

Clubul Sănătății



toamna 2007

În cabinet:
**Bărbatul în
încurcătură**

**Ruxandra
Enescu:**
Joc la loteria
vieții mele

Ne-am interesat:
**Confort la
menopauză**

Ecouri:
Mi-a ajutat
ArtroStop Rapid

Nicola:

"Sunt dependentă de
dragoste"

Benosen®

pentru un somn liniștit și dimineți fericite



Din cauza stresului zilnic, nu reușești să dormi? ACUM există Benosen.

Benosen este primul supliment alimentar care te ajută să adormi liniștit, având grijă de somnul tău în toate cele trei etape: să adormi ușor, să dormi liniștit și să te trezești dimineața odihnit și înviorat.



adormire ușoară



somn liniștit



dimineți fericite



WALMARK®
www.walmart.ro

Benosen® este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



16 Sfaturi pentru
mămici



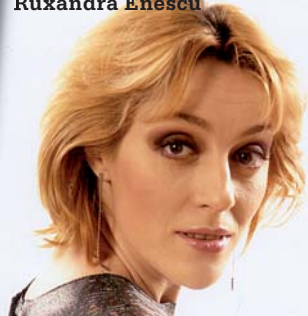
24

Bucătăria sănătoasă



8 Interviu

Ruxandra Enescu



4 **Walmark în vizită**

Lucie Výborná

6 **Scrisori**

7 **În cabinet**

Bărbatul în încurcătură

8 **Interviu**

Ruxandra Enescu

9 **Ne-am interesat**

Confort la menopauză

10 **Știați că**

Permen®, Benosen®

11 **Ancheta Walmark**

Imunactiv

12 **Interviu**

Nicola

14 **Noutăți de la Walmark**

Noi ponturi pentru dvs.

15 **Doctorul vă recomandă**

Cum să procedezi dacă ai probleme cu căile urinare

16 **Lectură pentru mămici**

Importanța vitaminelor și mineralelor pentru creșterea și dezvoltarea copiilor

19 **Ecouri**

Mi-a ajutat ArtroStop Rapid

20 **Nature's Bounty**

22 **Farmaciile clubului**

Farmacia Helpfarm

24 **Bucătăria sănătoasă**

25 **Integramă cu premii**

Imunactiv™

26 **Cardul Walmark**

30 **Horoscop**

31 **Oferta de prețuri**



Dragi membri,

Mă bucur că am din nou ocazia de a mă adresa

dumneavoastră, cu atât mai mult cu cât, de la ultima apariție a revistei noastre, în viața Walmark România s-au petrecut două evenimente fericite. Permiteți-mi să împart cu dumneavoastră aceste bucurii pentru că sunteți cei care le-au făcut posibile.

Suntem mândri de cei 10 ani de existență pe piața din România și de cele 10 milioane de produse care au ajuns la dvs. Sunt performanțe excelente dar, mai mult decât volumul vânzărilor și longevitatea pe piața românească, ne bucură faptul care ne-a condus aici: încrederea pe care ne-o arătați dumneavoastră cumpărând produsele Walmark.

În această toamnă, oferta Walmark s-a îmbogățit cu 3 noi produse: Dialevel® - pentru normalizarea nivelului glicemiei, Imunactiv™ - pentru întărirea sis-

temului imunitar și Mabelle® - pentru confortul la menopauză.

Dialevel® este o combinație de substanțe ce influențează pozitiv nivelul de glucide din sânge și poate ajuta la normalizarea valorilor glicemiei. Acest produs este destinat persoanelor ce prezintă creșteri constante ale glicemiei cât și persoanelor supraponderale pentru scăderea greutății corporale.

Imunactiv™ este o combinație unică de beta-glucan, vitamina C, zinc și bioflavonoide, obținute din surse organice, care ajută la îmbunătățirea imunității organismului uman și oferă protecție împotriva răcelii și gripei.

Mabelle® este un produs natural ce nu conține hormoni și care ajută la echilibrarea balanței hormonale feminine influențând pozitiv calitatea vieții femeilor aflate la menopauză.

În paginile acestui număr, ne face o deosebită plăcere să vă prezentăm două interviuri cu două nume importante din lumea artistică românească:

Nicola și Ruxandra Enescu.

În cadrul secțiunii Ancheta Walmark, doamna doctor Irina Corșate ne va învăța cum să ne ferim de răceală și gripă.

Ați rămas în pană de idei și nu mai știți ce să gătiți? Bucătăria sănătoasă vă oferă câteva sugestii.

Vă reamintim de Clubul Sănătății Walmark, unde puteți deveni membru completând formularul de înscriere din catalogul nostru sau de pe siteul www.csw.ro.

Îmi place să cred că parteneriatul nostru de succes va continua. Ceea ce vă promitem noi este că vom rămâne lideri pe piața românească a suplimentelor alimentare, astfel încât dumneavoastră să fiți mândri că sunteți partenerii noștri.

Dr. Horia Vilcu
Director General

Cu moderatoarea Lucie Výborná (37 ani) avem parte de multă distracție. Are o mulțime de hobby-uri, reușind să povestească cu mult șarm despre pătaniile sale. Printre preferințele ei se numără călătoriile și practicarea sporturilor pline de adrenalină. Dar cel mai mult îi place să-și petreacă timpul alături de fiica ei de trei ani, pe care o alintă Vanilka.

Ce vă oferă călătoriile, ce vă atrage la ele și ce vă interesează mai mult?

Călătoria în sine este un fenomen. Depinde de felul în care călătorește fiecare, dar sunt clipe în care omul poate fi singur cu el însuși. Când nu sună telefoanele, omul își percepe altfel propria viață, capătă o altă perspectivă, se gândește la toate conexiunile la care altfel nu ar avea timp. Drumurile în familie sunt un fel de sanatoriu al relațiilor familiale, acolo oamenii își spun în liniște ceea ce mod normal nu și-ar spune, se bucură unul de altul fără povara zilnică a împărțirii sarcinilor. După 1989 am început să călătoresc pe cont propriu în Asia, apoi mi-am ajutat prietenii și cunoștințele să-ți planifice călătoriile și asta mi-a rămas și astăzi.

● Care loc de pe pământ v-a fermecat cel mai mult, unde ați dori să vă întoarceți?

Aproape fiecare loc unde am ajuns a avut un farmec aparte, așa că e foarte greu de ales... Când am „descoperit” Asia, am trăit jumătate de an în China, am călătorit în Tailanda, Birmania, Mongolia... A fost extrem de captivant. Mereu eram plecată – cu cât mai departe, cu atât mai bine și a durat mult timp până am început să mă interesez de exemplu, de nordul Europei. Anul trecut m-a cucerit Islanda. Mi-am dat seama că cu tot respectul pe care-l manifest față

de diferitele religii și bunuri culturale ale civilizațiilor dezvoltate pe care le-am putut vedea, parcă cea mai mare uimire o trezește în mine natura, cu toate scenariile ei. În Islanda, atunci când m-am scufundat în lacurile fierbinți, vedeam înălțându-se în dreapta mea vârful vulcanilor, iar eu știam că pe o rază de 30 de km nu există fir de viață, era ceva ireal.

Și trebuie să mărturisesc, sunt îndrăgostită de Italia. Anul acesta, le-am oferit cititorilor noștri un amplu reportaj din Verona care, pe nedrept, este un fel de Cenușăreasă pe lângă Venetia. Atunci când am fost acolo, mă simțeam de parcă mă întorsesem acasă. Am o mulțime de prieteni în Italia și mai și vorbesc italienește. Astfel, pot descrie mai bine lucrurile care-mi sunt dragi, cum îi sunt fiecărui vizitator.

● Aveți o fiică destul de mică, Vanessa. Nu îi e dor când nu sunteți acasă? O luați vreodată cu dumneavoastră?

Faptul că eu conduc o revistă de călătorii, nu înseamnă că sunt mereu plecată... Pe de-o parte aș fi un prost redactor-



Călătoriile mă încarcă

șef, pe de altă parte nici nu aș reuși să fac față la toate, iar Vanilka mi-ar lipsi mult. Și atunci procedez în felul următor: o dată pe an îmi acord o călătorie grozavă și pentru 10-12 zile dispar cu rucsacul în spate și aparatul de fotografiat în mână. Excursiile mai mici, prin Europa, le fac sub forma unor weekend-uri prelungite, în care adesea le iau cu mine pe Vanessa și pe mama. Programul meu din acest an este foarte promițător. Călătoriile, pur și simplu mă încarcă pozitiv.

● **Sunteți vestită pentru recordurile dobândite, vă face plăcere să vă scufundați... Ce alte sporturi vă mai atrag ?**

Ar trebui să veniți să vă uitați la mine-n pivniță – acolo ați înțelege totul. După reconstrucția casei, dintr-o încăpere mi-am făcut „un club pentru bărbați”. Pentru că toate echipamentele mele sportive îmi ocupau prea mult loc, le-am mutat într-o încăpere goală din subteran. Acolo atârnă costume de neopren, costumul pentru scufundări, diferite salopete și canadiene pentru motocicletă, îmbrăcăminte pentru iaht, în rafturi sunt înșirate mai multe căști de protecție, trofee sportive, pe pereți atârnă corzi de alpinism, am acolo chiar și-un arc cu săgeți... Mai am de dus câteva sticle de vin bun și o cutie de trabucuri și totul va fi complet. Mi-am planificat să mă închid acolo și să dispar din fața familiei atunci când o să am nevoie de puțină liniște... În fiecare an de-abia aștept să înceapă sezonul de iahting – la sfârșitul lui aprilie și începutul lui mai avem primele concursuri și pot spune că am o mare senzație de abținere.

● **Cred că vă datorati silueta perfectă mai ales mișcării neîncetate. A trebuit să țineți vreodată regim ?**

Nu a trebuit, am ținut de bună voie. Odată, din cauza unei filmări am avut nevoie să slăbesc rapid, lucru pe care într-adevăr l-am reușit. Și astăzi mă mai critic pentru asta – am slăbit 9 kg într-o lună și mi-am dat metabolismul peste cap pe timp de-un an întreg. După asta am avut o grămadă de probleme – orice înghițeam, corpul depunea imediat, așa că mâncam foarte puțin și eram ca o scândură. M-a ajutat mult medicina chinezească. De atunci, țin dietă de două ori pe an – mai mult pentru purificarea organismului și mă enervează revistele de modă, unde slăbiciunea este unul din etaloanele frumuseții.

● **Cărui fel de mâncare i-ați da prioritate – friptură de porc cu smântână și găluște, sau varză de Bruxelles fiartă în aburi ? De fapt, reușiți să consumați o mâncare sănătoasă ?**

Depinde ce și când. Primăvara și vara nu prea-mi plac mâncărurile grele. Dar dacă am parcurge împreună 40 de km pe bicicletă și apoi ne-am opri undeva, la o cârciumioară din drum, precis că mi-aș lua și o bere lângă friptura de porc. Cred că nu trebuie să exagerăm cu nimic. Lângă focul de tabără din vară stau bine niște cârnați gustoși, iar când mama-mi oferă un șnițel, nu refuz. Dar este adevărat că, atunci când gătesc eu, sunt înclinată mai mult spre alimentația rațională.

● **Cumpărați cu regularitate vitamine sau minerale sub formă de supliment alimentar ?**

Cumpăr regulat vitamine pentru copii și ceaiuri pentru fetița mea, iar pentru mine în funcție de sezon și de nevoile actuale.

● **Aveți un păr superb, lung și des. Ați avut vreodată perioade în care nu ați fost mulțumită de calitatea lui ?**

În timpul perioadei de graviditate am avut o coamă ca de leu, dar după naștere credeam că rămân fără nici un fir în cap. Din fericire, nu m-am lăsat pradă panicii și pentru că am scris o carte despre cum să te menții în formă înainte și după naștere, iar acolo nu este vorba numai despre sport, ci și despre suflet, hrană, suplimentii alimentari și alte lucruri importante, care ar putea să surprindă proaspetele mămici. Așa că mi-am oferit suplimentii alimentari cu calciu, magneziu și zinc, mi-am modificat puțin meniul și asta a fost tot.

Viaderm

Pentru un păr sănătos, o piele frumoasă și unghii tari

Viaderm este un produs elaborat special pentru femei și nu ar trebui să lipsească din nicio poșetă. El ajută la menținerea unui aspect perfect al pielii, părului și unghiilor. Dintre efectele pozitive ale sale ar fi de menționat: ajută la protecția epidermei față de apariția prematură a ridurilor, îi conferă elasticitate și aspect mătăsoș. Tot el are grijă de hrănirea părului, care devine bogat și strălucitor. Efectele Viaderm-ului se manifestă rapid și asupra unghiilor – acestea nu se mai exfoliază și nu se mai rup așa ușor. Pe lângă extractele de plante medicinale (cum ar fi coada-calului și evening primrose), preparatul mai conține vitamine, minerale și oligoelemente, precum și proteine din pește, care sporesc tensiunea în fibrele de collagen ale epidermei, așa că aceasta rămâne vizibil mai elastică și mai frumoasă. Se administrează câte 2 capsule zilnic, cel mai bine timp de trei luni.



e
pozitiv



Ajutor pentru scăderea glicemiei

Stimați prieteni, salutări cordiale și mulțumiri pentru preparatele Dvs. care după părerea mea, sunt foarte bune. Am comandat Dialevel și după trei săptămâni de administrare, nivelul glicemiei mi-a scăzut semnificativ. Sunt foarte mulțumită și sunt convinsă că acest nivel se va păstra. Cred că toți diabeticii ar trebui să încerce acest preparat și vor fi plăcut surprinși, așa cum am fost eu. Dar trebuie să vă mulțumesc și pentru alte produse ale Dvs. – Varixinal, Vitavision, GinkoPrim, ArtroStop etc. Vă mulțumesc pentru munca depusă și vă urez multe succese în muncă și în viața personală. Cu salutări cordiale,

Jaroslava Soucková, Horovice, Republica Cehă

Stimată doamnă Soucková, vă mulțumim pentru urări. Suntem bucuroși că noul nostru preparat, destinat în primul rând diabeticii și persoanelor cu afectări ale toleranței la glucoză, înregistrează primele rezultate palpabile ale eficienței sale. Suntem convinși că vă va ajuta în continuare, la fel ca și ceilalți suplimentii alimentari numiți în scrisoare. Vă urăm multă sănătate și experiențe pozitive cu produsele noastre!

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.



Liniește noaptea

Stimați prieteni, până nu demult am avut mari probleme cu prostata – uneori mă trezeam noaptea la fiecare oră. Se părea că nu mi-a mai rămas nimic de făcut decât să mă operez. Fiindu-mi frică de operație, am încercat toate preparatele naturale posibile, inclusiv pe acelea recomandate prin farmacia, dar în zadar. Când „am ajuns” la Prostenal Perfect, am simțit inițial o ușoară ameliorare. Astăzi, după o perioadă mai lungă de timp în care am luat zilnic câte 2 capsule, reușesc să dorm câte 3-4 ore fără probleme, uneori chiar 5 ore, așa că poate scap fără operație.

Silviu R., Rm. Vâlcea

Stimate domn, vă mulțumim pentru scrisoarea Dvs. sinceră și suntem convinși că problemele Dvs. se vor ameliora. Cuvintele Dvs. de laudă confirmă cele demonstrate de studiile clinice și ne bucurăm nespuse că există încă un consumator mulțumit de efectele produselor Walmark. Vă dorim multă sănătate!

O alegere clară

Stimată redacție a revistei, m-am hotărât să vă scriu despre cât de fericită sunt că există o revistă a Clubului Sănătății. Nici nu știți cât de mult mă ajută trecerea în revistă a preparatelor Walmark cu caracteristicile lor. Mă scutește de statul pe gânduri în fața teșghelei farmaciei, ce preparat să aleg și ce nu, pentru că la ora actuală există o mare ofertă de medicamente și suplimentii alimentari. De când vă am la dispoziție, știu exact de ce am nevoie și ce să cumpăr. În primul rând vreau să vă mulțumesc pentru excelentul preparat Viaderm – pentru piele, păr și unghii frumoase. Nici nu pot să-l laud de ajuns. După naștere, am pierdut o grămadă de păr și prea bucurătoare nu am fost, dar Viaderm

m-a ajutat într-adevăr !

Vă urez mulți clienți noi și mulțumiți. Cu salutări,

Clara M., Piatra Neamț

Stimată doamnă, ne bucură faptul că vă place revista Clubului Sănătății Walmark. Sarcina ei (și a noastră totodată) este de a înlesni clienților orientarea între produsele aflate pe piață, de a prezenta specificul lor și de a înlesni oamenilor ca, prin intermediul revistei, să-și împărtășească reciproc experiența cu produsele Walmark. Suntem bucuroși că v-ați convins de eficiența Viaderm-ului și vă urăm să aveți parte de o sănătate de fier!





Dr. Tania Krulová,
psiholog

Printre cele mai frecvent întâlnite afecțiuni din sfera vieții sexuale, se numără disfuncția erectilă. Este starea în care nu se mai produce o rigidizare adecvată a penisului în așa fel încât să permită contactul sexual. Printre altele, un ajutor de seamă poate oferi și noul produs Permen.

BĂRBATUL în încurcătură

De-a lungul vieții, mare parte din bărbați se confruntă cu grade variate de disfuncție erectilă. Conform cercetărilor, este vorba de un procent de până la 65%. În vreme ce simptomele acestei afecțiuni sunt clare, nu se poate susține același lucru despre cauzele ei. Disfuncția erectilă organică poate fi: neurogenă, vasculară, endocrină, genitală (modificări anatomice ale aparatului genital) sau indusă de diverse tratamente medicamentoase. O mare parte din cauzele se află însă în psihicul pacientului. Importantă este și calitatea relației cu partenera de viață, care poate contribui în mod esențial la apariția problemelor. De aceea, disfuncția erectilă psihogenă este important să fie percepută și tratată ca o problemă a ambilor parteneri.

- CAUZE DES ÎNTÂLNITE ALE DISFUNCȚIEI ERECTILE:**
- oboseala generală
 - traume psihice, depresii
 - insuficiente motive de excitare sexuală
 - probleme ale orientării sexuale
 - conflicte cu partenera
 - consumul de alcool
 - timiditatea
 - sentimente de vinovăție
 - teama de intimitate
 - influența educației
 - vitalitate scăzută a organismului

Când lipsește liniștea sufletească
Cele mai dese cauze psihice sunt anxietatea, tensiunea, teama și dorința de a stabili un „record sexual”. Bărbații se tem dinainte că nu vor fi „destul de buni”, lucru ce pornește un întreg cerc vicios, de la temere, până la eșecul real

ulterior. Dacă bărbatul se teme că nu va mai avea erecție și se concentrează doar asupra acestei probleme, este pe calea directă spre impotență totală. La unii bărbați, trăirea unui insucces mărunț poate atinge dimensiuni paranoice. Acest proces se mai complică și cu temerea de a nu-și dezamăgi partenera, de a nu-i pierde dragostea sau de eventualele ei reacții negative.

Cu sensibilitate și empatie
Calitatea trăirilor cu partenera și nivelul de comunicare dintre parteneri constituie factorul esențial care determină nivelul vieții sexuale. Satisfacția din relația de cuplu și deci sexualitatea, sunt influențate într-o anumită măsură și de poziția socială și economică a familiei. „O bună poziție” întărește „bărbăția” și influențează pozitiv funcția sexuală a bărbatului. În caz opus, de exemplu la pierderea locului de muncă de către

bărbat, această realitate poate avea influență negativă asupra conștiinței de sine a bărbatului și asupra acceptării lui de către parteneră și, în felul acesta, poate influența indirect viața sexuală a perechii.

Ieșirea din cercul vicios
Tratamentul sexual trebuie să fie complex și individual, nefiind suficientă o singură vizită terapeutică. Un rol important îl are farmacoterapia, ca și grija față de condiția corporală generală și sănătatea stilului de viață. Grija față de relația cu partenera și eventuala îndreptare a comunicației întrerupte, fie și cu ajutorul specialiștilor, poate fi calea spre trăiri sexuale valoroase. Îmbunătățirea conștiinței de sine și eliminarea din viață a mecanismelor nevrotice ce dau complicații se poate realiza cu ajutorul psihoterapiei sau cu ajutorul suplimentelor alimentare bine aleși.

Permen®

Preparatul a fost special elaborat ținând cont de bărbat și de calitatea vieții lui sexuale. Principalele substanțe active (L-arginină, Tribulus terrestris și Ginseng) influențează pozitiv în primul rând calitatea și durata erecției, apoi formarea și mobilitatea spermatozoizilor, lucru ce are o acțiune binefăcătoare asupra fertilității. Principalele substanțe active ale preparatului Permen® sunt Colțul-babei (Tribulus terrestris), folosit încă din medicina tradițională chinezească și indiană pentru efectul său anabolic și Ginsengul, care ajută la creșterea dorinței sexuale – a libidoului. Folosirea regulată a suplimentului alimentar Permen poate sprijini în mod important calitatea și intensitatea trăirii sexuale. Se administrează câte 3 tablete zilnic, în timpul mesei sau după, înghițite cu lichid.



Ruxandra Enescu

Vă era dor de teatru? Și actriței Ruxandra Enescu îi este. De-abia așteaptă să se redeschidă stagiunea și să întâlnească regizorul fenomenal care „să aibă nevoie de calitățile, dar mai ales de defectele” sale, cum spune cu modestie artista.

De ce ați ales actoria? A fost vocație sau determinare?

În anumite momente a fost vocație, în altele - determinare. Am fost educată să fiu artistă. Nu îmi imaginez viața fără momentele de intensitate emoțională pe care și le transmite un spectacol de teatru. Dar, în anii în care nu eram distribuită în nici un spectacol la Teatrul Mic, doar determinarea m-a oprit să nu renunț.

Ați jucat pe scena ATF, a Teatrului Național, a Teatrului Luni, la Teatrul Mic și la Teatrul Foarte Mic. Unde ați simțit că jucați pe măsura talentului dv.? De ce?

Toate aceste scene îmi sunt foarte dragi. Ele se confundă cu fiecare etapă din existența mea. Dar, cel mai mult am iubit scena de la Casandra-ATF, pentru că acolo a început acest drum. Acolo am simțit pentru prima dată că sunt actriță, acolo am primit primele aplauze la scenă deschisă, acolo mi-am permis primele greșeli.

Aveți un rol central în serialul difuzat de PROTV Internațional - „Om sărac, om bogat”. Ce înseamnă în cariera unui actor un rol într-o telenovelă?

Actorul acceptă roluri în televiziune pentru că prezența pe ecran te face cunoscut. Publicul de teatru este avizat, pasionat, dar restrâns. În serialul „Om sărac, om bogat” am ajuns în urma unei probe. Din clipa în care am citit secvența pentru probă am știut că rolul Delia Maxim îmi place. M-am bucurat enorm când am fost distribuită și m-am aruncat în joc cu un chef teribil. Deși filmările s-au încheiat, mi-e dor de Delia. Rolul acesta mi-a oferit



satisfacții profesionale nebănuite.

Ați jucat deja rolul vieții dv. sau îl așteptați încă?

Îl aștept de mult. Dacă uneori mă îndoiesc că va veni, sunt și momente în care sunt sigură că nu este prea departe. Parcă simt că plutește ceva în aer... Sau nu? Aștept cu emoție această întâlnire și de aceea nu vreau să planific nimic, ca să nu stric frumusețea clipei.

A revenit publicul românesc la teatru sau nu l-a părăsit niciodată?

Publicul românesc nu a revenit la teatru și nu va reveni niciodată! Este o afirmație foarte dură, dar adevărată. O societate de consum, ca aceea în care trăim noi astăzi, nu are nevoie de teatru și nici nu-l apreciază. Doar o elită culturală va rămâne fidelă teatrului.



„Joc la loteria vieții mele”

Teatrul nu mai este respectat. Și, de multe ori, este confundat cu divertismentul.

Personajul pe care-l interpretați în „Om sărac, om bogat” - Delia - spune la un moment dat: „Cea mai bună prietenă a mea sunt eu”. E valabil și în cazul dv.?

Publicul românesc nu a revenit la teatru. În cazul meu, este valabilă următoarea replică: „Cel mai mare dușman al meu sunt eu”.

Cum apreciați faptul că vara, când oamenii au mai mult timp pentru spiritul lor, oferta teatrală românească este cvasi-inexistentă?

Eu cred că tocmai vara când oamenii sunt în vacanță, când sunt mai disponibili interior să vadă un spectacol de teatru, când au chef să iasă seara din casă, ar trebui ca oferta să ajungă la apogeu. Mie îmi place enorm să muncesc vara, am senzația că fac ceva special. Dar noi nu avem manageri în teatrul românesc. Sau avem, dar nu simt pulsul pentru că nu-i preocupă. Au aspirații limitate

Ce faceți în timpul pe care nu vi-l ocupați teatrul? Mergeți la teatru?!

Joc la loterie... Nu la 6 din 49, ci la loteria vieții mele. Aștept. Aștept un telefon... sau mai multe... Aștept ca un regizor fenomenal să aibă nevoie de calitățile, dar mai ales de defectele mele pentru rolul sau rolurile care merită așteptate oricât.

Confort la MENOPAUZĂ

Cred că fiecare femeie a auzit măcar o dată alte femei apropiate plângându-se de insomnii, de îngrășatul „din nimic”, de valuri de căldură însoțite de transpirație. Multe indispoziții psihice ale unei femei de vârstă mijlocie sunt puse de cei din jur pe seama „menopauzei”. Nu este o perioadă ușoară, dar și se poate face față cu succes.

Putem considera că menopauza sau „climacteriul” își face apariția la o vârstă medie între 49-51 de ani. Această perioadă este legată de o serie de manifestări neplăcute: valuri de căldură, transpirație, nervozitate, dificultăți de concentrare, iritabilitate, uscarea mucoaselor și dureri de cap. La aproximativ 20% dintre femei aceste fenomene nu-și fac apariția, menopauza manifestându-se doar prin lipsa menstruației regulate.

TRATAMENT HORMONAL

Una din posibilitățile de a scăpa de dificultățile legate de menopauză, este terapia hormonală. „Ca fiecare medicament, și terapia hormonală prezintă anumite riscuri, care se manifestă de exemplu prin creșterea gradului de coagulare a sângelui sau prin dezvoltarea mai rapidă a modificărilor tumorale ale sânilor”, spune Dr. Tomáš Fait de la serviciul de gardă al Clinicii de Ginecologie și Obstetrică a Facultății de Medicină din Praga. „De aceea, pentru femeia cu probleme de climacteriu, prima alegere este cea a unui tratament hormonal cu o doză scăzută de hormoni. Dacă acesta nu este de ajuns pentru rezolvarea problemelor acute, doza de hormoni poate fi sporită.” Femeile asiatice, care lucrează o viață întreagă în agricultură și a căror alimentație conține în general o mare cantitate de fitoestrogeni și legume, înregistrează mai puține dificultăți de climacteriu. De aici se poate deduce că un stil activ de viață, o hrană sănătoasă, eventual suplimentări alimentare cu conținut de fitoestrogeni, ajută la depășirea cu ușurință a menopauzei.

Perioade dificile

În aparență cea mai mică problemă pare a fi necesitatea de acceptare a urmelor timpului pe propria față și pe propriul corp. O altă sursă de stres o reprezintă dese probleme cu punerea în valoare la locul de muncă și marile schimbări din viața de familie, când copiii ajunși la maturitate se desprind de părinți, iar părinții (până atunci independenți) au

nevoie tot mai mult de ajutor. Dacă se strâng mai multe situații de viață dificile, împreună cu problemele de climacteriu, nu este de mirare că femeia trece prin multe situații conflictuale în familie și la locul de muncă, face față cu greutate valului de situații stresante și se simte deznădăjduită.

Criza este o șansă

Ca toate schimbările din viață, și menopauza este o criză dar, în același timp, ea este o șansă care deschide alte perioade pline de valori din viață. „În viața fiecărei femei, climacteriul este o a doua schimbare importantă” ne explică psihologul Zdenka Sládecková de la Clubul Diana. „Prima schimbare este transformarea fetei în femeie la adolescență. Climacteriul este însă transformarea „femeii dătătoare de viață” în „femeia dătătoare de dragoste, compătimită și sensibilitate”. Nu este o perioadă de pierdere a importanței umane, ci o încununare a experienței și maturității.” Femeia la menopauză are dreptul să se simtă bine și să trăiască din plin. Baza succesului o constituie un puternic respect față de sine, modul de îngrijire și capacitatea de a solicita ajutor.

Natura ne învață

Tratamentul cu ajutorul suplimentelor alimentare este eficient în sindromul de climacteriu la aproximativ jumătate din femei. Principala componentă a

acestor preparate sunt fitoestrogenii – substanțe din plante, cu structură similară estrogenilor. Printre cele mai folosite se numără izoflavonele din trifoiul roșu sau soia. O eficiență mai mică a suplimentelor alimentare față de tratamentul hormonal este însă echilibrată de o siguranță mai mare din punctul de vedere al sănătății sânilor și sistemului cardio-vascular. Produsele din plante nu trezesc atâta teamă de bolile tumorale ca tratamentul hormonal de substituție. Ele ajută fără efecte secundare, cum ar fi de exemplu reținerea apei în corp, ceea ce duce la creșterea greutateii.

Chiar funcționează !

„Cu toate că rareori mă iau după reclame, Mabelle mi-a atras atenția prin eleganță. Ținând cont și de faptul că am o excelentă experiență cu o serie de preparate de la Walmark (Benosen, Urinal sau GinkoPrim), m-am dus imediat să-mi cumpăr Mabelle” ne spune Iva Skálová de 47 de ani. Iva are un loc de muncă cu multe exigențe și, în ultima vreme, s-a simțit foarte oboșită și iritată. Menstruația neregulată, insomniile, dificultăți fizice – în primul rând transpirația, totul anunța începutul menopauzei. După o cură de două luni dificultățile s-au atenuat, în primul rând s-a ameliorat somnul și apoi a dispărut dorința de nestăpânit care o împingea înainte de menstruație să devasteze frigiderul. Ținând cont de faptul că este obișnuită să lupte împotriva neplăcerilor și cu ajutorul mișcării, a reușit să piardă două kilograme. „Dacă simptomele menopauzei nu se înrăutățesc, cred că reușesc să le țin în frâu cu ajutorul preparatului Mabelle” este convinsă Iva.

Ce este Mabelle®?

Un preparat nehormonal pe bază naturală, care menține în mod eficient echilibrul hormonal al femeii în perioada de climacteriu. Prin combinația unică de extracte vegetale din in și trifoi roșu, cele două tipuri de fitoestrogeni – izoflavonele și ligninele – ajută în cazul dificultăților apărute la menopauză și, în plus, influențează pozitiv sănătatea țesutului mamar și a sistemului cardio-vascular. Se administrează 1-2 tablete pe zi. Nu produce creșteri ale greutateii.





Pentru o noapte liniștită

Noul supliment alimentar Benosen conține extracte de plante ce ajută la înlăturarea tensiunii psihice și a stresului, induc o stare de relaxare a organismului și grăbesc astfel instalarea somnului. Preparatul Benosen ajută în mod evident la îmbunătățirea calității somnului, limitează trezirile în timpul nopții, și aduce o senzație de odihnă și prospețime la trezire. Datorită efectelor sale calmante, el se recomandă în perioade de tensiune psihică sporită, în situații de stres și dispoziții depresive. Substanțele active conținute sunt naturale (L-theanină și hamei), cu efecte testate clinic și fără posibilitatea apariției dependenței. Se administrează câte 1-2 tablete pe zi cu o jumătate de oră înainte de culcare, cu un aport adecvat de lichide.

Atenționare: Produsul nu este recomandat copiilor.

O veste bună pentru persoanele cu intoleranță la gluten

Celiachia (sau enteropatia glutenică) este o boală care se manifestă prin lipsa toleranței la gluten. Pentru toți cei bolnavi, un bun înlocuitor pentru făina obișnuită (care conține gluten), este făina de porumb instant, care prezintă avantajele amidonului și proteinelor, dar nu conține gluten. În plus, la prelucrarea ei nu este nevoie de o prelucrare termică, așa că putem prepara de exemplu supă sau mâncarea pentru întreaga familie, iar porția pentru cel bolnav o realizăm separat, direct în farfurie. De asemenea, din făina de porumb instant se pot coace diverse prăjituri.



Felinarele de grădină

Fie că alegeți un bostan uriaș (soiul Hokkaido) sau un dovleac normal, faceți multe pentru sănătatea Dvs. Dovleacul este plin de antioxidanți (în special betacaroten), care în organism se transformă în importanta vitamină A. El conține și suficiente fibre și un minim de calorii, așa că este un ajutor binevenit în diferite diete. Dovleacul este și o bogată sursă de substanțe minerale și ajută în caz de afecțiuni cardiace sau renale, ba chiar și în cele de pancreas. Mai mult, vă ajută și după consum - din coaja lui puteți să vă confecționați un frumos felinar.

Cu un pas înainte

La începutul anului, la Walmark și-a început activitatea un nou laborator de dezvoltare, specializat în formele solide de preparate (tablete). La întrebarea pentru ce a făcut conducerea societății acest pas, directorul general Tomáš Macura ne spune: „Unul din factorii importanți ai poziției conducerii societății Walmark în segmentul suplimentelor alimentare este inovarea sistematică a sortimentului și prezentarea de noutăți pe piață. Până acum, în dezvoltarea produselor noastre am folosit laboratoarele care serveau la controlul regulat al producției sau altele externe. În ultimii ani am scos anual pe piață atâtea produse noi și diferite variante ale lor, încât rentează deținerea unui laborator propriu de dezvoltare”. Noul laborator de dezvoltare ajută la scurtarea și eficientizarea procesului de dezvoltare a noutăților și va servi și la testarea furnizorilor alternativi de materii prime la produsele actuale.



Masculinitate 1st class

Cele mai recente cercetări au arătat ca circa jumătate din bărbații cu vârstă de peste 40 de ani suferă de o deteriorare variabilă a potenței – o erecție insuficientă sau de scurtă durată și, eventual, scăderea treptată a apetitului sexual. Există o mulțime de factori care afectează calitatea potenței. Dintre aceștia merită enumerați stilul alert de viață, alimentația inadecvată și expunerea prelungită la stres. Consecințele acțiunii acestor factori asupra bărbaților, manifestate ca tulburări ale potenței, pot fi ameliorate semnificativ. Permen este un produs unic, ce are un efect benefic asupra funcționării organelor genitale, prelungeste erecția, stimulează virilitatea, libidoul și potența. Doza zilnică este de 3 tablete pe zi, luate în timpul meselor sau după mese.





Dr. Irina Corșate
Spitalul Clinic de Urgență Floreasca

Despre imunitate

În secolul XXI, bolile infecțioase încă mai pun probleme de tratament mai ales la vârstele extreme, nou-născuți/sugari și vârstnici, datorită sistemului de apărare care nu poate face față agresiunilor externe dar și virulenței agentului agresor. Sistemul de apărare este împărțit în două componente - imună și non-imună.

- Componenta imună sau imunitatea este caracterizată printr-un răspuns antigen-specific și necesită câteva zile sau mai mult pentru a se materializa. O caracteristică importantă a imunității este că prezintă memorie pentru antigen astfel că la expunerile următoare răspunsul este mai rapid și mai viguros. Antigen poate fi orice substanță din afara (exogenă) sau din interiorul organismului (endogenă) capabilă să determine formarea de anticorpi

Imunactiv™

Produsul Imunactiv™ conține o combinație unică din patru substanțe active ce ajută la îmbunătățirea imunității organismului uman și oferă protecție împotriva răcelilor și a gripelor. Principalele substanțe active ale produsului Imunactiv™ sunt beta-glucan, vitamina C, zinc și bioflavonoide. Aceste substanțe sunt obținute din surse organice, datorită cărora sunt mai bine absorbite și utilizate în organism. Doza zilnică recomandată este de 2 tablete, cel mai bine de administrat în timpul meselor sau după mese, cu un volum adecvat de lichid. Ideal este să folosim Imunactiv™ în perioadele cu risc crescut de apariție a bolilor virale și bacteriene (toamna, iarna și primăvara), dar este posibil să îl utilizăm și pe termen lung, oricând pe durata anului.



și să reacționeze specific cu aceștia. Odată pătruns în organism, antigenul este preluat de celule prezentatoare de antigen (APC) ce au rolul de a expune pe suprafața lor antigenul sau fragmentul cel mai imunogen din el (epitopul) cu scopul de a fi recunoscut de un anumit tip de limfocite, care apoi se înmulțesc și se transformă cu scopul de a distruge și elimina antigenul respectiv. Celule prezentatoare de antigen pot fi macrofage, limfocite B, neutrofile, celule endoteliale și celule epiteliale.

- Imunitatea are la rândul ei două componente - imunitatea celulară și imunitatea umorală și are ca efectori două tipuri de limfocite T și, respectiv, B. Limfocitul T provine din măduva osoasă, dar se maturează în timus. Rezervorul de limfocite T este stabilit precoce în cursul vieții și este menținut prin transformarea indusă de antigen a celulelor T periferice în celule T "cu memorie". Sunt stocate la nivelul organelor limfoide periferice și se activează în momentul în care un antigen cu care organismul a mai fost în contact este prezentat de APC. Limfocitul B provine și se maturează în măduva osoasă. Din el se diferențiază plasmocitele care secretă la rândul lor anticorpi și care se leagă de antigenul care a determinat secreția lor formând complexe imune. Sub această formă se elimină din organism, preponderant pe cale renală.

- Componenta non-imună se referă la capacitatea de apărare nespecifică a organismului și include pielea și mucoasele (barierele mecanice), aciditatea sucului gastric (bariera fizico-chi-

mice), imunoglobulinele și lizozimul (substanțe antibacteriene nespecifice) și altele. Ea nu se adresează unui anumit tip de antigen și este un sistem de răspuns imediat, fără memorie.

- Imunitatea poate fi înăscută sau dobândită, care la rândul ei poate fi activă sau pasivă. Imunitatea înăscută se referă la capacitatea organismului de a se apăra nespecific în fața agresiunilor externe sau interne. Este o proprietate comună tuturor membrilor unei specii. Imunitatea dobândită poate fi, după cum am spus mai sus, activă sau pasivă. Activă este atunci când organismul vine în contact cu un antigen, ca în cazul bolilor infecțioase acute sau o parte dintr-un antigen, ca în cazul vaccinării, și organismul este capabil să producă anticorpi împotriva acestuia. Anticorpii formați cu această ocazie vor reapărea la întâlnirile ulterioare cu același antigen și vor apăra organismul de acestea. Imunitate dobândită artificial, pasiv este atunci când se administrează soluții de imunoglobuline când organismul este incapabil să le secrete singur ca în cazul unor imunodeficiente specifice sau în boli infecțioase, când sistemul imun este imatur sau epuizat de boală.

- Imunitatea poate fi stimulată în mod natural prin consumul de fructe și legume proaspete. Acest mod de stimulare a apărării organismului este indicat la toate vârstele dar mai ales la copii, ei fiind cei care se întâlnesc cu cele mai multe antigene față de care nu au încă anticorpi, iar vitaminele din fructe și legume au rol de catalizatori în reacțiile de producere a anticorpilor în organism.

Nicola: „Sunt depende

După ce a depășit frământările sentimentale din ultimii ani, viața artistică a Nicolei pare să-și fi regăsit cadența. Compune și cântă, înregistrează și lansează, iubește și este iubită... convinsă fiind că mai are multe de spus din punct de vedere muzical.

Cum s-a născut brandul Nicola și care sunt atributele sale esențiale? Cum vă descrieți, ca artist, ce vă diferențiază, particularizează?

A fost mai întâi „Nicoleta Nicola”, iar din 1999, am fost sfătuită că e mai bine ca publicul să mă știe doar drept „Nicola”, pentru că e mai direct. Ca artist, am încercat întotdeauna să dau cât mai mult, să transmit ceea ce simt publicului, să fac oamenii să gândească pozitiv, să-i sensibilizez.

● **Muzica dv. cuprinde elemente și influențe foarte diverse: jazz, pop, hip-hop, rock, ritmuri orientale și românești. Dacă ar fi să vă definiți singură, în ce stil v-ați încadra muzica?**

Stilul Nicola și-atât..

● **Vă compuneți unele piese și ați semnat versurile pentru și mai multe dintre ele. De unde vă inspirați, cum vine muza? O chemați sau vine singură?**

Nimeni nu e în stare să facă ceva singur, totul vine de Sus.

● **Aproape în totalitate, piesele dv. cântă dragostea, împărtășită sau nu. Este iubirea o constantă a vieții dv.?**

Sunt dependentă de dragoste.



● **Sunteți foarte cunoscută ca artistă. Vă sunt cunoscute și fredonate melodiile. Dar cum este femeia Nicola?**

Sunt visătoare, romantică... Mă bucur atunci când reușesc să bucur pe cineva.

● **Carierea dv. artistică a avut de suferit după despărțirea de soțul dv., Mihai Alexandru?**

Am înregistrat piese noi, am susținut concerte, am filmat un videoclip, voi lansa un album nou în toamna acestui an și... merg mai departe, pe drumul meu.

● **Pe cine percepeți ca pe principalii dv. „rivali” în muzică sau, altfel spus, cu cine vă bateți pentru același segment muzical?**

N-aș vrea să-i consider rivali pe colegii

mei; este loc pentru toată lumea, atâta timp cât există valoare.

● **Ați făcut vreodată compromisuri profesionale?**

Probabil că am cântat vreo piesă care să nu mă reprezinte pe vremea când eram și eu mai mică... Altceva, NU.

● **Care este nucleul tare al publicului dv. fidel? Cine sunt principalii dv. admiratori?**

Am un target destul de mare, de la copii până la cei de vârsta a treia. Îmi plac copiii pentru că sunt foarte sinceri și spun tot ceea ce gândesc. Ascult părerea oamenilor în general, chiar dacă nu sunt mari cunoscători de muzică, pentru că ei îmi cumpără CD-urile, mă consult și cu unii dintre colegi.

entă de dragoste”

● **La un moment dat, ați renunțat la stilul „băiețoi” și ați optat pentru o ținută mai feminină. Când s-a întâmplat asta și de ce? Doar pe scenă sau și în viața personală?**

Mă îmbrac în ce mă simt cel mai bine. E-adevărat că de la „De mă vei chema” am mai apărut și în rochii, fuste și, mă rog, am fost și eu mai feminină... Așa am simțit că vreau să fiu, doar sunt femeie.

● **Aveți propria dv. casă de discuri? Intenționați să vă deschideți una? V-ați gândit la o alternativă de intrare în afaceri muzicale sau de altă natură? Poate fi muzica singura sursă de venituri pe o piață precum cea românească?**

Nu. Îi las pe cei cu mai multă experiență să o facă. N-aș putea să mă pun cu „Cat music”, de exemplu. Întotdeauna am avut rețineri la vestea că mai apare câte o casă de discuri. Mihai a vrut să facă o casă de discuri la un moment dat, însă eu, recunosc, nu l-am susținut pentru că mi se părea o nebunie. E multă muncă și-ți trebuie mult curaj; de fapt, îți trebuie multe. Eu vreau să cânt și-atât. Încă mai am multe de spus...

● **Ce note dați interpretei Nicola, poetei Nicola și compozitoarei cu același nume?**

Nu-mi cereți mie să-mi dau note. Sunt cel mai mare critic al meu.

● **Spuneți că o aveți ca model pe Tina Turner. De ce?**

E Super-woman! Dacă îi asculți povestea, realizezi că este o femeie remarcabilă și o artistă complexă.

● **De ce anume vă este cel mai teamă în viață?**

De dezamăgiri, mai ales din partea celor pe care-i iubesc.

● **De ce anume vă este cel mai teamă în viață?**

Credința în Dumnezeu, copiii mei, omul de lângă mine, prietenii mei, muzica...



● **Ce înseamnă pentru un interpret „să fie în formă”? Ce îl aduce în această stare de grație?**

Uitați-vă la un artist de valoare și înțelegeți imediat.

● **Ce ați făcut în această vacanță, dacă a existat una?**

Anul acesta m-am răsfățat și nu doar eu. M-am bucurat de fiecare zi de vacanță chiar dacă era soare, ploua, bătea vântul sau ningea prea tare. Mai ales ieșirile din țară m-au făcut să mă simt mai LIBERĂ.

● **Ce a urmat după albumul „De mă vei chema” apărut în 2005? Și ce aveți în lucru la ora actuală?**

În 2005, am mai scos albumul „Honey”, iar în 2007 a apărut „Doar noi doi”. Recent, am terminat albumul pe care-l voi lansa în această toamnă.

● **În momentul acesta, când răspundeți la întrebările noastre, care dintre versurile dv. vă descrie cel mai bine starea de spirit?**

„Poveste” - este o piesă de pe noul album.

Discografie:

Cu tălpile goale - 1999

Turquoise - 2000

Lângă mine - 2002

Best of Nicola - 2003

De mă vei chema - 2005

Honey - 2005

Doar noi doi - 2007



Noi ponturi pentru dumneavoastră

Cu ajutorul celor mai moderne tehnologii, în fabrica Walmark se nasc mereu noi preparate, care să vă confere o bună condiție și o satisfacție multiplă la orice vârstă. În această pagină am dori să vă prezentăm trei dintre ele: Imunactiv™, Mabelle® și Dialevel®.



Confort la menopauză

În timpul menopauzei, nivelul scăzut al estrogenilor este cauza apariției unei largi game de simptome neplăcute. Încă din perioada de pre-menopauză (înainte de instalarea acesteia), apar adesea tulburări ale ciclului menstrual (cu frecvență scăzută sau, dimpotrivă, crescută, și sângerări menstruale abundente). Totodată, se manifestă și o serie de așa-numite „tulburări neurovegetative” – bufeuri, transpirații, amețeală, palpitații, dificultăți la respirat, senzație de slăbiciune, uscăciunea pielii și mucoaselor.

Produsul non-hormonal Mabelle® ajută la menținerea frumuseții feminine, a sănătății și a unei senzații de bine general în ciuda tuturor acestor neplăceri cauzate de menopauză. Mabelle® este adecvat pentru toate femeile care au observat că încep să apară primele semne ale menopauzei, precum și pentru acelea care se află deja la menopauză. Ca supliment alimentar, se administrează 1-2 tablete pe zi, luate cu un pahar de apă. Se recomandă folosirea pe perioade mai lungi, precum și un control ginecologic la fiecare șase luni.



O protecție perfectă

Preparatul Imunactiv™ conține un complex de patru substanțe active care întăresc capacitatea de apărare a organismului. Componenta revoluționară este beta-glucanul, o substanță naturală care sporește concentrația de imunoglobuline de tip IgA. Acestea se regăsesc în primul rând în mucoasele nazale, ale gurii, ochilor, traheei, plămânilor, aparatului digestiv și celui genital. De asemenea, beta-glucanul activează alte componente importante ale sistemului imunitar – macrofagele, care sunt capabile să distrugă organismele infecțioase (virusii și bacteriile), 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, de ex. colesterolul. 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, organismul reușește să le utilizeze mai bine, iar rezultatul îl constituie o eficiență sporită a preparatului. Ca supliment alimentar, se administrează câte 2 tablete pe zi.



*Lehne G, Haneberg B, Gaustad P, Johansen PW, Preus H, Abrahamson TG. Oral administration of a new soluble branched beta-1,3-glucan is well tolerated and can lead to increased salivary concentrations of immunoglobulin A in healthy volunteers. Clin Exp Immunol. 2006 Jan; 143 (1): 65-9.

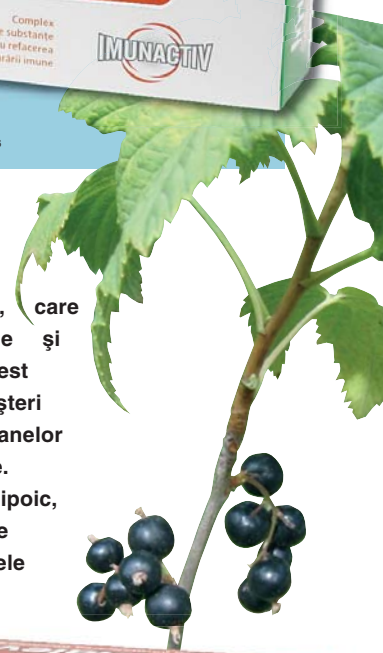
Pentru normalizarea nivelului glicemiei

Dialevel® este o combinație de substanțe active concepută de profesioniști în domeniul sănătății, care influențează pozitiv nivelul de glucide din sânge și poate ajuta la normalizarea valorilor glicemiei. În acest sens, Dialevel® este util persoanelor ce prezintă creșteri ale glicemiei. De asemenea, este recomandat persoanelor supraponderale pentru scăderea greutății corporale. Una din substanțele active de bază este acidul alfa-lipoic, care are efect protector asupra structurilor nervoase și, totodată, are un puternic efect antioxidant. Efectele acidului alfa-lipoic sunt susținute de prezența în compoziția produsului a extractului de scorțișoară (Cinnamomum cassia) și a cromului legat organic. Aceste substanțe ajută la stabilizarea nivelului glicemiei și combat oscilațiile acestuia. Ca supliment alimentar, se administrează 1-2 tablete pe zi, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.



5 plusuri pentru Imunactiv™

- pe perioadă îndelungată, stimulează sistemul imunitar
- conține o doză zilnică eficientă de beta-glucan de 400 mg*
- acționează asupra virusurilor, bacteriilor și celulelor tumorale
- are efect citostatic direct asupra celulelor tumorale, dar acționează selectiv, adică distruge doar celulele bolnave și tumorale și nu pe cele sănătoase
- toate componentele sunt de origine organică, ele micșorează încărcarea organismului, iar acesta este mai rezistent față de boli



Cum să procedezi dacă ai probleme cu căile urinare

Infecțiile urinare sunt foarte răspândite în cadrul populației – ele ocupă locul al doilea după infecțiile căilor respiratorii. De ele suferă atât copiii mici, cât și adolescenții sau femeile de toate vârstele. Ca mijloc preventiv al unei boli neplăcute se recomandă, printre altele, suplimentii alimentari ce conțin extract de merișor.



Dr. Libor Zámečník, medic-șef al Clinicii de Urologie a Spitalului Universitar și profesor la Facultatea de Medicină din Praga.

Cel mai des întâlnite infecții sunt cele ale căilor urinare inferioare. Ele sunt provocate în primul rând de bacterii, mai rar de micoplasme, mucegaiuri sau virusuri. În mai mult de 95% din cazuri, boala este provocată de progresia bacteriilor dinspre orificiul anal spre sfincterul extern al uretrei. Infecțiile nozocomiale (contactate în spital) apar ca urmare a unor operații sau proceduri diagnostice la nivelul căilor urinare.

Pentru femei

La femei, cauza infecțiilor urinare poate fi focarul de infecție bacteriană din vagin, dar care nu trebuie neapărat să provoace dificultăți ginecologice. Flora normală din vagin care are un pH scăzut, constituie un mijloc important de prevenire a colonizării mucoasei de către populațiile patogene. De aceea, este important să atragem atenția asupra riscului utilizării în exces a preparatelor igienice care modifică pH-ul.

Pentru bărbați

Se consideră factori de risc ce pot duce la infecții urinare la bărbații tineri următoarele: contactul anal neprotejat, prepuțul îngustat, imunitatea scăzută și

Prevenire în 6 etape

- aport sporit de lichide (cel puțin 2 litri în 24 ore)
- urinare cu regularitate
- urinare după actul sexual
- folosirea prezervativului
- în cazul apariției manifestărilor descrise mai jos, consultarea neîntârziată a doctorului
- ca prevenire a infecției căilor urinare inferioare se recomandă suplimentii alimentari care conțin extract de merișor – aceștia sunt o bogată sursă de vitamine, bioflavonoide și alte substanțe naturale cu efect binefăcător asupra sănătății oamenilor; în cazul aparatului urinar, extractul de merișor împiedică prinderea bacteriilor de pereții uretrei și ai vezicii urinare și, astfel, pot fi prelungite intervalele între episoadele inflamatorii.

contactul vaginal neprotejat cu o femeie ce are un vagin puternic colonizat de bacterii. La bărbații mai tineri de 50 de ani apariția infecțiilor urinare este pusă în legătură cu prezența unor afecțiuni neidentificate sau nou apărute la căile urinare. De aceea, este important ca bărbații tineri și cei de vârstă mijlocie să fie bine controlați, luând în considerare orice obstacol ivit în căile urinare – tumoare sau piatră.

Adesea, mai ales la bărbații tineri, infecțiile sunt provocate de chlamidii, micoplasme și ureaplasme. La bărbați, acestea se pot desfășura fără



manifestări, dar la femei pot fi cauza inflamațiilor des întâlnite. Mai puțin frecvente sunt infecțiile provenite prin circulația sanguină, de la focarele de infecție aflate în alte locuri în organism.

Ajutor rapid

Pacientul ar trebui să sporească aportul de lichide, eventual să folosească medicamente împotriva durerilor (antiinflamatorii) și să consulte neîntârziat doctorul, care va preleva urină pentru testele bacteriologice. Încă din această fază, doctorul introduce în general o largă scală de antibiotice. Tratamentul poate fi ulterior schimbat, în urma rezultatelor testelor bacteriologice. Dacă este vorba de o inflamație fără complicații a căilor urinare inferioare, după începerea tratamentului starea se ameliorează rapid și se ajunge la însănătoșirea completă a pacientului.

Manifestări ale bolii

- necesitatea de a urina des
- senzația de arsură (mai ales la sfârșitul urinării)
- dureri în zona vezicii urinare
- de multe ori, apariția sângelui în urină
- uneori febră și oboseală generală

Urinal

Preparatul conține substanța activă NutriCran™, suc concentrat și uscat din merișor, a cărui eficiență și siguranță este confirmată și de recentul studiu al unui grup de specialiști de la Facultatea de Medicină a Universității din Olomouc. NutriCran™ ajută la scăderea aderenței bacteriilor de pereții tractului urinar, în special a Escherichia coli, și apoi ajută la eliminarea prin urină a acestor bacterii din organism. Datorită compoziției pe bază naturală, Urinal nu are efecte secundare nici în caz de administrare îndelungată. Este adecvat și în cazuri de incontinență urinară, pentru că ajută la încetinirea descompunerii urinei pierdute, împiedicând astfel apariția mirosului. Administrare: pentru întreținerea sănătății căilor urinare, 1-2 capsule zilnic; în caz de afecțiuni urinare acute, până la 6 capsule pe zi.



Nutrienții non-calorici (micronutrienții) sunt componente esențiale ale dietei care nu sunt metabolizate (omul nu le poate sintetiza pe măsura nevoilor sale și le primește din alimente). Ei sunt necesari pentru desfășurarea normală a proceselor metabolice generatoare de energie și a celor anabolice, fiind considerați catalizatori naturali, alături de enzime și hormoni. Acești nutrienți sunt vitaminele, mineralele majore (electrolitii) și oligoelementele.



Importanța vitaminelor și mineralelor pentru creșterea și dezvoltarea copiilor



Prof. Dr. Florea Iordachescu, UMF "Carol Davila", București șef Clinică Pediatrie, S.C.U.C. "M.S.Curie"

● VITAMINELE

Vitaminele sunt compuși organici care sunt necesari în cantități mici (de ordinul miligramelor sau microgramelor) în diferite procese metabolice celulare și sunt importante pentru menținerea stării de sănătate și pentru creșterea normală a organismului. Vitaminele sunt clasificate în două categorii mari: liposolubile (vitaminele A, D, E, K) și hidrosolubile (vitaminele din grupurile B și C).

Vitaminele liposolubile – sunt cele care nu se dizolvă în apă și pe care le găsești în alimentele grase.

Vitamina A (Retinol) derivă din pigmentii naturali denumiți carotenoizi (provitamina A). Vitamina A este esențială pentru creșterea și integritatea funcțională a celulelor epiteliale, pentru vederea normală, pentru sinteza glicoproteinelor și diferențierea celulară.

Vitamina D (Calciferol) este reprezentată, de fapt, de doi compuși steroidici, vitamina D2 (ergocalciferol) și vitamina D3 (colecalfiferol), care sunt considerați prohormoni. Se formează din provitamine prin acțiunea razelor ultraviolete la nivelul pielii. Vitamina D

este esențială pentru formarea oaselor și reglarea metabolismului fosfo-calcic. În general, alimentele sunt sărace în vitamina D și, de aceea, este necesară suplimentarea cu vitamină D, mai ales în perioadele de creștere rapidă (primii ani de viață și la pubertate).

Vitamina E include un grup de compuși denumiți tocoferoli și tocotrienoli. Funcția majoră a vitaminei E este aceea

de antioxidant, ea are rol protector/stabilizator pentru membranele celulare din întreg corpul, inclusiv pentru membrana eritrocitelor (globulele roșii ale sângelui). În plus, vitamina E ajută la prevenirea aterosclerozei și acționează ca imunomodulator.

Vitaminele hidrosolubile

Grupul vitaminelor B. Vitaminele B

Minimartieni Imunactiv

Minimartienii Imunactiv sunt un complex de multivitamine și multiminerale pentru copii, sub forma unor figurine de marșieni și cu un gust excelent. Ei ne ajută să le asigurăm copiilor aportul potrivit de vitamine, minerale, oligoelemente și alte substanțe benefice, care sunt atât de necesare pentru o corectă creștere și dezvoltare a copilului. Fiecare tabletă de Minimartieni conține vitaminele necesare: A, D, E, vitaminele grupei B, vitamina C naturală și bioflavonoidele obținute din măceșe, o scală largă de minerale, ceea ce ajută asigurarea unei dezvoltări sănătoase a tuturor țesuturilor și organelor copilului. Suplimentar, produsul conține un complex unic Imunactiv™ care este de un mare ajutor în stimularea activității sistemului imunitar al copiilor. Minimartienii mai conțin și xylitol, care oferă tabletelor un gust răcoritor și delicat. Un alt efect important al xylitolului este acela de menținere a sănătății dinților și gingiilor. Se administrează câte 1 tabletă pe zi, care se sugă ca o bomboană.



Ursuleți

Aceste delicioase tablete conțin extract de Echinaceae purpurea și se prezintă sub forma unor ursuleți koala, cu aromă de coacăze negre. Echinaceae este o plantă sălbatică, originară din America de Nord, pe care indienii o folosesc de sute de ani ca remediu natural în tratamentul infecțiilor și pentru vindecarea mai rapidă a bolilor. S-a demonstrat că Echinaceae întărește sistemul imun, în special la copii, dar poate fi folosit și de către adulți.

Ca supliment alimentar, se recomandă câte 1 tabletă zilnic, în cure de 4 săptămâni, cu pauze de 1 lună între cure. Este recomandată folosirea în tot sezonul rece pentru a preveni îmbolnăvirile respiratorii (gripe, răceli).



sunt esențiale pentru metabolismul macronutrienților (lipide, proteine, hidrații de carbon sau glucide, care constituie substratul energetic/substanțele calorice), pentru buna funcționare a sistemului nervos, a celui cardiovascular, precum și pentru formarea celulelor din sânge. Dată fiind implicarea lor în metabolismul macronutrienților, necesarul de vitamine B este legat de aportul caloric total.

Vitamina C (Acidul ascorbic) este un agent reducător puternic, care contribuie la formarea substanței intercelulare din pereții vaselor capilare, a colagenului și a tesutului osos; este implicată în oxidarea celulară. Vitamina C este necesară pentru creșterea și maturarea normală a celulelor. Alături de vitamina E și beta-caroten (precursorul dietetic al vitaminei A), vitamina C este un antioxidant care poate avea un rol în susținerea nutrițională a bolnavilor în stare gravă (<în stres catabolic>).

● MINERALELE MAJORE

Calciul, fosforul și magneziul participă la multe dintre cele mai importante funcții ale corpului, fiind esențiale pentru creștere și dezvoltare, îndeosebi la sugar și copilul preșcolar, dar și în alte perioade ale vieții (preadolescență, adolescență/pubertate). Aceste elemente joacă un rol proeminent în procesele energetice și transportul unor substanțe, fiind implicate în multe reacții biochimice moleculare. În plus, calciul și fosforul constituie prin-

cipalele componente ale scheletului. Magneziul este un constituent celular cu rol catalizator pentru multe funcții metabolice și sisteme de transmisie celulară. În concluzie, aceste elemente reprezintă nutrienți esențiali pentru procesele vieții și formarea scheletului mineral.

● OLIGOELEMENTELE

Există peste 23 de elemente cunoscute necesare în cantități infime pentru desfășurarea normală a proceselor metabolice. Un element mineral este considerat oligoelement când el reprezintă mai puțin de 0,01% din greutatea totală a corpului.

Oligoelementele sunt importante pentru sănătate, creștere și dezvoltare, mai ales în perioadele de creștere rapidă. Se apreciază că 13 oligoelemente sunt importante din punct de vedere nutrițional. În ordinea importanței pentru copii, acestea sunt: fierul, zincul, cuprul, fluorul, iodul, seleniul, magneziul, cromul, cobaltul, molibdenul, nichelul, siliciul și vanadiul.

● SUPLEMENTAREA CU PREPARATE MULTIVITAMINICE ȘI MINERALE LA COPIL

Produsele cu vitamine și minerale pentru sugari și copii se găsesc pe piață în următoarele formule:

- Preparate lichide (soluții/picături, siropuri) pentru sugari și copii mici;
- Tablete masticabile, pentru copii mai mari (peste un an).

Cine poate beneficia de suplimentarea cu aceste preparate? Copiii cu următoarele riscuri nutriționale:

- malabsorbție intestinală și boli hepatice;
- mediu social defavorizat (copii provenind din familii sărace, neglijăți de părinți);
- perioadă de convalescență după boli acute severe, debilitante/anergizante;
- anorexie, apetit capricios sau o dietă inadecvată/dezechilibrată;
- boli cronice (fibroză chistică, boli inflamatorii intestinale, boli hepatice, boli renale/copii la dializă cronică);
- regimuri alimentare pentru obezitate.

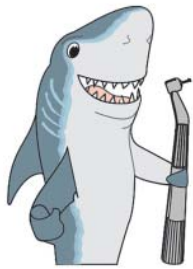
Bronțișori

Produsul conține tablete cu 100 mg vitamina C, ce au formă de dinozauri și o aromă plăcută de fructe.

Organismul uman, spre deosebire de majoritatea viețuitoarelor, nu este înzestrat cu capacitatea de a produce vitamina C și, de aceea, se limitează la procurarea acesteia din alimente. Vitamina C are rol în producerea tuturor structurilor celulare, este un foarte important antioxidant natural, crește tonusul vaselor de sânge și crește rezistența imună a organismului la infecții.

Un aport crescut de vitamina C este necesar mai ales la copiii bolnavi, la cei aflați în convalescență, în cazul expunerii la eforturi fizice și psihice și la copiii care trăiesc în mediu poluat. Se administrează câte 1 tabletă zilnic.





DENTE -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

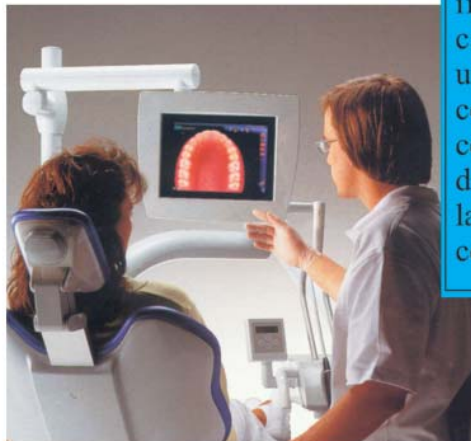


Since 1991

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

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

Tel: (401) 316.50.69
(401) 312.27.58
(401) 314.26.68
(401) 210.06.34; Fax:(401) 314.86.96



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

Clinica dispune de personal specializat în Germania, Elveția și SUA

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



www.farmaciiledona.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

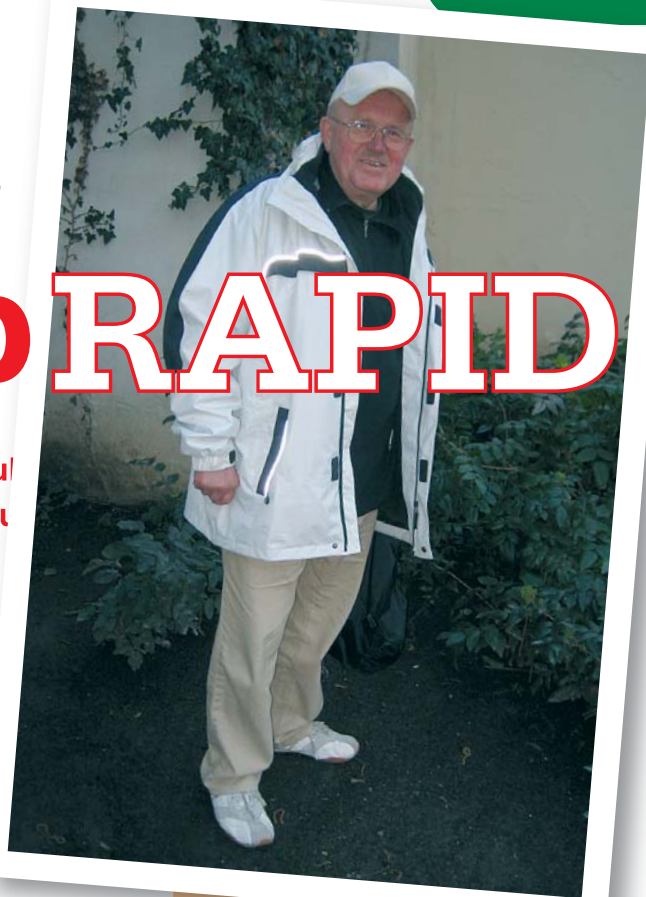


Mi-a ajutat ArtroStop RAPID

Otakar Kainrath este un bărbat cu înfățișare sportivă, având drept hobby turismul și fotografiatul. După un accident avut la picior, pe lângă tratamentul corect și reabilitarea efectuată cu conștiinciozitate, convalescența i-a fost scurtată și de suplimentul alimentar ArtroStop RAPID.

Mi-a plăcut întotdeauna să fac sport și să merg în excursii. Împreună cu soția mea am parcurs lungi trasee, mai ales prin munți, uneori chiar și iarna. Pe bicicletă ne plăcea mai ales în munții Sumava, iar după revoluție, când s-au deschis granițele, am îndrăgit Austria. De exemplu, am parcurs aproape 260 de km într-o săptămână prin împrejurimile orașului Salzburg și încă vreo 40 de km pe jos. Acum trei ani, am fost cu soția mea în cea mai frumoasă excursie, în Dolomiții italieni. Atunci încă nu știam că este ultimul nostru concediu împreună. La scurt timp după asta, soția s-a îmbolnăvit grav și după un an a murit. În casa goală mă simțeam de parcă toate cădeau pe mine, mereu îmi ziceam: trebuie să umbli, să um-bli... Așa că îmi alcătuiai trasee cu ajutorul hărții și apoi mă duceam să le cercetez. În același timp, am început să mă dedic celui alt hobby – fotografiatul. Poate că datorită sportului și mișcării neîncetate, nu am avut niciodată probleme mai grave de sănătate și mereu mă miram câte dintre cunoștințele mele au avut accidente neplăcute. Numai că acum doi ani a venit și rândul meu... Într-o după-amiază de ianuarie, mi-am planificat o excursie în valea Drahanské. Când am ajuns acolo, am constatat că drumul este complet înghețat. Bineînțeles că trebuia să mă întorc, dar era timp frumos, soarele strălucea, așa că mi-am zis să încerc. Drumul era însă din ce în ce mai prost. Deși eram atent, la un moment dat piciorul stâng mi-a alunecat, l-a lovit pe cel drept și m-am trezit pe jos. În timpul căderii mi-am zărit piciorul stâng și l-am auzit trosnind.

Se însera, în preajmă nici un suflet de om, afară minus zece grade. Am încercat să mă scol și să merg. Cu multă greutate am reușit. Așa am parcurs un km și jumătate, până când am reușit să cer ajutor prin telefonul mobil. La spital au constatat că am o fractură dublă de gleznă. La început nu puteam decât să stau culcat, apoi am început să stau în șezut, iar de mers de-abia mai târziu și doar cu cârjă. La un moment dat, un cunoscut care avusese un accident asemănător, mi-a recomandat preparatul ArtroStop RAPID. Când l-am auzit povestind cum îl ajutasese și cum îi grăbise procesul de refacere de după accident, l-am rugat să-mi facă și mie rost de el. Am început să iau zilnic câte 3 tablete și după scurt timp am avut senzația că glezna este mai puțin dureroasă și începe să fie mai mobilă. Am luat cu conștiinciozitate trei cutii, mi-am petrecut mult timp la reabilitare și rezultatul nu a întârziat să apară. Exact la zece luni, am ajuns pe picioarele mele și fără dureri la „locul faptei”, în râpa Drahanské. Am parcurs-o în întregime, de data asta într-o frumoasă zi de toamnă. De atunci, nu uit de ArtroStop RAPID și țin cu regularitate cure preventive de două ori pe an.



ArtroStop RAPID

ArtroStop RAPID conține 3 principale substanțe active pentru o îngrijire complexă a articulațiilor. Este vorba de glucozamină, de condroitină și de Boswellin (extract standardizat din *Boswellia serrata*). Fiecare dintre aceste substanțe acționează printr-un alt mecanism, sprijinindu-și reciproc efectele. Glucozamina este o substanță de bază din constituția cartilajului, ajutând la protecția și regenerarea cartilajului articulațiilor. Condroitina îmbunătățește funcționalitatea și mobilitatea articulațiilor și acționează împotriva durerilor. Într-o primă etapă, Boswellin contribuie rapid și eficient la scăderea intensității și duratei durerilor asociate diverselor afecțiuni articulare. Ulterior, ameliorarea simptomatologiei este susținută de glucozamină și condroitină, componente esențiale ale structurii cartilajelor articulare, ce contribuie la regenerarea și consolidarea acestora.

La o administrare regulată aceste substanțe se absorb bine și influențează pozitiv starea articulațiilor întregului corp. ArtroStop RAPID ar trebui să fie folosit în primul rând de către persoanele de vârstă medie și înaintată, de cei care depun o muncă fizică grea, de sportivi, obezi și persoane cu afecțiuni congenitale ale articulațiilor. Se administrează câte 1 tabletă de 3 ori pe zi, după masă.



Nature's Bounty

Echinacea

Echinacea este o plantă originară din America de Nord și este folosită de secole de amerindieni ca un suport important al capacității de apărare imună a organismului, pentru prevenirea îmbolnăvirilor diverse. Produsul Echinacea este realizat de Nature's Bounty din extractul natural original de Echinacea pururea. Rădăcinile și frunzele acestei plante conțin un ulei volatil constituit în special din enzime și un glicozid (echinacozid), care îi conferă plantei importante efecte imunostimulante. Deoarece influența imunostimulantă a extractului de Echinacea nu afectează activitatea limfocitelor „cu memorie”, administrarea frecventă și de lungă durată nu prezintă efectele secundare ale celorlalte imunostimulante. Ca supliment alimentar, se administrează câte 3 tablete pe zi, preferabil câte una după fiecare masă.



Misiunea Nature's Bounty: „Să oferim consumatorilor noștri suplimente alimentare de cea mai înaltă calitate, la cel mai accesibil pret”.

Gentle Iron

Este o foarte importantă sursă de fier (sub formă de bi-glicinat feros) care, în conformitate cu cele mai recente studii științifice, are cea mai înaltă biodisponibilitate în organismul uman. Spre deosebire de alte produse pe bază de fier, bi-glicinatul feros conține fier inclus într-un compus organic, prelucrat în vederea unei asimilări rapide și lipsite de efecte adverse (nu produce constipație, este ușor suportat chiar și de organisme sensibile și nu neutralizează vitamina E – cum se întâmplă în cazul administrării de sulfat feros).

Pe lângă fier, Gentle Iron conține și acid folic și vitamina B12, extrem de importante în prevenirea anemiilor megaloblastice. Adăosul de vitamina C în formula produsului crește absorbția fierului și este esențial pentru sinteza hemoglobinei.

Administrat la persoanele anemice sau la cele ce prezintă risc de a dezvolta o anemie (vârstnici, femei active endocrinologic, vegetarieni, pacienți cu infecții parazitare intestinale etc.), Gentle Iron oferă o modalitate complexă de combatere a apariției și agravării anemiilor de diverse etiologii.

Se administrează câte 1 capsulă zilnic, preferabil în timpul mesei.



Vitamine pentru păr

Produsul Vitamine pentru păr conține o gamă foarte bogată de vitamine: vitamina B12 (ciancobalamină), vitamina PP (niacină), colină, inozitol, pantotemat de calciu (vitamina B5), acid paraaminobenzoic (PABA), elemente ce oferă părului volum, strălucire și vitalitate. Pe lângă aceste efecte, niacina (vitamina PP) intervine și în sinteza hormonilor sexuali ce contracarează apariția alopeciei și reduc căderea părului. De asemenea, acidul folic, acidul pantotenic și acidul paraaminobenzoic accelerează creșterea firului de păr, ajută la menținerea culorii naturale a părului și împiedică apariția mătreței. Formula produsului Vitamine pentru păr include și o serie de minerale (fier, iod, zinc, cupru, mangan) necesare în creșterea rezistenței, supleței și prospețimii firului de păr. De asemenea, drojdia de bere conținută în produs reprezintă una din cele mai bogate surse de fier organic, foarte ușor absorbit și utilizat în organismul uman. Doza zilnică este de 1 tabletă, preferabil în timpul mesei.



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 previi bolile, asigurând o creștere și dezvoltare normală a copilului, decât să le tratezi. 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, perimetrie, 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: 0722.946.116



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

ASTĂZI, CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK NUMĂRĂ PESTE 100.000 DE MEMBRI ÎN ROMÂNIA. PREOCUPAREA NOASTRĂ ESTE CA FIECARE MEMBRU SĂ POATĂ BENEFICIA DE REDUCERE LA ACHIZIȚIONAREA PRODUSELOR WALMARK PRIN INTERMEDIUL FARMACIILOR PARTENERE ALE CLUBULUI DIN ÎNTREAGA ȚARĂ. LISTA COMPLETĂ A FARMACIILOR PARTENERE O GĂSITI LA PAGINA 26.



Foto: Farmacist specialist Cornelia Savu

Farmacia Helpfarm

În acest număr al revistei vă prezentăm farmacia Helpfarm din București. Farmacia Helpfarm se află pe strada Drumul Taberei 98.



De cât timp sunteți în programul "Clubul Sănătății Walmark"?

Suntem în programul "Clubul Sănătății Walmark" încă de la înființarea lui. Ideea ca fiecare membru să beneficieze de reducere la achiziționarea produselor Walmark este foarte bună.

Cum apreciați această colaborare?

Este o colaborare bună.

Cum sunt percepute produsele Walmark de către clienții farmaciei?

Clienții farmaciei au o încredere crescută

în produsele firmei Walmark întrucât este demult pe piața românească și au auzit sau încercat unul dintre acestea. Gama de produse e îmbunătățită periodic pentru satisfacerea cât mai multor probleme de sănătate.

Ce produse Walmark sunt cel mai des solicitate de către clienții farmaciei?

Printre produsele Walmark cel mai des solicitate de clienții farmaciei noastre se numără: Artrostop Rapid, Ginko Prim, Memo Plus, Varixinal, Coenzima Q10 10mg și 30mg, Lecitina și în perioada de iarnă Ursuleți.

Care sunt produsele Walmark în care Dumneavoastră aveți cea mai mare încredere?

Personal recomand cu încredere produsele Spectrum Imunactiv, Viaderm, Selezin ACE pe care le-am și folosit.

Vă mulțumim pentru interviu și vă dorim clienți cât mai mulțumiți !





MEDICOVER

www.medicover.ro

DE
10 ANI
MEDICUL
TĂU
PERSONAL
ȘI AL
COMPANIEI
TALE



CAPITAL & ALLIANCE
INSURANCE BROKERAGE

CAPITAL & ALLIANCE I.B., partener al firmei GLOBEX INTERNATIONAL GROUP, este o companie de consultanta, intermediere si asistenta in domeniul asigurarilor si va ofera posibilitatea alegerii unuia dintre produsele de **ASIGURARE PRIVATA de SANATATE** existente pe piata asigurarilor. In acest mod veti beneficia de servicii medicale de calitate : consultatii, servicii ambulatorii si spitalizare la standarde superioare, in caz de accident sau imbolnavire.

Datorita parteneriatului incheiat cu WALMARK ROMANIA va putem oferi in conditii speciale si alte categorii de asigurari, pentru care beneficiati de reduceri :

- Asigurari private de sanatate - 5%*
- Asigurari profesionale (medici, farmacisti, etc.) - 5%*
- Raspundere civila auto - 5%*
- Asigurari pentru cladiri si bunuri din gospodarie - 5%*
- Asigurari de viata, rente de studii pentru copii, fonduri suplimentare de pensie, garantarea Creditelor, s.a. - 8%*
- Casco (asigurarea facultativa a autovehiculelor) - 3%*

(*procentul de reducere se aplica primei de asigurare achitata si va fi convertita in LEI WALMARK)

Pentru mai multe detalii si informatii ne puteti contacta la :

Tel : 201.6623 ; 305.6066 ; 312.0093, Fax : 212.5601, Email : contact@caib.ro, Web : www.caib.ro, Adresa : Str. Frumoasa 52, apt.7, sector 1, Bucuresti.



Rețete pentru voi

Prunele sunt bogate în potasiu, calciu, magneziu și fosfor, și conțin provitamina A și vitaminele B și E.



Pont

Rețetele prezentate sunt luate din cartea de bucate scrisă de Lenka Požárová „Ce-ar fi să luăm... spanac !”

Porționarea cu lingurița ca în Valahia

Mod de preparare:

Se taie prunele în sferturi, se prăjesc în untul încins amestecând continuu cam 3 minute. Se adaugă zahărul, se lasă să se topească, apoi se ia tava de pe foc. Se adaugă țuica. Se pun în castronele și se servesc fierbinți.

400 g prune proaspete, le scoateți sâmburii
40 g unt

2 lingurițe de zahăr aromat cu scortişoară

2 lingurițe de țuică

600 ml lapte
180 g griș
150 g prune uscate
1 conservă de ton în ulei
2 ouă
sare
grăsime de uns tava
ceapă și pătrunjel pentru ornat

Felii cu ton

Mod de preparare:

Se pune grișul în lapte rece, se pune la încălzit și se amestecă continuu până se îngroașă compoziția. Se ia de pe foc. Ungeți cu grăsime o formă rezistentă la copt și puneți prunele pe fundul ei. Amestecați ouăle în grișul cald, amestecați ușor bucățele de ton, sărați (nu uitați că tonul este deja sărat). Puneți amestecul peste prune. Se coace cam 40 de minute, într-un cuptor încins în prealabil la 200°C (în cele cu aer cald la 180°C), până devine aurie. Se lasă să se răcească și se servește ornată cu ceapă tăiată inele și pătrunjel tocat.

Pont Feliile sunt excelente și reci.

Puteți să decorați castronelele cu brânză de vaci rasă.

8 prune mari, dulci
180 g brânză fermentată
80 g telemea
20 g alune de pădure
1 linguriță rozmarin proaspăt

Grămăjoare pline de taine, la grill

Mod de preparare:

Se sfărâmă telemeaua cu furculița, se amestecă cu brânza fermentată și rozmarinul tocat mărunt. Se taie prunele pe din două, se pune o alună în fiecare jumătate și apoi se acoperă cu amestecul de brânză. Se pun într-o tavă de copt, care se pune la grill cam 15 minute la temperatura de 200°C.

Pont Serviți ca antreu sau ca garnitură la friptură.



Clarinol™

Produsul Clarinol reprezintă o sursă unică de acid linoleic conjugat (CLA) și prezintă câteva avantaje suplimentare față de preparatele obișnuite destinate slăbitului. În primul rând, ajută în mod vizibil la distrugerea grăsimilor corporale, fără să se producă o scădere a masei musculare și, în același timp, acționează favorabil împotriva viitoarelor depuneri de grăsime. Influențează favorabil metabolismul, de aceea ajută la arderea grăsimilor și în timpul somnului. Se iau câte 1-3 capsule zilnic, în timpul meselor sau după masă.

Integrama cu premii

Imunactiv™

Autor: Ana BARNA - Maxim Publisher

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|------------------|
| PRIMA CIFRĂ DUPĂ VIRGULĂ | INCLUDE ÎN MIZĂ ! | REFREN LA LEAGĂN | FIR TEXTIL | | PRECUM VEZI | STUDIAZĂ BOLILE BĂTRĂNETII | POFTĂ |
| NEFOLOSIT | A PUNE LA CALE | VAS DE CAFEA | DREAPTĂ ORIENTATĂ | | PUSE ÎN FARFURIE ! | PĂȘUNE | L-A FURAT SOMNUL |
| | | | MACAZ | | | | |
| | | | | PLANTĂ... DE ZAHĂR | | | |
| CERE... ÎN SECRET ! | | EXAMEN DE MATURITATE | | | | | |
| MINISTRU OTOMAN | | SOLUȚIA | | | | | |
| | | | | | | | |
| ACTORII GESTULUI | | | | | DUCE GREUL ÎN TIBET | | |
| PUNE O ÎNTREBARE | | | | | SĂ MERGEM ! | | ALARMAT |
| | MIEZ DE NUCĂ ! | | | | | | |
| | SPORT CU ARME | | | | EXISTENTĂ | | |
| | EXTREME PE TEREN ! | | | | ÎNCEPUT DE PRIMĂVARĂ ! | | |
| | SPORTIV LA VĂSLE | | PERFECT IDENTIC | | | | |
| | | | | | | | |
| MECI DE SELECȚIE | | | DE ACORD ! | CORNUTE MARI | PLANETA ALBASTRĂ | | |
| FRAGMENTE DE CERC | | | ARBORE MELIFER | CATEGORIC | SIMBOLUL CALCULUI | | DOCUMENTE |
| | CELE FOARTE MARI | | | | | | |
| | MESIA ! | | | | | SI TOATE CELELALTE | |
| ÎN TEMĂ ! | | | | | | CREMĂ DE PLANTE | |
| A LANSA ÎN ETER | | | TRECUT LA STAT | | | | |
| CURAJOS | | | | | | | |
| | | VARIETATE DE ARDEI | | | | | |
| | | | | | PASĂRE RĂPITOARE DE ZI | | |



Câștigătorii intergamei din numărul trecut al revistei Clubul Sănătății Walmark vor fi anunțați pe www.csw.ro începând cu data de 18.09.2007.



Nume: Prenume: Nr. card:

Telefon: Strada: Nr. Bloc:

Scara: Ap. Sector/Județ, Localitate:

Rezolvare:

Delegați integrama, completați talonul cu răspunsul corect și datele personale, decupați talonul și trimiteți-l într-un plic pe adresa Walmark România SRL, OP.4 CP. 11 București, menționând pe plic "Integramă Clubul Sănătății Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 30.11.2007. La tragerea la sorți din data de 15.12.2007, se vor extrage 20 de câștigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "Imunactiv" 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 Cehia la Walmark s.r.o. (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.4, CP. 11, București, sector 3, 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 SRL.

Cardul Walmark. 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 Walmark 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 | Persoana contact | DISCOUNT la produsele Walmark | DISCOUNT pentru toate produsele |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Alba Iulia | Vichi Farm | Bd. Victoriei 67, Bl. A14 | (0258) 834.040 | Stoian Victoria | 10% | |
| Aleșd | Vitalogy 3 | Bobâlna 27 | (0259) 342.542 | Ghitea Sorin | 5% | |
| Alexandria | Ecoplantafarm | Str. București 359 Bl. 24 | (0247)313 331 | Stoican Georgeta | 5% | 5% |
| Arad | Lari Farm | Calea A. Vlaicu Bl. Z24 | (0257) 246.622 | Rif Mihaela | 10% | |
| Arad | Noua Farmacie | Andrei Saguna | (0257) 254.545 | Bic Lucia | 5% | |
| Bacău | Diana | Stefan cel Mare 15 | (0234) 577.611 | Bogdan Mărioara | 10% | |
| Bacău | Verde a naturii | Pieții 2 | (0234) 571.005 | Bogdan Mărioara | 10% | |
| Bacău | Farmavis | Gării 58 | (0234) 542.060 | Bogdan Mărioara | 10% | |
| Bacău | Elpis | Stefan cel Mare 7 | (0234) 517.560 | Stineru Ileana | 10% | |
| Bacău | Ledum | Mihai Viteazu 3 | (0234) 555.996 | Galan Anca | 10% | |
| Baia Mare | Anafarm | Bd. Decebal 16/2 | (0744) 784.453 | Sofron Ana Flavia | 5% | 5% |
| Baia Mare | Delicia | Nicolae Iorga 2 | (0262) 434.230 | Costin Olimpia | 10% | |
| Baia Mare | Hypericum | P-ța. Revoluției 26 | (0262) 271.338 | Pop Maria | 10% | |
| Bistrița Năsăud | Polygon Prod | Liviu Rebreanu 18 | (0263) 219.210 | Giurgea Marinela | 10% | |
| Brașov | Profarm | Toamnei 1 | (0268) 326.944 | Pălădoiu Octavia | 10% | |
| Brașov | Thea | Bd. Victoriei 10 | (0268) 416.396 | Trîmbișas Aurelia | 10% | |
| Brăila | Bella Dona | Mihai Eminescu 7 | (0239) 613.841 | Popa Silvia | 5% | 5% |
| București | Minerva | Clucerului 11-15 | (021) 222.7481 | Simionescu Emilia | 5% | 5% |
| București | Help Farm | Drumul Taberei 98 | (021) 777.2202 | Lerescu Viorica | 5% | 2-5% |
| București | Călin Farm | Drumul Taberei 124 | (021) 413.0875 | Călin Maria | 5% | |
| București | Simidon | Baia de Fier 5 | (021) 315.6081 | Simidon Liliana | 5% | |
| București | Simidon | Matei Voievod 135 | (021) 253.2175 | Simidon George | 5% | |
| București | Decebal | Decebal 9 | (021) 322.7126 | Durbac Elisabeta | 5% | |
| București | Dalv Farm | Stefan cel Mare 39 | (021) 610.3345 | Grosaru Gabriela | 5% | |
| București | Flomar 2000 | P-ța Gorjului | (0724) 701.314 | Florian Chiriță | 5% | |
| București | Dona | Calea Dorobanților nr. 99 | (021)231.94.00 | Miloșescu Lavinia | 10% | |
| București | Dona | Dorobanților 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 Luminința | 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 Elena | 10% | |
| București | Dona | Sos. 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 | Avasiloi 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 | Nițu Maria-Daniela | 10% | |
| București | Dona | Bd. Ion Mihalache nr. 147 | (021)224.05.53 | Plopeanu Mariana | 10% | |
| 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 | Sos. 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% | |

| ORAȘ | Nume farmacie | Adresa | Telefon | Persoana contact | DISCOUNT la produsele Walmark | DISCOUNT pentru toate produsele |
|----------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| București | Dona | Bd. Iuliu Maniu nr. 70-80 | (021)430.12.03 | Manea Alina | 10% | |
| București | Dona | B-dul Iuliu Maniu nr. 9 | (021)430.31.90 | Constantinescu Cristina | 10% | |
| București | Dona | Str. Resita, nr.4 | (021)450.25.40 | Fieraru Anca | 10% | |
| București | Medsante Plant | Șos. Pantelimon 358 | (021)255.14.38 | Cornel Niculae | 5% | 5% |
| Buzău | Dona | Str. Unirii Centru, Bl. B1 | (0238)714.131 | Mocanu Iana | 10% | |
| Cluj Napoca | Dakar | Sora Shopping Center | (0745) 675.765 | Voivoda Carmen | 10% | |
| Cluj Napoca | Agat | P-ța Cipariu 9 | (264) 403.458 | Antofie Ioan | 10% | |
| Cluj Napoca | Pronatura | Magazin Central | (0722) 752.007 | Crăciun Liana | 10% | |
| Cluj Napoca | Sănătatea Verde | Calea Moților nr.65 | (0744) 296.075 | Bakk Doina | 5% | |
| Comănești | Vasiliada | Bd Republicii 1 | (0234) 374.297 | Ungureanu Gabriela | 10% | |
| Constanța | Libra | Vasile Alecsandri 10 | (0241) 613.119 | Ghiulnar Gemil | 10% | 10% |
| Constanța | Magic Plant | Cișmelei 19 | (0241) 557.777 | Resid Adnan | 10% | 10% |
| Constanța | Matangi | Bd. Tomis-Soveja | (0241) 551.377 | Niculescu Răzvan | 10% | 10% |
| Constanța | Medi Plant import-Export | P-ța Tomis 3 | (0722) 679.273 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Constanța | Medi Plant import-Export | P-ța Griviței 1 | (0722) 679.274 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Constanța | Medi Plant import-Export | Eliberării 8 | (0722) 679.275 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Constanța | Medi Plant import-Export | Complex Doraly Mall | (0722) 679.276 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Constanța | Medi Plant import-Export | P-ța Balada | (0722) 679.277 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Craiova | Petry Farm | Calea București Bl. A1 | (0740) 194.747 | Petre Daniel | 5% | |
| Deva | Hygeia Dava | Mihai Eminescu 1 | (0254) 219.749 | Cordos Adela | 10% | |
| Deva | Plant Apicol | I.L. Caragiale 20 | (0726) 761.557 | Vlad Adriana | 10% | |
| Focșani | Multifarm | Bd. Unirii 49 | (0237) 62.858 | Cubolteanu Valentina | 5% | 5% |
| Galați | Koral | Str.Brăilei Bl. BR3 | (0236) 464.090 | Nisioiu Elza | 5% | 5% |
| Galați | Paracelsus | Aleea Cluj 14 | (0236) 465.304 | Marcu Romelia | 5% | 5% |
| Giurgiu | Dona | P-ța Comerțului nr. 32 | (0246) 212.291 | Grigore Silvia | 10% | |
| Hunedoara | Magic Plant | Bd. Corvin 9 | (0254) 709.009 | Tuza Adrian | 10% | |
| Iași | Danisan | Nicolina 9 | (0232) 226.565 | Dănilă Cătălina | 5% | |
| Iași | Dona | Bd. Dacia nr. 30 | (0232) 235.529 | Baluta Maria | 10% | |
| Iași | Farma House | Bd. Independenței 9 | (0232) 265.486 | Găină Banu Mirela | 5% | |
| Miercurea Ciuc | Dona | Str. Harghita nr.2 | (0266) 316.085 | Tusa Eniko | 10% | |
| Moinești | Betula Farm | T. Vladimirescu Bl. 2 | (0234) 361.901 | Serbu Gerda | 10% | |
| Năvodari | Medi Plant | Midiei 6 | (0722) 679.278 | Bola Stelian | 10% | 10% |
| Onești | Abifarm | Republicii 27 | (0234) 313.481 | Filip Adi Monica | 10% | |
| Oradea | Vitalogy 1 | C. Coposu 15 | (0259) 266.051 | Ghițea Sorin | 5% | |
| Oradea | Vitalogy 2 | Desuseanu 2 | (0259) 477.243 | Ghițea Sorin | 5% | |
| Oradea | Pronatura din Eden | Magheru 17 | (0259) 411.552 | Achim Mariana | 5% | 5% |
| Piatra Neamț | Farmacia Clinica | Bd. Traian Bl. S1 | (0233) 217.858 | Leahu Olguța | 10% | 5% |
| Piatra Neamț | Farmacia Gara | Bd. Republicii 27 | (0233) 231.942 | Leahu Olguța | 10% | 5% |
| Pitești | Dona | Str. Lotrului nr. 1 | (0248)21.44.16 | Popovici Ramona | 10% | |
| Pitești | Dona | Str. Exercițiului, Bl. D5 | (0248)25.11.33 | Piuaru Alisa | 10% | |
| Pitești | Lariana | Republicii | (0788) 386.378 | Suțan Laurențiu | 5% | |
| Pitești | Lariana | Ana Ipătescu | (0788) 391.899 | Suțan Laurențiu | 5% | |
| Pitești | Lariana | Lotrului | (0788) 521.325 | Suțan Laurențiu | 5% | |
| Pitești | Herba Farm | Cartier Trivale | (0248) 275.577 | Vrabie Camelia | 5% | |
| Pitești | Divers Farm | Craiovei Bl 38 | (0248) 253.099 | Enache | 5% | |
| Pitești | Divers Farm | Banatului Bl. B3 | (0248) 610.228 | Enache | 5% | |
| Pitești | Dakota Exim Plant | Victoriei 2 | (0741) 056.507 | Rosesar Cătălina | 5% | |
| Pitești | Dona | Str. 1 Decembrie 1918 Bl. M6 | (0248)285.890 | Nicolau Adriana | 10% | |
| Pitești | Dona | B-dul Petrochimistilor | (0248)222.660 | Ungureanu Gabriela | 10% | |
| Ploiești | Dona | P-ța Victoriei nr.15 | (0244)51.63.29 | Matei Adriana | 10% | |
| Ploiești | Dona | Str. C.D Gherea nr. 15 | (0244)51.07.95 | Flintașu Maria | 10% | |
| Ploiești | Pusifarm | Șos. Malu Roșu 101 Bl. 101B | (0244) 585.546 | Dumitrescu Costică | 5% | |
| Râmnicu Vâlcea | Dona | Str. Calea lui Traian nr. 125 | (0250) 737.772 | Popescu Diana | 10% | |
| Roman | Aruncus | Ștefan cel Mare Bl. N4 | (0233) 740.751 | Avadanei Magdalena | 10% | |
| Roman | Stejara | Smirodava Bl. 43 | (0233) 742.341 | Stejar Ana Maria | 10% | |
| Sebeș | Stanciu | Str. Lucian Blaga 30 | (0258) 733.197 | Stanciu Elisabeta | 10% | |
| Sf. Gheorghe | Farma-Line | Str. Csaszar Balint 14 | (0267) 352.350 | Devecseri Emse | 10% | |
| Sibiu | Avicena | N. Bălcescu nr. 24 | (0269) 244.717 | Luca Valentina | 5% | |
| Sibiu | Farmasib | Nicolae Bălcescu 53 | (0269) 217.897 | Cerनुščă Elena | 5% | |
| Sibiu | Dona | Pța. Aurel Vlaicu, Bl. V4 | (0269) 22.00.69 | Mazere Camelia | 10% | |
| Suceava | Sănătatea | Str. Stațiunii 4 Bl. D4 | (0230) 513.894 | Mihai Brîndușa | 5% | |
| Târgoviște | Apicola | Bd. Independenței | (0245) 634.329 | Popa Florin | 8% | |
| Târgoviște | Med-Natura Plant | Bd. Independenței Bl. 36 | (0723) 556.090 | Pavel Delia | 10% | 10% |
| Târgu Mureș | Tilia | Călărașilor 2 | (0265) 215.880 | Buzso Janos | 10% | |
| Târgu Mureș | Jaema Impex | Bd. 1848, 42 | (0788) 123.725 | Jancso Melinda | 10% | |
| Timișoara | Farmado | Măcieșilor 1 | (0256) 200.024 | Busuioc Doina | 10% | |
| Tulcea | Plafar Natura 1 | Str. Păcii 81 | (0745)758.830 | Tutilla Oana | 10% | |
| Tulcea | Plafar Natura 2 | P-ța. 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. 4 CP. 11 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 a 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?

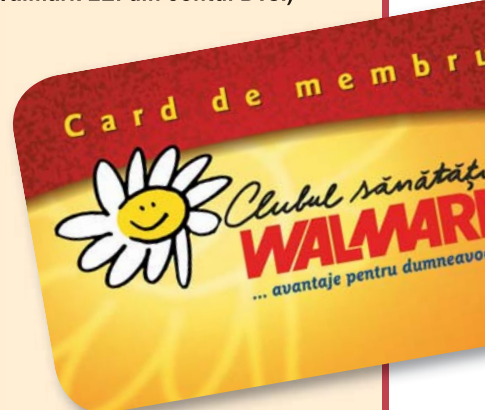
Lipiți codurile de bare pe o foaie de hârtie, calculați-le valoarea și specificați ce produs doriți să primiți în schimbul Walmark LEI-ilor. Nu uitați să menționați numărul Dumneavoastră de card. În cazul în care nu doriți să comandați niciun produs, Walmark LEI-ii se vor adăuga în contul Dumneavoastră 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. 4 CP. 11, București.

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



NU VĂ DESCURÇAȚI ? 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 și Altermed 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 conștienți 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/produkt.asp. Prin tastarea ultimelor patru cifre sau a întregului cod de treisprezece cifre (EAN) veți afla căru 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.4 CP.11 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.

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Trusă manichiură 30 WLei | Ceas de perete 30 WLei | Miniradio FM 25 WLei | CD Holder 30 WLei |
|  |  |  |  |
| Martafon pt. copii 15 WLei | Minimixer 15 WLei | Lampă birou 30 WLei | Umbrelă 50 WLei |

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmart România SRL prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe situl www.csw.ro sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclama, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmart. Pe viitor aceste date (nume, prenume, sex, data și locul nașterii, semnătura, telefon/fax, adresa, adresa 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.
In sufletul său, Berbecul este un cavaler neînfricat. El se bazează pe puterea mușchilor, pe curtoazie și pe intelectul strălucitor.

Fiecare insucces îl deprimă, lucru care la acest semn de foc se manifestă prin iritare și scurtarea acțiunilor. Unii Berbeci sunt atât de insuportabil de energici, încât omul obosește numai privindu-i. Energia dinamică este una dintre caracteristicile lor cele mai vizibile. Ei au întotdeauna mai multe „oale pe foc” deodată și mereu se grăbesc undeva. Pe scurt, Berbecii au nevoie permanent de clocotul vieții, altfel se plictisesc groaznic.

Toamna vă aduce încheierea tuturor sarcinilor pe care le-ați început nu demult. Aveți o șansă excepțională de a fi voi înșivă. Chiar dacă nu este întru totul stilul Dvs., Berbecilor încercați să nu vă culcați pe lauri și întrebați-vă zilnic: „cine sunt, încotro mă îndrept și cu ce preț...”



Taur
21. 4. – 21. 5.
Taurul este cel mai realist semn dintre toate. Marele lui dar este capacitatea de a aprecia

totul cu o minte sănătoasă, de om fără complexe. Nu este un bun cunoscător al oamenilor și relațiilor. Pentru el acestea sunt lucruri prea complicate. Ține la eleganță: pieptănătură perfectă, unghii îngrijite, pantofi lustruiți și îmbrăcăminte de lux. Cred că nu există Taur pe lume, care să nu fie înfumurat într-o anumită privință! Planeta lui dominantă este Venus, care-și petrece zile întregi în fața oglinzii. Dragi Tauri, trebuie să țineți cont de faptul că Saturn vă silește să vă puneți lucrurile în ordine. Preventiv, aranjați-vă sertarele și faceți un bilanț al vieții voastre de până acum. Dacă veți lucra eficient și disciplinat, atunci veți fi și răsplățiți cum trebuie pentru asta. Nu vă amenințați altceva decât insuficienta încredere în sine și teama de eșec.

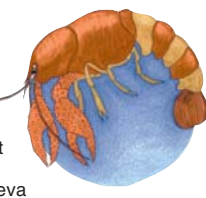
Gemeni
22. 5. – 21. 6.
Gemenii în primul rând studiază, gândesc și meditează. La ce? La morală, valori, principii, concepte, sisteme, la comportamentul



bun și rău, la regulile din societate și la toate celelalte ce pot fi folosite drept metodă de evaluare a propriilor experiențe de viață. Se recunoaște un Geamăn după faptul că vorbește mult, este glumeț și cosmopolit. Se interesează de o mulțime de lucruri, dar stăpânește la perfecție prea puține. Lumea este atât de mare și ar fi păcat să-ți pierzi timpul cu cercetarea în profunzime și astfel să-ți scape o mulțime de altele! Gemenilor, nu încercați să țineți lucrurile sub control, oricum nu veți reuși. Nu vă recomandăm nici înotul împotriva curentului sau prea multă încredere în partener. Dacă vă lăsați în voia curentului, poate că în următoarea perioadă de timp veți trăi ceva ce vă va ajuta să înțelegeți și să vă deplasați în altă dimensiune.

Rac
22. 6. – 23. 7.
Racul este plin de schimbări și surprize.

Semn de apă, cel mai tainic element astrologic, mereu ne surprinde cu ceva – cu dispoziția, dorințele, așteptările și presentimentele lui. Are nevoie să iubească, să aibă grijă de ceva, să alinte. Își poate pune bine în valoare sensibilitatea și delicatetea într-un proiect constructiv, în comerț, în îngrijirea casei, a unor animale sau a grădinii. Racul este cel mai bun părinte pe care ni-l putem dori. Bineînțeles, până în clipa în care vom dori să ne smulgem din bratele-i dragăstoase și să ne conducem după capul propriu. În ultima vreme, Racii ne pregătesc surpriză după surpriză. Să nu cerem de la ei o cină caldă, iar dacă totuși o facem, atunci vor pregăti ceva netraditional și exotic. Tema Racilor este în continuare revolta împotriva stereotipurilor plicticoase și ieșitul din rând. Vor reuși acest lucru cu noblețea proprie lor.



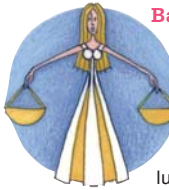
Leu
24. 7. – 23. 8.
Leul este învăluit în carismă și întotdeauna atrage atenția. Pentru el, lumea este un fel de scenă pe care interpretează

povești despre viața lui. Are nevoie de un public larg și dacă nu culege suficiente aplauze, suferă. Trăiește, într-un mod propriu, o viață colorată și dinamică. Leul este un semn individual și puternic, care nu poate fi neglijat niciodată. Este plin de creativitate și idei. Trăsăturile sale de penel sunt libere și puternice. Problema apare atunci când nu este cineva care să spele penelul și să curețe paleta, pentru că Leul în mod sigur nu o va face. În toamnă, Leii vor putea pleca în concediu. În orice caz, vă recomandăm o regenerare fizică și psihică. Alinați-vă și bucurați-vă de tihna binemeritată – foarte repede își vor face din nou apariția obligațiile și chitanțele. Munca grea vă va aduce însă mulțumire și câștiguri însemnate.



Fecioară
24. 8. – 23. 9.
Fecioarele sunt adesea prost înțelese drept perfecționiste rigide, cu mătura-n

mână. Imaginea sufletelului pur, care nu-și epuizează niciodată contul bancar și a cărui bucatărie strălucește de curățenie, își poate bate joc de majoritatea Fecioarelor. Le place armonia și buna înțelegere. Marele dar al Fecioarelor este inteligența și nu dragostea pentru detergenți. Ordinea în gospodărie este mai mult un produs secundar al realității că, pentru o Fecioară, casa și grija față de cei apropiați sunt foarte importante. În toamna anului 2007 în semnul Fecioarei își face apariția planeta Saturn, ceea ce ar putea aduce multe constrângeri pentru alte semne. Dar nu și pentru Fecioare. Să accepte răspunderi și obligații, să muncească disciplinat și eficient, nu este nici o problemă pentru ele. Așa că este posibil ca ceea ce alții ar duce cu greutate, pe Fecioare să le întărească.



Balanță
24. 9. – 23. 10.
Patroana Balanțelor este planeta Venus – zeița dragostei și a frumuseții. Astfel, întreaga lume a Balanțelor se

învârte în jurul amorului și al relațiilor. Adesea, dragostea este doar teoretică, idealizată și naivă. Balanțele se tem groaznic de sentimente și senzualitate, ca și de conflicte. Și atunci preferă să omoare din față orice emoție. Deoarece sunt excelenți diplomați, aproape nimeni nu bagă de seamă asta. Ei prețuiesc valori cum ar fi egalitatea și dreptatea pentru toți. Balanța este un veșnic căutător de armonie între oameni, bunătațe, adevăr și frumusețe. Balanțelor, spre sfârșitul anului vă va ajunge din urmă necesitatea de a vă angaja social. Trebuie să vă hotărâți ce vreți: să treziți compasiune în ceilalți și să dați impresia omului care are nevoie de ajutor, ori să jucați voi înșivă rolul de apărător. Important este să găsiți echilibrul corect între aceste două tendințe.

Scorpion
24. 10. – 23. 11.

Scorpionii sunt greu de înțeles corect, le place să dea o impresie de tainic și nepătruns. Cu toate că Scorpionul este bine ascuns – știe să se prefacă mai bine decât orice alt semn – va fi cuprins de sentimente puternice și pasiuni. El este foarte receptiv și ușor influențabil de către curenții emoționali din jurul lui. Scorpionul are înțelegere pentru slăbiciunile umane și este un foarte bun psiholog. Îl recunoașteți ușor după ochii pătrunzători, care vă citesc până în străfunduri. După o perioadă destul de îndelungată Scorpionii pot răsufla liniștiți și, în sfârșit, au senzația că începe să le meargă bine. Dar încă există amenințarea ca dorința de libertate să fie mai puternică decât posibilitățile. Scorpionilor, trebuie să vă puneți ordine în priorități și valori. Nu renunțați la tot ce ați construit până acum și gândiți-vă la persoanele care depind de voi.



Săgetător
23. 11. – 21. 12.
Pentru Săgetător, totul în viață trebuie să aibă sens și un scop. Are planuri mari în minte și rutina-l omoară. Are nevoie de un viitor

deschis și de un aport regulat de adrenalină. Cui îi place respectul, libertatea de mișcare și nu are nevoie de salarii regulate, atunci să-l caute pe Săgetător. Agenda lui e plină de activități. Iubește la nebunie depășirea obstacolelor, distracția și noutățile din lumea largă. Dacă vreți să aflați cele mai noi bârfe din societate, adresați-vă unui Săgetător. Un optimism prea mare nu-și găsește locul potrivit. Deși în toamnă Săgetătorii scapă de biciul apărut sub forma lui Saturn, prea multă libertate ar putea aduce neplăceri. Planeta Pluto nu prea-i lasă pe Săgetători să se odihnească. Deocamdată nu există nici o garanție că totul se va sfârși cu bine. De aceea, nu încetați să vă puneți întrebări sau să cercetați sinceritatea scopurilor dumneavoastră.



Capricorn
22. 12. – 20. 1.
Capricornul are nevoie de un regulament bine stabilit. Știe ce vrea și cum să obțină ce vrea. Nu alege niciodată metoda „încercare

– greșeală”. Nu vă lasă în sapă de lemn, chiar dacă el însuși nu are o viață prea ușoară, dar nu se lasă doborât de greutatea ei. Evaluează fiecare situație, învață din greșeli și o pornește din nou înainte. Datorită caracterului său, nu poate să nu înregistreze succese. Numai că toate rezultatele lui sunt obținute pe baza unei munci dure, a așteptărilor și renunțărilor. Cu un Capricorn nu prea puteți râde, dar aveți întotdeauna parte de siguranță și soliditate. Capricornilor, ce credeți că vă poate aștepta spre sfârșitul anului altceva decât muncă și iar muncă? La asta se mai adaugă puține renunțări și întărirea pozițiilor. Nu trebuie să dați la iveală cât de mult vă apasă răspunderile pe care le duceți în spate. Arătați-i lumii adevărata dumneavoastră față. Nu ne îndoim de faptul că e serioasă și nepărtinitoare.

Vărsător
21. 1. – 19. 2.
Vărsătorul este paznicul valorilor morale, umanist, fantezist și visător, nu-și trădează propriile idealuri chiar dacă



asta îl va costa scump. Pătrunde în esența lucrurilor găsim soluțiile optime. Îi place să-i cunoască pe ceilalți, are o grămadă de interese atrăgătoare și de hobbyuri. Ca semn înțelept, Vărsătorul suferă de o panică îngrozitoare față de tot ceea ce înseamnă sentiment și obligații. Ascunde cu măiestrie tot ceea ce are o cât de mică legătură cu viața sentimentală. Chiar dacă se angajează în diferite proiecte sociale, partenerul său se poate simți uneori cu el ca și când ar fi într-un congelator. Dar când îi vede în ochi sinceritatea copilărească, până la urmă îl iartă totul. Vărsătorule, nu este nevoie să dai impresia că ești un înger. Încearcă să fii tu însuși, chiar dacă ești tentat să-ți ieși din piele.

Pești
20. 2. – 20. 3.
Peștele este o ființă care trăiește în apă. Și Peștii zodiacului sunt la fel. Ei se mișcă în

adâncimi pe care o ființă rațională cu greu și le poate imagina. Este un semn pe care nu știi de unde să-l apuci, foarte aproape de misticism. Peștii tânjesc după o altă realitate, după ceva transcendental, față de care viața normală este complet fadă. Cândă lor înlăptuieune îi face să recunoască nimicnicia tuturor dorințelor umane. Sarcina lor este de a se împăca cu lumea superioară lor și de a-și împărtăși experiența celorlalți. Intre Pești găsim o mulțime de artiști, vizionari, mistici sau vindecători. Dragi Pești, a venit timpul să deveniți independenți. Încetați să vă mai gândiți la șef sau la soț. Arătați-i lumii și partea voastră neadaptabilă de caracter. Dacă nu veți exagera și dacă veți rămâne credincioși menirii voastre interioare, atunci vi se vor deschide posibilități nebănuite. Este de ajuns să știți doar ceea ce doriți, soarta o să vă arate drumul.



Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzi directe

| DENUMIRE PRODUSE | PREZENTARE | PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI | WALMARK LEI |
|----------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| VITAMINE | | | |
| | | RON | |
| 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 |
| MINERALE și OLIGOELEMENTE | | | |
| Calciu cu ulei de pește | 30 capsule | 14 | 1 |
| Ca-Mg-Zn | 30 tablete | 13 | 1 |
| Ca-Mg-Zn | 100 tablete | 31,5 | 2 |
| 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 |
| EPA Marine | 30 capsule | 10,5 | 0,5 |
| 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 | 80 capsule | 33 | 2 |
| 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 |
| GinkoPrim | 30 tablete | 22 | 1,5 |
| GinkoPrim | 60 tablete | 37 | 2,5 |
| Yucca | 30 capsule | 13,5 | 1 |
| GAMA PENTRU COPII | | | |
| Brontișori | 30 tablete | 9 | 0,5 |
| Minimarțieni-IMUNACTIV | 30 tablete | 15 | 1 |
| Minimarțieni-IMUNACTIV | 100 tablete | 44 | 2,5 |
| Ursuleți | 30 tablete | 11,5 | 0,5 |
| GAMA SPECTRUM | | | |
| Spektrum | 30 tablete | 26 | 1,5 |
| Spektrum | 90 tablete | 59 | 3,5 |
| Senior Spectrum | 30 tablete | 27 | 1,5 |

| DENUMIRE PRODUSE | PREZENTARE | PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI | WALMARK LEI |
|-----------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| GAMA SPECIALĂ | | | |
| | | RON | |
| ArtroStop RAPID | 60 tablete | 49,5 | 3 |
| ArtroStop RAPID | 90 tablete | 65,5 | 4 |
| ArtroStop RAPID | 180 tablete | 103,5 | 6 |
| ArtroStop PLUS | 30 tablete | 26 | 1,5 |
| ArtroStop PLUS | 100 tablete | 64 | 4 |
| ArtroStop Cremă | 100 ml | 20 | 1 |
| Benosen | 20 tablete | 17,5 | 1 |
| Cromdiet 66mcg | 30 tablete | 19 | 1 |
| Denoxinal | 30 tablete | 22 | 1 |
| Denoxinal | 60 tablete | 37 | 2,5 |
| Dialevel | 30 tablete | 22 | 1,5 |
| Imunactiv | 30 tablete | 26 | 1,5 |
| Mabelle | 30 tablete | 32 | 2 |
| MemoPlus | 30 tablete | 20 | 1 |
| MemoPlus | 60 tablete | 31,5 | 2 |
| Permen | 30 tablete | 54 | 3,5 |
| Prostenal PERFECT | 30 capsule | 39 | 2,5 |
| Prostenal PERFECT | 60 capsule | 66 | 4 |
| Urinal | 30 capsule | 18,5 | 1 |
| Urinal | 60 capsule | 33 | 2 |
| Varixinal | 30 tablete | 25 | 1,5 |
| Varixinal | 60 tablete | 45 | 2,5 |
| Varixinal - gel | 75 ml | 17,5 | 1 |
| Vitavision | 30 tablete | 23 | 1,5 |
| GAMA FEMINE | | | |
| Clarinol 1000mg | 30 tablete | 36 | 2 |
| Clarinol 1000mg | 60 tablete | 64 | 4 |
| Viaderm NEW | 30 tablete | 22,5 | 1,5 |
| Viaderm NEW | 50 tablete | 32 | 2 |
| GAMA NATURE'S BOUNTY | | | |
| AloeVera | 100 tablete | 45,5 | — |
| Calcium Magnesium Zinc | 100 tablete | 30 | — |
| Carbune activat | 100 tablete | 36 | — |
| EasyIron | 90 tablete | 30 | — |
| Echinaceae | 100 capsule | 25,5 | — |
| Ginseng Mancurian 250mg | 50 tablete | 18 | — |
| Meno-Ease | 60 tablete | 30 | — |
| Multi Enzyme Formula | 60 tablete | 27 | — |
| Original Papaya Enzyme | 60 tablete | 22 | — |
| Prenatal vitamine | 100 tablete | 45,5 | — |
| Silimarín | 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 comanda îl primiți prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark.

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, Nature's Bounty și Alteredmed:

- 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 4, CP 11, București
Doar comandând direct de la noi beneficiați de ofertele speciale pentru membrii Clubului Sănătății Walmark.



Dansul nu mai e ca altă dată,
Acum poți descoperi frumusețea lui

Pentru ca perioada de maturitate să fie
cea mai frumoasă etapă a vieții tale...

Mabelle® – o îngrijire delicată, non-hormonală
pentru confortul tău la menopauză



Mabelle® este un produs nou, revoluționar, special conceput pentru femeile aflate la menopauză. Acest **produs non-hormonal**, bazat pe extracte naturale ajută la menținerea în limite normale a nivelului de hormoni din organism. Combinația unică de extract de trifoi roșu și în conține două tipuri de fitoestrogeni – izoflavone și lignani, ce ajută la substituirea efectelor naturale ale estrogenilor. Datorită conținutului de lignani, **Mabelle®** păstrează sănătatea sânilor și în combinație cu izoflavonele, **ajută la atenuarea bufeurilor, transpirațiilor excesive și a altor manifestări neplăcute ale menopauzei.** **Mabelle®** are un efect benefic asupra sistemelor cardio-vascular și osteo-articular și **nu provoacă o creștere în greutate.**