Ștefan cel Mare nr 7	0234.517.560	Stineru Ileana	8%	
Bacău	Ledum	Str Mihai Viteazu nr 3	0234.555.996	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	Hypericum	P-ța Revoluției nr 26	0262.271.338	Pop Maria	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Str Liviu Rebreanu nr 18	0263.219.210	Giurgea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str Libertății nr 64	0262.343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Brașov	Profarm	Str Toamnei nr 1	0268.326.994	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd Victoriei nr 10	0268.416.396	Trîmbișas Aurelia	10%	
Brăila	Bella Dona	Str Mihai Eminescu nr 7	0239.613.841	Popa Silvia	5%	
București	Help Farm	Str Drumul Taberei nr 98	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Călin Farm	Str Drumul Taberei nr 124	021.413.08.75	Călin Maria	5%	
București	Decebal	Bd Decebal nr 9	021.322.71.26	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Șos Ștefan cel Mare	021.610.33.45	Grosaru Gabriela	5%	
București	Flomar 2000	P-ța Gorjului	0724.701.314	Florian Chirilă	5%	
București	Dona	Calea Dorobăților nr 99	021.231.94.00	Miloșescu Lavinia	10%	
București	Dona	Dorobăților nr 102-110	021.230.53.66	Mihai Mirela Doina	10%	
București	Dona	P-ța Amzei nr 17	021.319.72.97	Cazacu Luiza	10%	
București	Dona	Bd Gh. Magheru nr 32-34	021.316.54.07	Constantin Luminița	10%	
București	Dona	Șos Iancului nr 13	021.250.17.87	Zinca Silvia	10%	
București	Dona	Calea Moșilor nr 300	021.210.26.80	Bugan Emilia	10%	
București	Dona	Șos Pantelimon nr 354	021.624.11.81	Manea Irina	10%	
București	Dona	Șos Mihai Bravu nr 122	021.252.45.36	Negulescu Ermina	10%	
București	Dona	Șos Colentina nr 1	021.242.00.47	Radu Claudia	10%	
București	Dona	Șos Colentina nr 53	021.242.01.30	Pătrașcu Ionelea	10%	
București	Dona	Bd Basarabiei nr 57	021.340.80.27	Mihai Livia	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr 199	021.344.26.17	Pantea Aurica	10%	
București	Dona	Calea Victoriei nr 26	021.313.28.24	Tudor Irinuca	10%	
București	Dona	Bd N. Grigorescu nr 20	021.340.43.23	Nidelea Ana Maria	10%	
București	Dona	Str Dristor nr 81-88	021.327.25.57	Botez Elena	10%	
București	Dona	Bd Gh. Șincai nr 2	021.330.03.42	Branetu Maria	10%	
București	Dona	Calea Șerban Vodă nr 282	021.336.23.35	Ungureanu Mariana	10%	
București	Dona	Șos Giurgiului nr 123	021.450.62.76	Radu Daniela	10%	
București	Dona	Str Nițu Vasile nr 1	021.332.13.25	Antea Gheorghita	10%	
București	Dona	Șos Olteniței nr 240	021.332.48.40	Tudor Adriana	10%	
București	Dona	Bd Al. Obregia nr 31	021.360.31.92	Sârbu Rodica	10%	
București	Dona	Șos Giurgiului nr 103-107	021.450.37.20	Stănescu Georgiana	10%	
București	Dona	Șos Berceni nr 80	021.332.60.27	Avasiloai Petronela	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr 235	021.344.25.75	Solomon Anca	10%	
București	Dona	Calea Crângași nr 27	021.331.60.00	Nitu Maria-Daniela	10%	
București	Dona	Bd Ion Mihalache nr 147	021.224.05.53	Plopeanu Mariana	10%	

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoană contact	Discount la produsele Walmark	Discount pentru toate produsele
București	Dona	Str Izvorul Rece nr 1	021.460.01.85	Porubin Andreea	10%	
București	Dona	Calea Ferentari nr 2	021.423.36.37	Amariei Cristina	10%	
București	Dona	Bd Corneliu Coposu nr 3-5	021.316.29.39	Arvinte Simona	10%	
București	Dona	Șos Giurgiului nr 131	021.450.24.38	Stancu Roxana	10%	
București	Dona	Str Ion Iriceanu nr 4A	021.334.00.15	Marinescu Monica	10%	
București	Dona	Bd Ion Mihalache nr 47	021.223.50.54	Bratu Carmen	10%	
București	Dona	Bd Iuliu Maniu nr 152A	021.434.13.75	Uta Serenela	10%	
București	Dona	Bd Iuliu Maniu nr 70-80	021.430.12.03	Manea Alina	10%	
București	Dona	Bd Iuliu Maniu nr 9	021.430.31.90	Constantinescu Cristina	10%	
București	Dona	Str Reșița nr 4	021.450.25.40	Fieraru Anca	10%	
Buzău	Dona	Str Unirii Centru Bl B1	0238.714.131	Mocanu Iana	10%	
Cluj Napoca	Agat	P-ța Cipariu nr 9	0264.403.458	Antofie Ioan	10%	
Cluj Napoca	Pronatura	Magazin Central	0722.752.007	Crăciun Liana	10%	
Cluj Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor nr 55-57	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Constanța	Libra	Str Vasile Alecsandri nr 10	0241.613.119	Ghiulnar Gemil	10%	10%
Constanța	Magic Plant	Str Cișmelei nr 19	0241.557.777	Resid Adnan	10%	10%
Constanța	Matangi	Bd Tomis-Soveja	0241.551.377	Niculescu Răzvan	10%	10%
Constanța	Medi Plant	P-ța Tomis 3	0733.933.780	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant	P-ța Griviței nr 1	0733.933.781	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant	Str Eliberării nr 8	0733.933.778	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant	Complex Doralz Mall	0730.161.099	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant	P-ța Balada	0733.933.779	Bola Stelian	10%	10%
Craiova	Petry Farm	Calea București Bl A1	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	Hygeia Dava	Mihai Eminescu nr 1	0254.219.749	Cordos Adela	10%	
Deva	Plant Apicol E-lite Nutritia	Str Mihai Eminescu bl H1 ap 3	0254.231.061	Vlad Adriana	10%	
Galați	Koral	Str Brăilei Bl BR3	0236.464.090	Nisoiu Elza	5%	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj nr 14	0236.465.304	Marcu Romelia	5%	5%
Hunedoara	Magic Plant	Bd Corvin nr 9	0254.709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Danisan	Str Nicolina nr 9	0232.226.565	Dănilă Cătălina	5%	
Iași	Dona	Bd Dacia nr 30	0232.235.529	Băluță Maria	10%	
Iași	Farma House	Bd Independenței nr 9	0232.265.486	Găină Banu Mirela	5%	
Miercurea Ciuc	Dona	Str Harghita nr 2	0266.316.085	Tusa Eniko	10%	
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%
Pitești	Dona	Str Lotrului nr 1	0248.214.416	Popovici Ramona	10%	
Pitești	Dona	Str Exercițiului Bl D5	0248.251.133	Piuaru Alisa	10%	
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%	
Pitești	Dona	Str 1 Dec 1918 Bl M6	0248.285.890	Nicolau Adriana	10%	
Pitești	Dona	Bd Petrochimiștilor	0248.222.660	Ungureanu Gabriela	10%	
Ploiești	Dona	P-ța Victoriei nr 15	0244.516.329	Matei Adriana	10%	
Ploiești	Dona	Str C D Ghenea nr 15	0244.510.795	Flintașu Maria	10%	
Râmnicu Vâlcea	Dona	Calea lui Traian nr 125	0250.737.772	Popescu Diana	10%	
Roman	Aruncus	Str Ștefan cel Mare Bl N4	0233.740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Str Smirodava Bl 43	0233.742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str Csaszar Balint nr 14	0267.352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Farmasib	Str Nicolai Bălcescu nr 53	0269.217.897	Cerनुष्că Elena	5%	
Sibiu	Dona	P-ța Aurel Vlaicu Bl V4	0269.220.069	Mazere Camelia	10%	
Târgoviște	Apicola	Bd Independenței	0245.634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Bd Independenței Bl 36	0723.556.090	Pavel Delia	10%	
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%	
Timișoara	Farmado	Str Măcieșilor nr 1	0256.200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str Păcii nr 81	0745.758.830	Tutilla Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-șa Veche	0745.758.830	Tutilla Oana	10%	

CUM SĂ PARTICIPI LA PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

● Principiul obținerii Walmark LEI (WLei)

Toate produsele cumpărate în farmacia sau comandate prin intermediul Clubului Sănătății cu plata ramburs au pe etichetă sau pe cutie un cod de bare. LEI Walmark pot fi obținuți prin trimiterea codurilor de bare de la produsele Walmark la adresa Walmark România OP. 13 CP. 193 București. În baza WLei-ilor astfel obținuți, puteți comanda produse gratuit.

● Cum să aflați valoarea fiecărui cod de bare?

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

● Cum să trimiteți codurile de bare?

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

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

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

● Cine poate participa?

Programul de fidelitate este destinat doar membrilor Clubului Sănătății Walmark!



Obs. Comanda în baza Leilor Walmark trebuie să depășească valoarea de 20 WLei.

PE SCURT:

Dezlipiți codurile de bare de pe produse.



Lipiți aceste coduri de bare pe o foaie de hârtie.



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



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



Walmark România
OP. 13 CP. 193,
București.

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



NU VĂ DESCURCAȚI ? AVEȚI NEVOIE DE SFATURI ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

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

			
Ramă foto 40 WLei	Ceas proiector 25 WLei	Hydro-thermometer-clock 30 WLei	Perna gonflabilă pt. voiaj 20 WLei
			
Suport pt. ochelari 20 WLei	Aprinzător aragaz 20 WLei	Rucsac cu buzunar 35 WLei	Set școlar 25 WLei
			
Cană termo 45 WLei	Recipient dozare pastile 25 WLei	Martafon 5 WLei	Minimixer 5 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII WALMARK

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



Berbec
21. 3. – 20. 4.
Berbecul este într-o permanentă căutare de noutăți, îi plac provocările, noutatea și libertatea, în special libertatea de exprimare.

Atunci când vorbește, o face cu foarte multă pasiune și asta se vede. Este implicat în tot ceea ce face și devine irascibil atunci când cineva îi stă în cale. Ceilalți îl percep ca pe o persoană hotărâtă, sigură pe ea. Îi impresionează prin originalitatea sa și prin dorința de a face lucrurile mai bune în jurul său. Ca întotdeauna, este dornic de schimbare și provocare, este atras de aventură și risc. Entuziasmul îi caracterizează fiecare acțiune, vitalitatea fiind starea sa naturală. Uneori însă noțiunea "prudentă" îi este total necunoscută. Poate că ar fi bine să-și mai tempereze un pic avântul, dacă vrea ca toate inițiativele sale să fie fructificate.



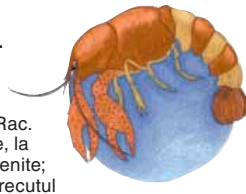
Taur
21. 4. – 21. 5.
Taurul muncește plin de conștiințiozitate, face totul pentru a-și asigura propriile

nevoi. Caută situațiile pașnice, armonioase, nu îi plac conflictele sau dezechilibrele de nici un fel. Nu se implică în nimic ce îi inspiră nesigurantă. Este foarte practic, echilibrat, loial și caută cu orice preț armonia, atât în viața personală cât și în cea profesională. La locul de muncă dă dovadă de tenacitate și voință, încearcă mereu să se autodepășească și mai ales să câștige mai mulți bani. Cei din jur îl simpatizează și leagă relații de prietenie foarte ușor. În această perioadă, persoanele din jurul său sunt mult mai afectuoase față de el.

Gemeni
22. 5. – 21. 6.
În această perioadă nativii din Gemeni muncesc foarte mult. Rămân în continuare maeștrii în arta comunicării. Dau dovadă de o minte ageră și o inteligență verbală înăscută. Prin urmare, nativului din Gemeni îi e foarte ușor să se facă înțeles și să își impună punctul de vedere. Are foarte multă energie, se menține într-o stare de curiozitate permanentă. În plan profesional se remarcă mai ales prin diplomația de care dă dovadă și prin originalitate. Diversitatea contează foarte mult pentru nativii din Gemeni, de unde și riscul ca aceștia să se apuce de mai multe lucruri deodată și să nu ducă la bun sfârșit nici unul. Se adaptează în schimb repede la orice conjunctură și își face cunoștințe la fel de rapid.



Rac
22. 6. – 23. 7.
Familia este întotdeauna pe primul loc în viața unui Rac. Ține la familie, la tradițiile moștenite; rădăcinile și trecutul său sunt foarte importante la fel ca și locurile natale. Atmosfera din casă este de asemeni importantă pentru echilibrul său psihic. În domeniul profesional dă dovadă de multă seriozitate, devotament și atenție la detalii. Cel mai bine se descurcă în domeniul financiar; se pricepe la investiții și contabilitate. Ca prieteni, Racii sunt foarte protectori. Se atașează mai greu de cineva dar odată ce ajung să îndrăgească pe cineva, sunt devotați. Nativul Rac se bazează mai mult pe intuiție și sentimente decât pe rațiune în acțiunile sale; acest lucru îi poate crea probleme atunci când are de-a face cu persoane rău-intenționate.



Leu
24. 7. – 23. 8.
Nativul din Leu are ca trăsături definitorii dorința de a conduce și de a reuși în viață. În acest scop dezvoltă multă energie,

dispunând întotdeauna de voință necesară pentru a-și urmări interesele până la capăt. Leii sunt firi impulsive și încăpățănate cu principii fixe și idealuri înalte. Extrovertiți, entuziaști și optimiști, leii au parte de o popularitate în continuă creștere. Acest lucru îi convine foarte tare Leului pentru că el se simte complet fericit doar atunci când i se recunosc meritele, când este în centrul atenției. Îi plac laudele și nu se sfiește să o arate. Consideră că acestea îi sunt cuvin și nu va încerca să-și descurajeze lingușitorii. Leul are o personalitate vibrantă, marcantă, cu bune calități de organizare și conducere, cu o percepție acută a problemelor financiare și un puternic simț al afacerilor. Însă, în această perioadă nu ustrică să fie un pic mai analitic.



Fecioară
24. 8. – 23. 9.
Nativii din Fecioară sunt persoane cu mult simț practic, obiective și foarte ordonate. Au un simț analitic înăscut și tind să

critice încontinuu: atât persoanele din jurul lor cât și pe ei înșiși. Nu sunt persoane sociabile, sunt destul de introvertite și își fac prieteni foarte greu pentru că nu reușesc să aibă încredere în cei din preajma lor. În domeniul profesional excelează atât datorită ambiției punctuale cât mai ales perseverenței tenace. Își duc întotdeauna sarcinile la bun sfârșit și respectă termenele limită. Nu își iau sarcini suplimentare decât atunci când știu că le pot onora. Sunt foarte responsabili și cei din jurul lor apreciază asta. Fecioara poate atinge succesul în domenii administrative sau orice alt domeniu în care trebuie să lucreze în slujba altora.



Balanță
24. 9. – 23. 10.
Cei din semnul Balanței au un simț al justiției foarte dezvoltat, sunt foarte corecți și nu suportă să îi rănească pe cei din

jur și mai ales pe cei la care țin. Nu suportă certurile și sunt foarte buni mediatori de conflicte. Tind însă să aibă prea multă încredere în ceilalți. Nu au capacitate de decizie și nici deprinderea de a refuza o ofertă neprofitabilă. Din această cauză cei din jurul lor îi pot păcăli ușor. Știu însă să negocieze și să medieze conflictele. Sunt gentili, amabili, nu suportă tonurile ridicate, certurile, orice implică tensiune psihică. Dacă vrei să îi intri în grații trebuie să respecti aceste lucruri. Viața sa este oricum dependentă de ceilalți, pentru că Balanța are nevoie să fie în compania celorlalți și mai ales să fie de ajutor.



Scorpion
24. 10. – 22. 11.
Scorpionii nu sunt persoane deschise, deși sunt sociabile și carismatice. Prin urmare, cei din jurul lor reușesc cu greu să îi înțeleagă, pentru că este imposibil să aile ce gândește și ce simte cu adevărat. Scorpionul este un sensibil dar își controlează foarte bine emoțiile, astfel încât nici chiar cei foarte apropiați nu îi pot descifra uneori. Nativii din Scorpion au o fire susceptibilă și sceptică. Au tendința să vadă lucrurile în alb și negru, eliminând soluțiile de mijloc. Sunt încăpățânați și au o personalitate puternică, cu principii foarte bine definite, pe care nu le încalcă. În plan profesional, sunt genul de persoană care trebuie cu orice preț să obțină ce vor. S-ar putea să se ivească unele obstacole în perioada următoare, însă scorpionii au un profund simț al apărării atunci când se află în încurcătură.



Săgetător
23. 11. – 21. 12.
Nativii din Săgetător sunt interesați de călătorii, de culturi și limbi străine; pun foarte mult preț pe spiritualitate, pe

evoluție, sunt atrași de domeniile idealiste ale vieții în detrimentul celor practice, materiale. Săgetătorul este într-o continuă cercetare a posibilităților de a-și lărgi orizonturile cunoașterii. Are idealuri înalte și va face tot posibilul să și le atingă. De multe ori se gândește că s-ar simți mai bine dacă ar locui în altă parte, în altă țară; asta pentru că este atras de aventură, de călătorii dar și pentru a-și dovedi sieși independența, pentru a-și satisface nevoia de a descoperi culturi noi. Săgetătorii au un mare atu de partea lor: sunt optimiști prin definiție și aproape tot timpul veseli. Ei au certitudinea că, indiferent de circumstanțe, totul urmează să se termine cu bine.



Capricorn
22. 12. – 20. 1.
Nativul din Capricorn este o persoană cu picioarele pe pământ, realistă, caracterizată de seriozitate și tenacitate.

Are o mare putere de concentrare, îi plac lucrurile bine făcute și nu suportă superficialitatea și lipsa de seriozitate. Își urmează scopurile cu perseverență deși este cuprins deseori de pesimism. Încăpățănarea sa însă, precum și ambiția îl ajută să se facă remarcat în plan profesional. Muncește din greu, e o persoană dinamică și nu renunță decât atunci când crede că și-a atins scopurile. Respectul pe care îl impune prin felul său de a fi și prin modul în care își înțelege sarcinile, prin rolul pe care îl are în colectiv, se transformă adesea într-un prestigiu greu de egalat. Atunci când iubește se dedică în totalitate vieții de cuplu, făcând din persoana iubită în primul rând un partener de viață.

Vărsător
21. 1. – 19. 2.
Vărsătorii sunt persoane creative, originale și independente, caracterizate de nonconformism; nu se împacă prea bine cu regulile și normele. Nu acceptă constrângerile, iubesc libertatea fizică dar și psihică. Le plac lucrurile deosebite, misterioase, fiind atrași de științele oculte, astrologie dar și de tot ce înseamnă tehnologie de vârf. Sunt sensibili și emotivi, prețuiesc în mod special libertatea de exprimare și manifestare. Au tendința însă să exagereze și să instige atunci când nu e cazul. Eventualul eșec al proiectelor pe care le realizează sau pe care le au în plan nu îi afectează psihic pentru că Vărsătorul a învățat să privească anumite lucruri cu detașare. Nativilor din Vărsător le place să experimenteze și să reformeze. În spatele acestului avânt se observă însă o lipsă a simțului realității.



Pești
20. 2. – 20. 3.
Nativii din Pești sunt ușor timizi și uneori pare că le e frică să își exprime ideile în public. Sunt persoane creative cu foarte multă imaginație dar din păcate le lipsește încrederea în propriile forțe. Din această cauză sunt influențabili și deseori depind de ceilalți pentru a-și rezolva problemele. Nu le place să atragă atenția asupra lor dar în plan profesional sunt ambițioși și activi, încercând să rezolve toate proiectele la timp. În general sunt foarte nehotărâți și nu suportă să fie contradicții. Dacă sunt provocați sunt capabili să spună vorbe destul de dure. Cu toate acestea, nativul din Pești este omul care e capabil să se dedice o viață binelui altuia fără să îi intereseze propria bunăstare.



Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzi directe

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
VITAMINE			
Antioxidant	30 tablete	12,5	1
B Complex + vitamina C	30 tablete	9,5	0,5
Beta-caroten	30 capsule	10	1
Vitamina A	30 capsule	8,5	0,5
Vitamina C	30 tablete	11,5	0,5
MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE			
Ca-Mg-Zn	30 tablete	13	1
Ca-Mg-Zn	100 tablete	31,5	2
Calciu cu D3	30 capsule	15	1
Crom Forte	30 tablete	15	1
Crom picolinat	30 tablete	9	0,5
Dolomit	70 tablete	10,5	0,5
Magnesium 200mg	30 tablete	10,5	0,5
Seleniu	30 tablete	11,5	0,5
Selezin ACE	30 tablete	15,5	1
Zinc	30 tablete	9,5	0,5
PRODUSE NATURALE			
Cartilaj de rechin	30 capsule	25,5	1,5
Cartilaj de rechin	100 capsule	63	4
Coenzima Q10 10mg	30 capsule	20	1
Coenzima Q10 15mg	30 capsule	28	1,5
Coenzima Q10 30mg	30 capsule	36,5	2
Coenzima Q10 60mg	30 capsule	59	3,5
Coenzima Q10 + Carnitină	30 capsule	37	2
Evening Primrose	30 capsule	15,5	1
Fibre	30 tablete	13	1
Guarana	30 tablete	10,5	0,5
Lecitină 1200mg	30 capsule	15	1
Lecitină 1200mg	60 capsule	33	2
Omega 3	30 capsule	15	1
Spirulină + Carob	30 tablete	18,5	1
Spirulină	30 tablete	13,5	1
Spirulină	100 tablete	33,5	2
Spirulină	200 tablete	48	3
EXTRACTE NATURALE			
Ginko biloba	30 tablete	17,5	1
Yucca	30 capsule	13,5	1
GAMA PENTRU COPII			
Brontigori	30 tablete	9	0,5
Minimarțieni-IMUNACTIV	30 tablete	15	1
Minimarțieni-IMUNACTIV	50 tablete	23,5	1,5
Minimarțieni-OLIGOZAHARIDE	30 tablete	15	1
MiniStelari	30 capsule	35	2
GAMA SPECTRUM			
Spektrum	30 tablete	26	1,5
Spektrum	60 tablete	45	3
Senior Spectrum	30 tablete	27	1,5
GAMA SPECIALĂ			
Acneon	30 tablete	45,5	2,5
ArtroStop Cremă	100 ml	20	1
ArtroStop HYAL	60 tablete	88	5

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
ArtroStop PLUS	30 tablete	26	1,5
ArtroStop RAPID	60 tablete	49,5	3
ArtroStop RAPID	90 tablete	65,5	4
ArtroStop RAPID	180 tablete	103,5	6
Benosen	20 tablete	17,5	1
Denoxinal	30 tablete	22	1
Denoxinal	60 tablete	37	2,5
Dialevel	30 tablete	22	1,5
GinkoPrim 60mg	30 tablete	24	1,5
GinkoPrim 60mg	60 tablete	39	2,5
Imunactiv	30 tablete	26	1,5
Mabelle	30 tablete	32	2
MemoPlus	30 capsule	20	1
MemoPlus	60 capsule	31,5	2
Permen	30 tablete	54	3,5
Pregnium	60 capsule	54	3,5
Prostenal PERFECT	30 capsule	39	2,5
Prostenal PERFECT	60 capsule	66	4
Salutil	30 capsule	32	2
Urinal	30 capsule	18,5	1
Urinal	60 capsule	33	2
Urinal	90 capsule	41,5	2,5
Urinal Akut	10 tablete	25,5	1,5
Urinal hot drink	12 gliculete	24,5	1,5
Varixinal	30 tablete	25	1,5
Varixinal	60 tablete	45	2,5
Varixinal - gel	75 ml	17,5	1
Vialong	30 tablete	57	3
GAMA FEMINE			
Cromdiet 66mcg	30 tablete	19	1
Clarinol 1000mg	30 capsule	36	2
Clarinol 1000mg	60 capsule	64	4
PinnoSlim	30 capsule	46	2,5
PinnoSlim	60 capsule	85	5
Viaderm	30 capsule	22,5	1,5
Viaderm	50 capsule	32	2
Vitavision	30 tablete	23	1,5
GAMA NATURE'S BOUNTY			
AloeVera	100 capsule	45,5	—
Calcium Absorbabil	30 capsule	22	—
Calcium Magnesium Zinc	100 tablete	30	—
Gentle Iron	90 capsule	30	—
Echinacea	100 capsule	25,5	—
Ginseng Manclurian 250 mg	50 capsule	18	—
Liv-A-New	30 capsule	21	—
Omega 3-6-9	30 capsule	25	—
Omega 3-6-9	60 capsule	40	—
Osteobiflex	40 tablete	40	—
Osteobiflex	75 tablete	73	—
Oyster-Cal-D	30 tablete	16	—
Prenatal vitamine	100 tablete	45,5	—
Silimarlin	30 capsule	18,5	—
Vitamine pentru păr	65 tablete	35,5	—

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

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

Coletul cu produsele comandate îl veți primi prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark.

Acest termen este orientativ, el putând fi modificat din motive independente de voința noastră.

Notă: Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzile directe și pot fi modificate ulterior.

Oferta completă o puteți găsi pe www.csw.ro

Puteți comanda direct produsele Walmark și Nature's Bounty:

1) telefonic 0 800 800 CSW (0 800 800 279) – apel gratuit

sau 021-212.36.90 – tarif normal

2) online pe site-ul www.csw.ro

3) prin poștă pe adresa Walmark România, OP 13, CP 193, București

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

Nou

Articulațiile tale scârțâie? Cu ArtroStop® HYAL merg ca unse.



O mai bună mobilitate
a articulațiilor

ArtroStop® HYAL - nutriție și regenerare pentru sănătatea lichidului articular

ArtroStop® HYAL este un produs unic ce conține extract natural de acid hialuronic cu rol în protecția, nutriția și regenerarea lichidului articular.

ArtroStop® HYAL îmbunătățește calitatea lichidului articular și crește vâscozitatea acestuia, eliminând astfel frecarea suprafețelor cartilajinoase. Permite mișcări ușoare și nedureroase și contribuie la o mai bună lubrifiere și mobilitate a articulațiilor.

ArtroStop – STOP durerilor articulare!