

Clubul Sănătății



primăvara 2007

Sugestii pentru
sănătate

Băile Felix

Masajul

thailandez

Iuliana

Marciuc:

Să iubești și
să fii iubită

Rețete pentru

Dumneavoastră

Cursa

în sens invers



Monica
Davidescu

"Mi-am dorit să fac
ceea ce fac"

Sprijină circulația, ajută memoria



formulă complexă cu extract de frunze de
Ginkgo Biloba îmbogățit cu **Magneziu**

GinkoPrim

- ajută la înlăturarea senzației de mâini și picioare reci
- influențează favorabil memoria și alte funcții ale creierului (atenția, concentrarea)
- combate amețelile și tulburările de auz de natură vasculară
- crește aportul de oxigen și de substanțe nutritive în organism
- ajută la îmbunătățirea circulației sângelui, mai ales la nivelul creierului și al membrilor



www.walmart.ro

GinkoPrim este supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



16
Bucătăria
sănătoasă



20
Monica
Davidescu



10
Masajul
thailandez



15
Cursă în sens
invers

5 **Ancheta Walmark**
Urinal

6 **Știați că**

7 **Sugestii pentru sănătate**
Băile Felix

8 **Scrisori**

10 **Tradiție și știință**
Masajul thailandez

11 **Pentru o viață mai bună**
Metoda Longo

12 **Ne-am interesat**
Beta-glucanul

14 **Interviu VIP**
Iuliana Marciuc

15 **Special pentru mame**
Scaun de mașină

16 **Bucătăria sănătoasă**

18 **Ancheta Walmark**
ArtroStop RAPID

19 **Nature's Bounty**

20 **Interviu VIP**
Monica Davidescu

22 **Farmaciile clubului**
Farmacia Farmasib

23 **Produse noi**

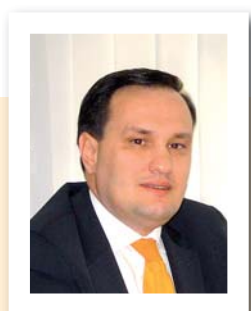
24 **Polenul**
Importanța polenului în
alimentație

25 **Integrarea cu premii Walmark**

26 **Cardul Walmark**

28 **Clubul Sănătății Walmark**

30 **Horoscop**



Stimați membri,

Permiteți-mi ca în numele meu, dar și al întregului colectiv

Walmark, să vă adresez cele mai calde salutări și să vă felicit pentru calitatea de membru al Clubului Sănătății Walmark.

Din dorința de a fi cât mai aproape de dumneavoastră, am creat Clubul Sănătății Walmark, care vă oferă diferite facilități, iar nouă ne furnizează informații utile despre opiniile și dorințele dumneavoastră legate de produsele Walmark. În primăvara aceasta oferta noastră s-a îmbogățit cu 3 noi produse.

Produsul **Benosen®** va fi apreciat cu siguranță de către persoanele care suferă de problemele legate de somn. Produsul conține o combinație unică de substanțe active testate clinic

pentru îngrijirea complexă a calității somnului. Acestea atenuează tensiunea psihică și stresul, inducând o relaxare generală a organismului și favorizând instalarea somnului.

Noul produs **Spektrum** conține o gamă largă din cele mai importante vitamine, minerale și microelemente, completate de complexul unic **Imunactiv™** astfel încât să satisfacă eficient nevoile corpului uman.

Noul **Permen** este un produs unic, conceput special pentru îmbunătățirea activității sexuale a bărbaților.

Mai multe informații despre aceste produse dar și despre ofertele pe care vi le-am pregătit veți găsi în paginile revistei.

În anul 2006 Compania Reader`s Digest a realizat un studiu în 15 țări din Europa intitulat "Europa sănătoasă"

care măsoară nivelul de încredere al consumatorilor în companiile farmaceutice. În România, consumatorii au poziționat compania Walmark pe locul 2 privind încrederea în produse și popularitate și pe locul 1 la comunicarea către consumatori.

Dacă încă nu sunteți membru al Clubului Sănătății Walmark, puteți deveni completând formularul de înscriere din catalogul nostru sau pe cel aflat pe pagina Clubului Sănătății Walmark - www.csw.ro.

Vă urez un an plin de bucurii, multă sănătate și succese atât în viața profesională cât și în cea personală.

Dr. Horia Vilcu
Director General





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.

Ce trebuie știut despre infecțiile urinare la adult

Infecțiile urinare, sau, altfel spus, infecțiile tractului urinar (ITU) reprezintă afecțiuni frecvente la adulți, fiind întrecute ca frecvență doar de infecțiile respiratorii. Se estimează că aproximativ 40 % dintre femei și 12 % dintre bărbați prezintă cel puțin o ITU într-un moment al vieții. Cu toate că cele mai multe ITU răspund prompt la tratamentul antibiotic corect și nu prezintă complicații, majoritatea persoanelor care au suferit o ITU sunt de acord că simptomele sunt mai mult decât supărătoare.

Prezența unei infecții la nivelul oricărei componente a aparatului urinar definește o ITU. Ca regulă, ITU joase (vezica urinară – cistite; uretra – uretrite) sunt mai frecvente și mai puțin periculoase față de ITU înalte (rinichi, uretere – pielonefrite).

Care sunt cauzele ITU?

Aparatul urinar, dar și urina în sine prezintă o serie de proprietăți cu rolul de a preveni înmulțirea și diseminarea ascendentă a bacteriilor prin orificiul extern al uretrei. Aceste bacterii provin cel mai frecvent de la nivelul tractului digestiv inferior și anusului, cu care se învecinează anatomic deschiderea uretrei. În 90 % din cazuri (valabil pentru infecțiile urinare comune) bacteria implicată este *Escherichia coli* (*E. coli*), microb care se află în mod normal la nivelul colonului și anusului.

Care sunt simptomele unei ITU?

Simptomele unei ITU variază în funcție de localizare: ITU joase (cistite) se pot manifesta prin: durere sau arsură la urinat (disurie), urinări frecvente, senzația imposibilității de a ține urina cu ușurință sau complet, urină tulbure, urât mirositoare sau cu sânge, durere abdominală joasă, stare de rău general, subfebrilitate (37-38 grade Celsius). ITU înalte (pielonefrite) prezintă simptome cu apariție rapidă: febră (peste 38 grade Celsius), frison, greață, vărsături, durere în spate sau laterală (de obicei pe o parte, aproximativ la nivelul taliei).

Ce este de făcut dacă apar simptomele unei ITU?

Dacă suspectați apariția unei ITU, cel mai bun lucru ar fi să vă prezentați prompt la medicul dumneavoastră

de familie. Dacă medicul susține suspiciunea dumneavoastră, vă va cere efectuarea unei analize de urină – sumarul de urină, urmată uneori de o urocultură pentru a determina tipul bacteriei implicate și sensibilitatea acesteia la antibioticele uzuale (antibiograma).

Tratamentul ITU

este unul antibiotic în cele mai multe cazuri iar antibioticul este prescris de către medic ținând cont în principal de rezultatul antibiogramei și de starea generală de sănătate a pacientului. În general, simptomele cedează prompt la tratamentul corect, dar în ciuda acestui fapt trebuie respectată cu strictețe durata de tratament indicată de medic, durată care poate varia de la 3 până la mai multe zile în cazul infecțiilor repetate sau complicate. ITU severe pot necesita spitalizare și tratament antibiotic injectabil.

Cum putem preveni apariția unei ITU?

1. Consumați o cantitate mare de lichide, mai ales apă plată.
2. Urinați imediat ce apare senzația.
3. Ștergeți-vă dinspre anterior spre posterior după evacuarea vezicii urinare, evitând astfel contaminarea regiunii uretrale cu bacterii din regiunea anală.
4. Mențineți o igienă intimă exemplară.
5. Goliți vezica urinară cât mai repede posibil după un contact sexual.
6. Evitați produsele igienice și cosmetice potențial iritante. Uzul deodoranțelor, a pudrei de talc și a gelurilor de duș în regiunea genitală pot irita uretra. De asemenea, alimentele picante și cafeaua sunt iritante uretrale.



Dr. Anca Florian
Spitalul Clinic de Urgență
Floreasca

7. Consumul unui pahar de suc de merișor sau unui supliment ce conține extract concentrat de merișor zilnic se pare că scade incidența ITU, având ca mecanism scăderea aderenței bacteriei *E. coli* la pereții tractului urinar, aderență care este o condiție obligatorie pentru înmulțire și infecție.

Urinal

Capsulele de Urinal conțin o substanță activă numită NutriCran™ – concentrat uscat de suc din fructe de merișor (*Vaccinium macrocarpon*), care acționează favorabil asupra activității aparatului urinar.

Merișoarele sunt o importantă sursă de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale cu efect favorabil asupra sănătății omului.

Substanțele active din merișor ajută la împiedicarea aderării bacteriilor patogene de pereții uretrei și ai vezicii urinare. Administrarea zilnică acționează favorabil prin scăderea riscului de apariție a infecțiilor urinare recidivante.



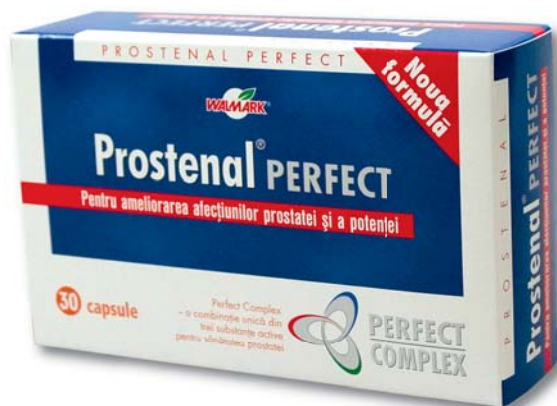
În perioada Iunie – Octombrie 2006, Walmark România a realizat un studiu terapeutic retrospectiv referitor la siguranța și eficacitatea administrării suplimentelor nutriționale Prostenal la pacienții cu HBP (hiperplazie benignă de prostată).

În studiu a fost inclus un număr total de 760 consumatori (bărbați) care au folosit produsele Prostenal în perioada 2005-2006. Acești clienți au completat un chestionar ce conținea întrebări legate de motivele pentru care au folosit Prostenal și Prostenal Perfect, de eficacitatea acestor produse în ameliorarea simptomatologiei prostatice, precum

Prostenal Perfect ameliorează simptomele prostatice la aproape 90% dintre consumatori

și de apariția unor eventualele efecte nedorite. Peste 40% dintre consumatori aveau un istoric al bolii de minim 3 ani, cu o simptomatologie polimorfă (urinări frecvente, în special nocturne, cu jet urinar slab, nevoie acută de a urina

și senzație de urinare insuficientă). După minim 3 luni de administrare, 89,5% dintre consumatori au menționat o ameliorare semnificativă a simptomatologiei prostatice. Folosirea suplimentelor nutriționale Prostenal a dovedit un înalt profil de siguranță, nefiind raportate efecte secundare cauzate de administrarea produselor. Ca și efect secundar "pozitiv", unii pacienți au menționat o creștere a libido-ului și a potenței.



Noul Spektrum



Mai ales în perioadele cu solicitări fizice și psihice intense, în caz de epuizare, oboseală sau în perioadele de apariție a gripelor și răcelilor, trebuie să acordăm o mare atenție aportului sporit de micronutrienți. Noul supliment nutrițional Spektrum conține o combinație echilibrată de vitamine și minerale și, în

plus, este îmbogățit cu complexul unic de substanțe active Imunactiv™, care influențează activ capacitatea de apărare a organismului. El ne ajută să prevenim bolile virale și bacteriene. În plus, toate vitaminele și microelementele sunt obținute din surse exclusiv naturale. În felul acesta, se asigură o mai bună absorbție și eficacitate în organism. Se administrează câte 1 tabletă zilnic, independent de mese, și se bea mult lichid.

Digerarea proteinelor

În timpul digestiei, proteinele din alimente se descompun în aminoacizi independenți care, după aceea, se combină din nou în proteine necesare organismului. Pentru a înlesni digestia proteinelor, ar trebui să ne gândim cu ce le combinăm. Dacă ne place combinația clasică de carne și garnitură – adică asociem proteinele cu zaharuri – digera lor se încetinește. E bine să știm că, în timpul consumării mâncărilor cu conținut ridicat de proteine, nu ar trebui să bem, deoarece se produce o diluare a mediului acid din stomac, care este important pentru descompunerea proteinelor. De aceea, este mai bine să bem înainte de masă, iar salata să fie acrită cu puțin oțet sau lămâie.



www.smartpress.cz

Centura de siguranță pentru două vieți

Viitoarele mămici nu trebuie să se mai ferească de folosirea centurii de siguranță în mașină. Siguranța și comoditatea pentru mămici și pentru copiii nenăscuți încă, sunt oferite de centura de siguranță specială pentru gravide BeSafe, care protejează două vieți dintr-odată. Ea este astfel construită încât să nu apese pe burtica mămicii și poate fi foarte simplu montată în orice fel de tip de mașină.



Coenzima Q10 30 mg

Este produsul care se poate mândri cu o cantitate maximă de substanțe active. O capsulă conține 30 mg de coenzima Q10, ceea ce reprezintă cea mai mare cantitate existentă într-o doză zilnică pentru suplimentele nutriționale. Preparatul influențează favorabil condiția fizică și psihică, oferă energie mușchilor cardiac și-l protejează de diverse afecțiuni. În plus, încetinește procesul de îmbătrânire și ajută la prevenirea oboselii și stresului. Influențează pozitiv schimbul de substanțe și este important pentru menținerea sănătoasă a gingiilor și a dinților. Se administrează câte o capsulă pe zi, în timpul sau după masă, cu un pahar de apă.





Foto: www.turismbaile1mai.com

Băile Felix

Cea mai mare stațiune balneară din România, renumită atât în țară cât și peste hotare, Băile Felix este situată în partea de Nord-Vest a României, la 9 km de municipiul Oradea și la 20 de km de granița cu Ungaria. Localizată în Câmpia Crișurilor, într-o zonă cu păduri de fag și stejar, la o altitudine de 140 metri, Băile Felix concentrează toate atributele unei stațiuni balneo-climaterice.

Istoric

Apele termale de la Băile Felix au fost atestate documentar încă din 1221, cu denumirea de *Termae Varadiensis*, Băile Oradiei. Primele construcții care au devenit băi termale datează din sec. XVIII, când s-au construit primele clădiri care dispuneau de spații de cazare. Prima analiză a apelor termale și a proprietăților lor curative s-a efectuat în anul 1731, iar în urma descoperirii izvorului Felix, stațiunea se extinde și cunoaște o continuă dezvoltare până în prezent. La expoziția mondială din 1896, apelor termale din stațiune li s-a acordat Medalia de Aur și Diploma de onoare.

Simbolul stațiunii Băile Felix, floarea de lotus sau nufărul termal (*Nymphaea Lotus var. Thermalis*), a fost descoperit în 1789, iar din 1931 este declarat monument al naturii.

Băile Felix – izvor de sănătate

Principalul factor natural de cură îl reprezintă **apele termale minerale cu temperaturi cuprinse între 32-49 grade Celsius**. Din punct de vedere chimic, apa termală este calcică, bicarbonată, sodică, sulfată, oligometalică și silicioasă, concentrația de săruri fiind redusă (aprox. 1g/litru) și cu un ușor grad de radioactivitate (1,15 u.m./litru).

Apa termală minerală de la Băile Felix se recomandă în tratarea afecțiunilor reumatismale inflamatorii, degenerative, abarticulare, posttraumatice, în afecțiuni ale sistemului nervos central și periferic, precum și în multe alte boli asociate acestora.

Bazele de tratament din hoteluri dispun de echipament, instalații și proceduri de tratament de ultimă generație: hidroterapie cu apă termală, kinetoterapie individuală și în grup, elongații, electroterapie, inhalatii, aerosoli, termoterapie, aromoterapie, terapie prin masaj etc.

Relaxare

Posibilitățile de agrement sunt diverse, de la cele două ștranduri cu apă termală, Apollo (trei bazine în aer liber și unul acoperit) și Felix (două bazine mari, un bazin pentru copii, tobogan), până la plimbările în pădurea din împrejurimile stațiunii sau practicarea sportului.

Căi de acces:

Rutier : E 60 (punctul de frontieră Borș) DN 76 Oradea-Băile Felix 10 km.

Tren : gara Oradea, la 10 km.

Aeroport : Oradea la 15 km.

ArtoStop RAPID

ArtoStop RAPID atenuază durerile articulare în special datorită prezenței în compoziția sa a extractului de *Boswellia serrata* (Boswellin), cu efect antiinflamator. Sub acțiunea unor substanțe active testate clinic (glucozamină și condroitin), ArtoStop RAPID încetinește pe lungă durată degradarea excesivă a cartilajelor și contribuie la refacerea acestora. În urma administrării suplimentului alimentar ArtoStop RAPID se calmează durerile articulare și se îmbunătățește mobilitatea și funcționalitatea articulațiilor. Se administrează câte 3 tablete pe zi în timpul meselor sau după masă, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.





Rezultate maxime

Stimată redacție,

La recomandarea unei bune prietene, căreia îi trimiteți revista Clubului Sănătății Walmark, am cumpărat produsul Dvs. GinkoPrim – în special pentru că eram mai amețită în ultima vreme și nu mai țineam minte nimic. După numai două cutii folosite, trebuie să vă mărturisesc cu bucurie că mă ajută cu adevărat. Nu numai că am început din nou să mă simt bine psihic, dar am simțit și că picioarele nu mai sunt reci ca altădată. De aceea vreau să vă mulțumesc cu această scrisoare. Pot recomanda tuturor GinkoPrim, am încercat tabletele pe propria-mi piele, sunt mulțumită de el și-l voi lua în continuare.

Vă salut pe toți din inimă și, încă o dată, vă mulțumesc!

Adina S., Slatina

Stimată doamnă,

Vă mulțumim pentru cuvintele Dvs. sincere, care sunt cea mai bună și mai naturală reclamă pentru produsele noastre. Suplimentul alimentar GinkoPrim se numără printre cele mai căutate produse din întreaga noastră ofertă, nu numai pentru efectele sale asupra circulației cerebrale, ci și pentru acțiunea sa promptă de îmbunătățire a circulației periferice. Vă dorim multă sănătate!



Mulțumiri pentru Urinal

Dragii mei,

M-am tot gândit dacă să vă laud, dar eu nu aș avea liniște dacă nu v-aș scrie. Poate o să considerați că exagerez, dar chiar dacă nu ați fi fabricat nimic altceva decât Urinal și tot vi s-ar fi convenit mulțumiri fierbinți! Eficiența lui am testat-o pe mine, în condițiile în care am suferit mulți ani de infecții ale căilor urinare, am înghițit antibiotice cu pumnul, dar degeaba.

În urma reclamei de la TV, am început să cumpăr și să folosesc Urinal – îl iau zilnic, doar câte 1-2 capsule, și iată-mă fără probleme. Nici nu reușesc să vă scriu ce înseamnă asta pentru mine!

Vă mulțumesc foarte mult și recomand oricui are astfel de probleme să folosească Urinal.

Liana F., Oradea

Durerile au dispărut

Stimați angajați ai firmei Walmark,

Am fost diagnosticat cu artroză la genunchiul stâng, iar doctorul mi-a recomandat ArtroStop RAPID. De când folosesc acest produs (am luat inițial 3 luni, am făcut pauză alte 2 luni și am reînceput administrarea de 1 lună) durerile au dispărut și, spre bucuria mea, mi s-a îmbunătățit mult și mobilitatea.

Eu vreau să vă mulțumesc pentru ajutorul oferit de ArtroStop RAPID și să vă întreb dacă este posibil să îl iau fără a mai face pauzele recomandate între cure.

Cu salutări,

Andrei L., Turnu Măgurele

Stimate domn,

Suntem mândri să auzim mereu cuvinte de laudă la adresa ArtroStop-ului RAPID de la consumatorii produselor Walmark și, de asemenea, ne bucurăm faptul că eficacitatea sa a fost demonstrată și în cazul Dvs.

În legătură cu posibilitatea de a-l folosi fără întrerupere, nu există nici o contraindicație în acest sens. Ideea introducerii acelor pauze este datorată proprietății substanțelor active de a acționa și pe perioada dintre cure, glucozaminul și condroitinul continuând să lucreze la refacerea cartilajelor articulare.

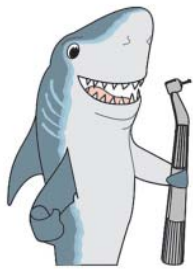


Stimată doamnă,

Foarte multe doamne, de diverse vârste, ne scriu sau ne telefonează în legătură cu manifestările neplăcute cauzate de infecțiile urinare, motiv pentru care vă înțelegem perfect bucuria ameliorării acestora.

Vă mulțumim pentru că împărtășiți impresiile Dvs. pozitive obținute în folosirea produsului Urinal și celorlalți cititori și vă urăm să aveți parte și de alte experiențe favorabile legate de 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 scurțate. Vă mulțumim pentru înțelegere. Redacția.)



DENTE -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

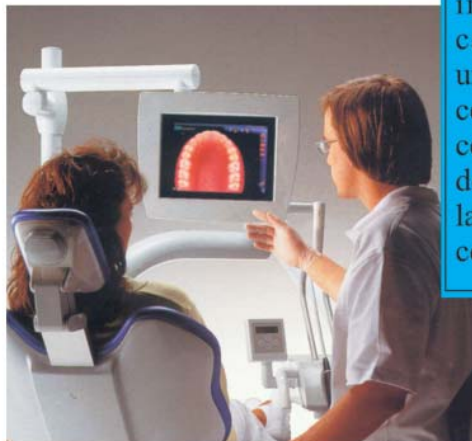
Since 1991



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, parodontologie, 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.farmaciledona.ro

Farmacile 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





Un impuls pentru și corp suflet

Masajul thailandez este un excelent mijloc de a obține o condiție fizică bună și relaxare psihică. El contribuie la destinderea întregului aparat locomotor și ajută la obținerea unei stări de bine general. Astăzi ne putem permite și noi masaj thailandez, fără să fim nevoiți să călătorim în țări exotice.



Masajul thailandez este complet diferit de masajul tradițional, în care se „bat” și se masează mușchii. El se bazează pe conceperea și cunoașterea căilor energetice invizibile din corpul nostru (așa numitele „chakre”) pe care se află importante puncte de presiune. Fluxul de energie care trece neîntrerupt prin aceste chakre este garanția unei sănătăți și forțe perfecte. De aceea, terapeutul aplică o presiune pe diferite puncte dinainte stabilite, facilitând astfel trecerea fluxului de energie și destinderea blocajelor care pot constitui cauza unei boli

sau a unor dureri. O altă fază a masajului este întinderea și tragerea fiecărei părți a corpului. Maseurul destinde întâi tălpile prin presiuni fine dar ferme, apoi picioarele în întregime. Urmează masarea lor atentă. Treptat, pe lângă mușchi, tendoane și ligamente, se destind și articulațiile. Urmează masarea prin presiune a abdomenului, a pieptului și a mâinilor și palmelor. După aceea, maseurul se oprește asupra spatelui și încheie cu picioarele. Ansamblul de exerciții este încheiat de câteva poziții de yoga.



LENKA JIROUTOVÁ, Studioul Sabai
Prin ce este unic masajul thailandez?

Masajul thailandez este foarte diferit de cel cu care suntem obișnuiți noi, occidentalii. Se poate spune că masajul occidental abordează rezultatele problemei de sănătate, în vreme ce orientalii încearcă să ajungă la cauză. În Thailanda masajul este considerat nu ca un ajutor în diferite probleme de sănătate, ci ca o modalitate de prevenire a lor. Așa cum mergem noi o dată pe săptămână să înotăm sau să jucăm tenis de câmp, thailandezul merge să facă masaj.

Cui l-ați recomanda și cui nu?

Ținând cont de faptul că este o problemă

destul de pretențioasă fizic, nu se recomandă clienților foarte în vârstă și persoanelor care nu sunt obișnuite cu exerciții fizice regulate. Dar fiecare poate găsi o formă de masaj potrivit pentru sine.

Care sunt tipurile de masaj thailandez?

Pe lângă masajul thailandez tipic (thai), se practică și aromo-terapie pentru o destindere complexă a corpului, masaj pentru înlăturarea durerilor de spate (există un masaj special pentru această zonă), masaj destinat înlăturării celulitei, reflexoterapia tălpilor în combinație cu destinderea umerilor și capului, masajul cu ajutorul unor săculețe fierbinți cu plante medicinale etc.

9 stelute pentru masajul thailandez

- ★ sporește mobilitatea corpului
- ★ ajută la o mai bună circulație a sângelui și a limfei
- ★ înlătură durerea și rigiditatea articulațiilor
- ★ întărește sistemul nervos
- ★ înlătură blocajele energetice din corp
- ★ ajută la eliminarea toxinelor din articulații, mușchi și țesuturi
- ★ îmbunătățește eliminarea deșeurilor din organism
- ★ stimulează activitatea organelor interne
- ★ ajută la relaxarea psihică

Studiile de specialitate au arătat că mai mult de 50% din populația cu vârstă de peste 50 de ani suferă de hemoroizi. Un rol important în apariția lor îl joacă atât premiza genetică a calității slabe a peretelui venos, cât și stilul de viață inadecvat. Noul mod operativ de tratament va aduce o încurajare pentru toți cei suferinzi.

Metoda lui Longo

o nouă abordare terapeutică a hemoroizilor

Hemoroizii reprezintă niște vene lărgite excesiv în regiunea rectului. Sub mucoasa acestuia și la nivelul orificiului anal se găsesc bogate rețele de vene care, în anumite împrejurări, se pot lărgi, se umplu cu sânge și se pot tromboza (este vorba de un proces asemănător varicelor de la membrele inferioare). Lărgirea venelor rectale apare în mai mică măsură și la omul sănătos, iar în împrejurări normale, acestea nu provoacă nici un fel de probleme. Însă, atunci când apar simptome neplăcute (dureri locale sau sângerări), deja vorbim de „boala hemoroidală”.

Taxă pe comoditate?

Apariția și dezvoltarea problemelor sunt favorizate de constipația cronică, obezitate, mod sedentar de viață și obiceiuri alimentare dăunătoare (aport scăzut de lichide, aport insuficient de fibre în alimente sau consumul peste măsură de alimente iritante și alcool). La femei, hemoroizii pot apărea pentru prima dată la gravide, ca urmare a presiunii crescute exercitată de făt

în abdomen.

Foarte mulți oameni au hemoroizi, dar mult timp nu consultă un specialist – trebuie menționat că auto-tratamentul nu rezolvă cauza. O examinare medicală se recomandă încă de la primele semne. Este vorba în primul rând de următoarele manifestări: sângerare, scaune dese dar cu inițiere dificilă, scaune diareice pe perioade mai lungi, alternarea constipației cu diaree, constatarea unor pete de sânge roșu clar în scaun. Dacă aceste manifestări sunt însoțite de lipsa poftei de mâncare, scădere în greutate sau dureri abdominale, trebuie consultat imediat un specialist, care va evalua dacă este mai bine de aplicat un tratament conservativ sau unul chirurgical.

Metoda revoluționară a lui Longo

„Hemoroizi au cu toții, dar nu toți sunt bolnavi de ei” – a spus în anul 1993 Antonio Longo, de la Spitalul Universitar din Palermo, care a descoperit o nouă metodă, aproape nedureroasă, de a înlătura ansele hemoroidale proeminente. Acest nou mod de operare reprezintă o modificare de bază în

tratamentul hemoroizilor. În țările UE se efectuează anual aproximativ 50.000 de intervenții cu ajutorul metodei lui Longo.

Metoda lui Longo se deosebește de cea clasică prin faptul că îndepărtarea anselor hemoroidale trombozate nu se realizează în porțiunea externă a rectului (unde se află multe terminații nervoase și, ca orice zonă bogat inervată, este foarte dureroasă), ci cu câțiva centimetri mai sus, unde mucoasa rectală nu este atât de sensibilă. Astfel, nu există pericolul afectării sfincterului anal, lucru care se poate produce în cazul operației clasice. În timpul operației cu metoda lui Longo se întrerup vasele mici de sânge care alimentează hemoroizii. Operația prin metoda lui Longo se realizează aproape fără dureri, se efectuează cu o anestezie generală ușoară sau epidurală și durează circa 15-20 de minute. Pacientul operat rămâne în spital una până la 3 zile, iar incapacitatea de muncă este de aproximativ o săptămână (o perioadă de timp cu 3 săptămâni mai scurtă decât în cazul operației clasice).



Varixinal®

Este o combinație unică de plante medicinale, care întărește pereții venelor, diminuează formarea umflăturilor și a vânătăilor, îmbunătățește circulația sângelui și oxigenarea țesuturilor, micșorează senzația de oboseală și de presiune în membrele inferioare și limitează formarea de hemoroizi. Efectele benefice ale castanului, afinelor, ghimpelui și Gotu kola sunt amplificate de vitamina C și de hesperidină (un bioflavonoid). Ambele substanțe contribuie în mod important la consolidarea pereților vaselor de sânge. Varixinal este destinat persoanelor care suferă de varice și de alte manifestări ale insuficienței venoase periferice (cum ar fi hemoroizii).



Beta-glucon

Încă de la naștere suntem supuși atacurilor unor variate tipuri de bacterii, virusuri și paraziți. Dușmanii microscopici de-abia așteaptă să se înmulțească suficient în corpul nostru și, astfel, să ne pericliteze sănătatea. Dacă ne gândim puțin, este uimitor faptul că viața noastră nu se întrerupe imediat după naștere. Cui datorăm acest lucru? Tocmai aceluși sistem ingenios și perfect – imunității.

Din păcate, în zilele noastre crește numărul factorilor care slăbesc imunitatea. Printre cei mai importanți putem menționa stresul, oboseala, poluarea, radioactivitatea, alimentația inadecvată și folosirea unor anumite medicamente. Rezultatele micșorării capacității de apărare a organismului sunt, în general, cunoscute – creșterea numărului de îmbolnăviri virale și bacteriene, a afecțiunilor alergice și a celor parazitare, înmulțirea cazurilor de tumori maligne și al infecțiilor HIV – SIDA, precum și creșterea numărului de pacienți ce prezintă sindromul de oboseală cronică. Toate acestea sunt cauzele pentru care sunt din ce în ce mai căutate așa-numitele „imuno-modulatoare” – substanțe care îmbunătățesc capacitatea de apărare a organismului. Printre cele mai eficiente se numără beta-gluconii.

Ce este beta-gluconul?

Beta-gluconul este un compus natural unic cu structură polizaharidică, ce apare în natură în pereții unor ciuperci. De aici este izolat prin diverse mijloace și furnizat sub formă de preparate dietetice și curative. În timpul preparării lor, este foarte important ca forma finală să fie solubilă în apă și, deci, bine absorbită de organism. S-a confirmat științific că preparatele care conțin beta-gluconii nu sunt toxice și nu dau dependență – din acest motiv, ele sunt absolut sigure.

Beta-gluconul este o noutate? Greșeală!

În Asia sunt de mult timp prețuite ciupercile (de ex. Shiitake și Hiratake) ca medicament în bolile de inimă, alergii, cancer, împotriva oboselii și a stresului. De ce? Tocmai pentru conținutul de substanță activă esențială – gluconul. Din punct de vedere al specialistului, efectele lui sunt descrise într-o serie de studii mondiale de specialitate de la institute de prestigiu – cum ar fi Harvard, Tulane, Baylor College of Medicine.

În practica medicală, efectele gluconului au fost utilizate după aruncarea bombelor de la Hiroshima și Nagasaki, atunci când oamenii de știință japonezi au tratat mii de persoane atinse de cancer de la radiații. În China, în perioada actuală se utilizează la tratarea leucemiei, iar în Japonia la tratarea cancerului de sân. Oamenii de



știință japonezi consideră chiar beta-gluconul a fi mai eficient decât medicamentele clasice în tratamentul SIDA.

Principalele funcții

Activator al imunității

Eficacitatea beta-gluconului urmează mai multe trepte, manifestându-se la diferite nivele. Principala lui funcție constă în activarea celulelor imunității numite „macrofage”, care creează prima linie de apărare în lupta neîncetată pentru sănătate. Sarcina macrofagelor este de a prinde și de a înghiți toate substanțele străine (bacterii, virusuri etc.), de a atenționa și mobiliza întregul sistem imunitar, de a recunoaște și distruge celulele mutante (de ex. pe cele canceroase). Sub influența îmbătrânirii, a bolilor cronice, a efectelor negative ale mediului și al unor medicamente (corticoidele, de ex.), macrofagele se uzează și eficacitatea lor scade. Tocmai în aceste situații ajută în mod eficient beta-gluconii.

De ce? La Institutul de Cercetări al Universității din Harvard s-a constatat că pe membrana macrofagelor există receptori de care glucanii reușesc să se lege și, în felul acesta, le activează în mod eficace, până la 130%.

Macrofagele activate au o capacitate sporită de a înghiți particulele străine (virusuri, bacterii, paraziți) și, în același timp, de a porni la luptă un întreg sistem imunitar – limfocitele T și B. Rezultatul este reprezentat de posibilitatea aderării lor la o întreagă serie de germeni patogeni, fără a se naște riscul apariției rezistenței.

Antioxidant

Glucanul, ca puternic captator de radicali liberi, ajută organismului în lupta împotriva efectelor negative ale acestora. Scopul administrării de antioxidanți este prevenirea bolilor și, eventual, influențarea pozitivă a desfășurării bolii. Această activitate a glucanilor este foarte importantă și în dermatologie și cosmetică.

Protecție împotriva radiațiilor

Macrofagele activate reușesc să capteze mai bine celulele (sau părți ale lor) care au fost deteriorate de radiații. Această realitate este foarte importantă pentru sănătatea noastră în lumea de astăzi! Doar ne întâlnim în mod obișnuit în fiecare zi cu diferite surse de radiații, pe care nu le putem evita – razele solare (sursă de radiații ultraviolete), monitoarele calculatoarelor, telefoanele mobile, călătoriile cu avioanele, razele röntgen etc.

Efect anticancerigen

Beta-glucanul ajută macrofagele să recunoască și să lichideze celulele mutante. Pentru recunoașterea proprietăților și efectelor beta-glucanului este importantă lucrarea realizată de specialiștii japonezi de la National Cancer Center Research Institute din Tokio, publicată în 1984. În această lucrare autorii descriu că și o doză de numai 0,1 mg/kg corp a demonstrat o activitate antitumorală certă. De exemplu, analiza histologică a țesutului prelevat de la un melanom după administrarea locală (intratumoral) a unei injecții cu suspensie de beta-glucan, a demonstrat creșterea cantității de

macrofage activate și regresia tumorii (Mansel, 1978). Alt studiu clinic a fost efectuat la femei cu tumori maligne recurente de sân, după mastectomie și iradiere. După administrarea beta-glucanului s-a produs o vindecare completă și, în plus, tegumentele s-au refăcut rapid după intervenția chirurgicală.

Combinarea glucanului cu terapia clasică antitumorală (chimioterapie, radioterapie) pare a fi de perspectivă. Un astfel de tratament poate avea un important efect sinergic direct, materializat prin lichidarea celulelor tumorale. Nu în ultimul rând, în aceste cazuri este foarte importantă capacitatea glucanului de a contracara scăderea brutală a imunității, urmare catastrofică a terapiei antitumorale clasice.

Boli cronice

Macrofagele sunt în corp principala sursă de interleukină IL-1, care stimulează producerea de insulină. De aceea, beta-glucanul joacă un rol important în îmbunătățirea vieții pacienților cu diabet.

Pielea

Glucanul aplicat local activează macrofagele epidermice (celulele Langerhans) și, în felul acesta, împiedică pătrunderea microbilor prin plăgi („Prevenirea infecțiilor post-chirurgicale” – Bleicher J., Biotechnology in Healthcare, 1995). De asemenea, grăbește refacerea țesutului afectat.

Ce este de spus în încheiere?

Toate produsele ce conțin beta-glucan pot fi considerate, fără exagerare, drept „noua generație de produse imunostimulante”. Se poate spune că ele sunt și vor fi un component important și de neînlocuit în lupta împotriva îmbătrânirii.

Dr. Vladimir Voda, Director Comercial Walmark Cehia

Sfat Beta-glucanul potențează efectele altor medicamente – cum sunt antibioticele, antiparazitarele, antiviralele – grăbind astfel procesul de vindecare a bolilor. Acest important compus se regăsește în **complexul Imunactiv™**, patentat de Walmark, alături de bioflavonoide, vitamina C și zinc.

Noul Spektrum

Noul supliment alimentar din seria Spektrum conține vitamine și minerale ce acoperă 100 % din doza zilnică recomandată și, în plus, este îmbogățit cu complexul unic de substanțe active Imunactiv™, care influențează activ



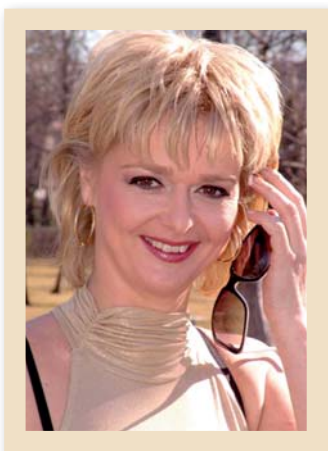
capacitatea de apărare a organismului.

El ne ajută să prevenim bolile virale și bacteriene și să scurtăm perioada necesară convalescenței.

Spektrum cu Imunactiv ajută la apărarea organismului de apariția bolilor, crește rezistența în perioadele cu solicitări fizice și psihice intense și este recomandat pentru completarea nevoilor sporite ale organismului de vitamine și minerale în perioada de creștere.

Administrare: Se administrează câte 1 tabletă zilnic, independent de masă, cu un pahar de apă.

Iuliana Marciuc: „Să iubești și să fii iubită!”



Povestește pe scurt perioada în care te-ai decis că vei face televiziune.

Am decis că voi face televiziune când eram studentă la ASE, la secția „Planificare și cibernetică economică”; pe atunci realizam și prezentam emisiuni pentru televiziunea cu circuit închis, cu și despre studenți.

Televiziunea te-a atras de foarte tânără, deși ai absolvit o facultate care te-ar fi îndreptat către un cu totul alt domeniu. De ce?

De mică am realizat emisiuni la radio, am prezentat spectacole. Când am câștigat concursul de crainice m-am bucurat nespun că mă pot adresa sincer și direct atâtor oameni, că le pot oferi un strop de optimism și bucurie prin zâmbetul meu.

Primele tale apariții TV au avut legătură și cu domeniul teatrului. A existat vreun moment în care ai fi făcut mai degrabă teatru decât televiziune?

Am dorit foarte mult să joc teatru ca să simt de pe scenă emoția aplauzelor pe care eu le dăruiesc cu atâta generozitate actorilor, aproape săptămânal. Am acceptat propunerea lui Iurie Darie și am jucat trei ani o comedie bulevardieră - „TREI PE O CANAPEA ȘI VALETUL” la Teatrul de Comedie. A fost o experiență deosebită, dar m-am întors la prima dragoste...

Care au fost „figurile” care ți-au

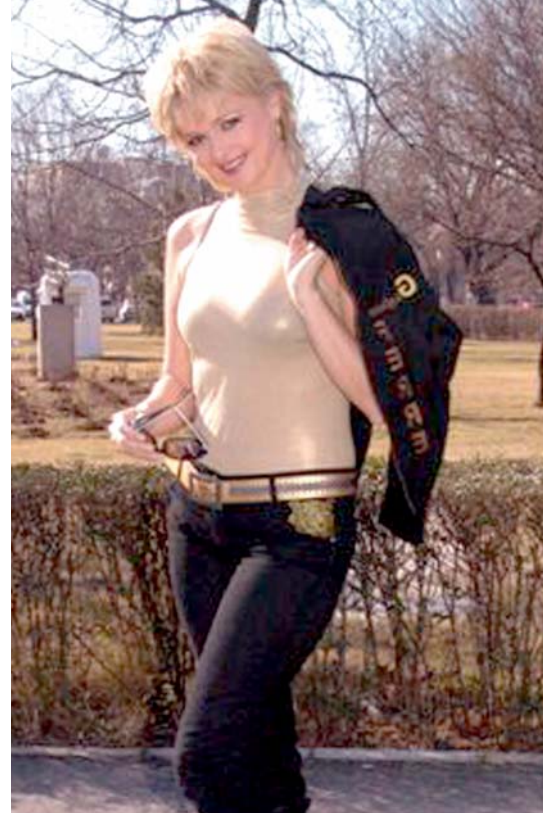
Telespectatorii sunt cei mai importanți, iar atunci când primesc semne că am ajuns la sufletul lor, înseamnă că am reușit!

marcat cariera și alegerile pe care le-ai făcut în acest sens?

Doamna Silvia Ciurescu m-a ajutat să iau decizia de a rămâne în televiziune, m-a încurajat și mi-a dat apoi multe sfaturi pentru care îi mulțumesc și acum. De Cristiana Bota, Cristian Țopescu și Liviu Tudor Samuilă am să-mi amintesc întotdeauna cu mare plăcere pentru că sunt primele vedete cu care am realizat emisiuni în direct.

Cât de greu ți-a fost să te impui ca om de televiziune și care au fost greutățile pe care le-ai întâmpinat în televiziune?

Televiziunea este o muncă de echipă și cel mai greu este să-ți faci o echipă adevărată!



Care sunt proiectele de televiziune care îți sunt cele mai dragi?

Ca prezentări de emisiuni îmi amintesc cu mare drag de “Tip Top, Mini Top” și „Teleclubul de sâmbătă”, iar ca producție, am fost trei ani la rând, din anul 2003 până în 2005, în echipa festivalului Cerbul de aur!

Ce poți să reproșezi, din punctul de vedere al omului de televiziune, divertismentului de astăzi?

Dar mai există oare divertisment de televiziune?

Cât de important este pentru tine contactul cu telespectatorii emisiunilor tale?

Telespectatorii sunt cei mai importanți, iar atunci când primesc semne că am ajuns la sufletul lor, înseamnă că am reușit! Mi se întâmplă des să am feedback- ul așteptat, deci mă numesc o norocoasă!

Ești o mămică fericită. Cum ți-a schimbat acest statut felul în care vezi viața acum?

David Mihnea mi-a schimbat viața complet. Sunt acum cu adevărat împlinită, am alte priorități și multe alte bucurii pe care doar le intuiam în cei zece ani de dorință, dar care sunt mult peste așteptările mele. Nu în ultimul rând, i-am făcut fericiți pe părinții și pe bunica mea...le-am dat și de lucru...

Care crezi că este definiția fericirii?

Să iubești și să fii iubită!



de uriașă este forța care acționează asupra mușchilor și vertebrelor cervicale nedezvoltate încă. Urmările pot fi tragice.

În cazul poziționării scaunului auto în sensul de mers, în momentul unei coliziuni copilul este reținut de sistemul de fixare al centurilor de siguranță de la scaunul auto. Asupra coloanei cervicale acționează o forță de 180 până la 220 kg.

Prin poziționarea scaunului auto pentru copil în sens opus sensului de mers, se ajunge la o împărțire a forței pe toată suprafața de sprijin și, în felul acesta, la micșorarea solicitării coloanei cervicale la 40-60 de kg. Curbura specială a scaunului funcționează în plus și ca scut împotriva obiectelor ce se pot deplasa în timpul accidentului.

Din cele menționate mai sus rezultă avantajul poziționării scaunului auto pentru copil în sens invers celui de mers al automobilului. Statisticile demonstrează că această instalare este cu mult mai sigură. De aceea, la cumpărarea unui nou scaun auto pentru copil, ar trebui să luăm în considerare această realitate și să încercăm să prelungim poziționarea în sens invers a scaunului auto măcar până la vârsta de 4 ani a copilului.

La utilizarea scaunului auto pentru copil este foarte importantă instalarea lui cât mai fixă în mașină. Nici cel mai bun scaun nu poate acorda protecție în caz de insuficientă soliditate a instalării lui, ba chiar poate fi periculos pentru copil.



În general, copiilor le place să meargă cu mașina. Iar noi trebuie să avem grijă ca plimbarea lor să fie nu numai distractivă, dar în primul rând să fie sigură. Un accident la viteza de cincizeci de kilometri la oră are aceleași urmări, pentru un copil nelegat, ca și o cădere de la etajul trei dintr-un bloc.

Cursa în sens invers

În majoritatea țărilor europene, unde sunt valabile de mai multă vreme legile ce impun strict folosirea scaunelor auto pentru copii, au scăzut evident mortalitatea și procentul de copii răniți grav în cazul unui accident de automobil. În Cehia, de exemplu, s-au produs schimbări în acest sens de-abia în anul 2000, când Parlamentul Republicii Ceha a aprobat legea traficului pe mijloacele de comunicație rutiere care, printre altele, a introdus obligativitatea folosirii scaunelor auto pentru copii. În plus, dacă în mașină sunt airbaguri ce nu pot fi dezactivate, copiii nu au voie să stea pe acele locuri.

Cu fruntea spre spate

Corpul copilului are cu totul alte proporții de mărime și greutate decât corpul unei persoane adulte. Cea mai marcantă diferență este la cap care, la un copil de cinci luni, reprezintă cam 25% din întregul volum corporal și cântărește în jur de 3 kg, spre deosebire de un adult, unde reprezintă doar 6%. În caz de lovitură frontală, la care se ajunge în aproximativ 48% din totalul accidentelor auto, solicitarea poate reprezenta cam 70 G (pentru ilustrare – la piloții de formula 1, ea este în general de 5-8 G). De aici rezultă cât

Minimartieni Imunactiv

Multivitamine și multiminerale destinate copiilor, care influențează favorabil capacitatea de apărare a organismului, precum și dezvoltarea corectă a țesuturilor, mai ales a oaselor și a dinților. Ajută la menținerea vitalității, sporește pofta de mâncare și influențează pozitiv capacitățile intelectuale ale copilului. Minimartieni Imunactiv sunt disponibili sub formă de tablete cu două arome – portocale sau căpșuni. Se administrează câte 1 tabletă pe zi.

www.minimartieni.ro

Și Dvs. ați acumulat câteva kilograme după Crăciun, iar acum ați vrea să scăpați repede și eficient de ele? Poate vă vor servi drept bună inspirație cele două rețete care demonstrează că alimentele dietetice nu sunt neapărat fade și fără gust.

Rețete pentru voi

Medalioane de migdale cu sos de piper

90 g mușchi de porc
2 g migdale tăiate fâșii
3 g ulei de măsline
100 g salată
50 g iaurt degresat
1 roșie mare
mărar proaspăt tocat și capere
100 g cartofi
sare, piper verde pisat, piper patru culori



Preparare:

Se taie medalioane din mușchi, se sarează, se piperează și se prăjesc rapid în tigaie. În a doua tigaie se prăjesc migdalele, după care învelim fiecare medalion în migdale. Se servesc cu sos de piper, pe care-l pregătim amestecând iaurtul cu roșia tăiată cubulețe, capere, sare, piper verde măcinat și mărar. Sosul se toarnă peste foile de salată. Ca și garnitură, se servesc cartofi.



Conopidă coaptă cu sos de roșii

Preparare:

Se curăță și se spală legumele, desfacem conopida și broccoli în buchețele, pe care le fierbem ușor în apă sărată. Se amestecă oul cu lapte, se adaugă sare, piper și brânza rasă. Legumele scurse se pun într-o tavă de copt, se stropesc cu amestecul de brânză și se coc. Opărim roșiile, le curățăm de coajă și le tăiem cubulețe, se adaugă usturoiul și le înăbușim. Conopida coaptă se servește cu sosul de roșii și cartofi fierți.

200 g conopidă

100 g broccoli

1/2 ou

40 ml lapte degresat

30 g brânză

100 g cartofi

100 g roșii

2 linguri ulei de măsline

2 căței de usturoi

10 g ceapă

sare, piper pisat, un vârf de
cuțit nucșoară

Retetele sunt din cartea de bucate „Să slăbim cu înțelepciune – sfaturi practice” scrisă de Iva Malková și Jaroslava Stochlová. Cartea a apărut la editura Smart Press.



Cromdiet

Combinăția de crom și diferite tipuri de fibre vegetale sprijină activitatea sistemului digestiv și este esențială pentru menținerea greutateii normale a organismului. Cromul ajută insulina să acționeze eficient, intervenind în metabolismul glucidelor, al grăsimilor și al proteinelor. Inulina, în combinație cu alte fibre, ajută la normalizarea nivelului colesterolului și al trigliceridelor sanguine, reglează digestia și tranzitul intestinal, reduce senzația de foame și ajută la dezvoltarea bifidobacteriilor și a lactobacilului. Se administrează câte 3 tablete pe zi, câte una înainte de fiecare masă.

Denoxinal®

Supliment alimentar care ajută la înlăturarea substanțelor toxice din corp, la schimbul de substanțe, la o corectă funcționare a tractului digestiv și la menținerea nivelului optim de colesterol în sânge.

Denoxinal® conține o combinație optimă de plante medicinale (chlorella – un tip de algă marină, brusture, crușin, pădăie, armurariu etc.) care sprijină activitatea vezicii biliare, a ficatului și a rinichilor, organe pe care le protejează de apariția unor diverse afecțiuni. Se administrează câte 1 tabletă pe zi, după masă.



Clarinol™

Reprezintă o sursă unică de acid linoleic conjugat (CLA) și, față de preparatele obișnuite care ajută la slăbit, prezintă câteva avantaje. În primul rând, ajută în mod vizibil la eliminarea grăsimii corporale, fără a se produce însă o scădere a masei musculare și, în același timp, acționează împotriva depunerilor ulterioare de grăsimi sub formă de depozite. Influențează în mod pozitiv metabolismul, deoarece ajută la arderea grăsimilor chiar și în timpul somnului. Se administrează câte 1 până la 3 capsule pe zi, în timpul meselor sau după masă.

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, perimetru, fontanelă, alimentație naturală, artificială, diversificare, profilaxia rahitismului, dentiție)
- ▶ consultații și tratamente de urgență;
- ▶ proceduri și tratamente ambulatorii;
- ▶ consultații și recomandări de tratamente naturiste
- ▶ vaccinare conform schemei Ministerului Sănătății (vaccinare hepatică A, B, DTP, antirujeolică, antipolio, antigripală etc.)
- ▶ internare programată în clinici de pediatrie medicale sau chirurgicale
- ▶ eliberăm adevăruri 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

Dacă durerile articulare...



Dr. Irina Corșate
Spitalul Clinic de Urgență Florea

Durerea este cel mai obișnuit simptom care aduce un pacient la doctor. Este considerată ca un semn al bolii - de multe ori, primul. În funcție de localizare, de iradiere, de factorii care declanșează, ameliorează sau opresc durerea, este sugerată o anumită boală. Durerea articulară este o acuză frecventă la aproape orice vârstă, având diferite cauze, și determină, de obicei, adresarea la medicul de familie sau la medicul specialist.

- Dacă durerea apare la nivelul unei articulații mari (genunchi, glezne, coate, pumni, mai rar șold), la un copil care a avut în urmă cu aproximativ două săptămâni o infecție faringiană cu un streptococ, s-ar putea ca acel copil să aibă **reumatism articular acut**. Articulația afectată este de obicei umflată, caldă, roșiatică și extrem de dureroasă. Aceste semne dispar după aproximativ 48-72 de ore, durerea „mutându-se” la o altă articulație împreună cu toate celelalte semne de suferință.

ArtroStop RAPID

Este un produs special conceput pentru protecția și regenerarea articulațiilor. Compoziția unică de substanțe active – glucozamin sulfat, condroitin sulfat și Boswellin® (extract standardizat din coaja arborelui *Boswellia serrata*) – acționează prompt și eficient asupra tuturor articulațiilor afectate de artroză (genunchi, șolduri, membre superioare, coloană vertebrală). Se recomandă a se administra 3 tablete zilnic (câte una la fiecare masă), în cure de câte 2-3 luni urmate de încă 1-2 luni de pauză.



- Dacă durerea apare la un copil mai mic de 16 ani, la mai multe articulații aproximativ în același timp, este însoțită de tumefacție și de limitarea mișcărilor, s-ar putea să fie vorba de o afecțiune articulară numită **artrită reumatoidă juvenilă (idiopatică)**. Pentru a se putea pune diagnosticul trebuie ca tumefacția să dureze mai mult de 6 săptămâni, fiind vorba de o afecțiune cronică.

- Dacă durerea apare la nivelul articulațiilor mâinilor, picioarelor, pumnilor sau gleznelor, la o femeie între 35 și 50 de ani s-ar putea să fie vorba de o afecțiune numită **poliartrită reumatoidă**. Această boală poate să apară și la bărbați, dar este de aproximativ trei ori mai puțin frecventă decât la femei. Articulațiile afectate sunt umflate, dureroase și sensibile la atingere. Durerea este mai mare în timpul unei mișcări, dar și după o perioadă lungă de inactivitate. Poate să apară și căldură locală, mai ales dacă este afectat genunchiul, însă roșeața este rară indiferent de articulația afectată.

- Dacă durerea apare la nivelul articulațiilor mâinii, la o femeie între 15 și 45 de ani care asociază și afectare a mușchilor, pielii (leziuni pe obraji, nas, urechi, bărbie, scalp sau alte arii expuse la soare), rinichilor, sistemului nervos sau cardiopulmonare s-ar putea să fie vorba de o boală numită **lupus eritematos sistemic**.

- Dacă durerea apare la nivelul coloanei vertebrale sau șoldului, la un bărbat tânăr (20-30 de ani) ar putea fi vorba de o boală numită **spondilită anchilozantă**. Această afecțiune este

de trei ori mai frecventă la bărbați decât la femei. Durerea este surdă și simțită profund în regiunea lombară joasă sau fesieră. Este accentuată de repaus prelungit și scade după mișcare. Uneori poate trezi bolnavul din somn, acesta fiind obligat să facă câteva mișcări.

- Dacă durerile apar la nivelul degetului mare de la picior (locul unde se formează și „montul” – termen medical „halus valg”), la un bărbat adult de 50-60 de ani care are un nivel al acidului uric crescut în sânge s-ar putea să fie vorba de un atac de **gută**. Alte articulații care ar putea fi prinse sunt glezna, călcâiul, genunchiul, pumnul, degetele mâinii sau cotul.

- Dacă durerea apare la o persoană între 45 și 75 de ani la nivelul unor articulații mobile cum sunt cele ale coloanei vertebrale, ale mâinii, cotului, umărului, piciorului, genunchiului sau șoldului, s-ar putea să fie vorba de **boala artrozică**. Durerea este determinată de suferința cartilajului articular apărută prin degradarea acestuia. Este mai accentuată la încercarea de folosire a articulației după o pauză mai lungă sau dacă se forțează mișcarea. De asemenea, durerea este exacerbată de frig și de vremea umedă. Caracteristic, apare o rigiditate dimineața care dispare după câteva minute de mișcare. Pe lângă toate aceste acuze subiective, apar în timp modificări fizice ale oaselor care compun articulația respectivă, determinând imposibilitatea mișcărilor. Tratamentul este simptomatic, de combatere a durerii și inflamației și, pe cât se poate, se încearcă refacerea cartilajului articular deteriorat.

Nature's Bounty

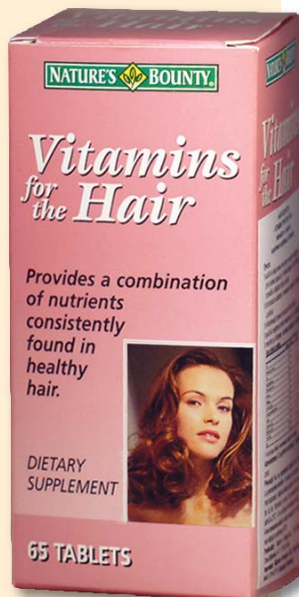
Medicina modernă pune tot mai mult accent pe suplimentii alimentari din plante întrucât acestea sunt folosite de mii de ani pentru menținerea sănătății. Nature's Bounty combină ultimele noutăți în materie de nutriție cu cele mai bune ingrediente, reușind să obțină produse superioare din punct de vedere calitativ și care se pretează exigențelor consumatorilor.



Vitamine pentru păr

Produsul Vitamine pentru păr conține o gamă foarte bogată de vitamine: vitamina B12 (ciancobalamină), vitamina PP (niacină), colină, inozitol, pantotenat 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, supleții și proșteșimii 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.



Silimarin 1000 mg

Extractul de Silybum marianum este utilizată în medicina tradițională de peste 2000 de ani. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „silimarină”. Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic.

Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).

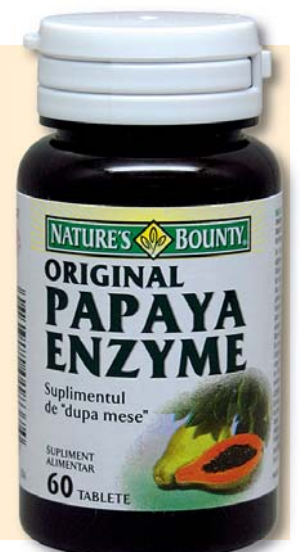
Se administrează câte 1 capsulă de 1-2 ori pe zi, asociat unui consum ridicat de lichide.



Original Papaya Enzyme

Papaya acționează ca un veritabil sprijin natural al digestiei noastre, fiind considerată drept „suplimentul ideal de după mese”. Aceste delicioase tablete sunt realizate din ingrediente 100% naturale, incluzând: fruct copt de papaya, papaină (o enzimă extrasă din fructul de papaya), protează și amilază.

Pentru a combate neplăcerile cauzate de un regim alimentar inadecvat (balonări, jenă gastrică, senzație de „prea-plin” etc.), se administrează 3 tablete pe zi, câte una după fiecare masă. Tabletele se pot lăsa să se topească în gură sau se pot înghiți.





Monica Davidescu

Nu pot spune că țin mai mult la un rol decât la altul. La bătrânețe poate voi face o selecție și voi ajunge să spun „acesta a fost rolul vieții mele”; mai este însă mult până atunci și sper să mai am multe oportunități interesante, pe scenă și în film.

Cum se caracterizează omul Monica Davidescu?

Echilibrat, pasionat, sufletist, nu iubește nedreptatea (din păcate tot mai des întâlnită), profesionist, dedicat scenei, sensibil la necuvântătoare.

Cum ați ales meseria pe care o aveți - aceea de actor și cum v-a schimbat viața?

Mi-am dorit să fac ceea ce fac. Nu credeam că o să reușesc, fiind o simplă fată de la țară, fără nici o susținere și fără nici un precedent în familie. Cred că mai curând meseria asta m-a ales pe mine. La 4 ani după terminarea liceului am dat la facultatea de teatru și am intrat din prima. De atunci am rămas în lumea asta pe care doar o visasem și îmi lăsasem imaginația să o contureze. Tot de atunci a prins contur adevărat în realitate și a devenit lumea mea, total schimbată de ceea ce avusesem până atunci.

Ce alternative aveți dacă nu ați fi ales actoria?

Cred că m-aș fi îndreptat spre lumea necuvântătoarelor. Aș fi devenit medic veterinar sau cel puțin asistent și aș fi avut în grijă un adăpost de animale părăsite. Asta mi-aș fi dorit să fac și, chiar dacă nu aveam cum să ajung la visul meu, mi-aș fi croit drum învățând.

Fiecare om găsește echilibrul în câte ceva. Unde l-ați găsit sau în cine?

Ca om, îmi găsesc echilibrul în mine, trecând prin prisma proprie sfaturi, experiențe, idei, vieți, greșeli, împliniri, etc,etc, ale altora din cărți sau din realitate. Mă încarc cu energie pozitivă din energia membrilor familiei. Iar sănătatea mi-o echilibrez printr-o alimentație corectă, bazată pe legume și fructe, fără carne, îmbunătățită cu suplimente nutritive,

vitamine și ceaiuri.



Care este stilul femeii Monica Davidescu?

Stil? Eu sunt eu, nu știu să fi lucrat vreodată la „stilul meu”. Tot ceea ce fac mă reprezintă și cel mai bine mă pot caracteriza cei care mă observă. Eu, evident, am o mare doză de subiectivism atunci când vorbesc despre mine. Este și normal, cred.

Care este definiția pe care o dați „vieții împlinite”?

Este ceva ce se descoperă târziu, la bătrânețe, înainte de marea întâlnire cu începutul sfârșitului, și, de obicei, nimeni nu mai adresează atunci bătrânului în cauză întrebarea. Eu, evident că am să uit să răspund la ea în posibilele "memorii" pe care aş putea să le scriu atunci târziu.

Care sunt hopurile și greutățile cu care trebuie să luptați zi de zi?

Incertitudinea situației sociale, politice și economice în care ne aflăm, datorită celor care ne conduc și care își văd de reprezentarea intereselor personale, în detrimentul celor colective care îi vizează pe cei conduși. Asta se vede cu ochiul liber, în toate domeniile și pe orice scară socială.

Cât de mult v-a schimbat viața căsătoria cu Aurelian Teмиșan?

Suntem împreună de 12 ani. Viața noastră la București este trăită împreună, ne-am învățat unul pe altul, ne-am crescut, ne-am criticat, așa că o jumătate de an de căsătorie oficială nu a schimbat nimic. Rânduiala s-a făcut



Confort magazin



vestimentatie - LITU studio Design by Liliana Turoulu Udrea, hair-styling, make-up - Sunshine Club, foto - Dragoș Borcane

în timp, așezat, după personalitățile noastre.

De ce ați ales să faceți acest pas după 11 ani de relație și nu mai devreme?

Așa a fost să fie. Nu am ales. Așa s-au aranjat lucrurile.

Este greu pentru o femeie cu o carieră atât de solicitantă ca a dumneavoastră, ca partenerul de viață să fie și el tot în lumina reflectoarelor? Mai aveți timp pentru activități împreună?

Avem activități împreună. Jucăm acum în două spectacole: "Chicago", la Teatrul Național București, și "Micul Paris", la Circul Globus Variete, în regia Brândușei Novac. Deocamdată nu a intervenit prioritatea nr. 1 - copilul, așa că mai trecem cu vederea faptul că nu ne coordonăm timpul liber sau că lăsăm unele lucruri casnice pe ziua de mâine. Nu avem încă loc de reproșuri sau certuri. Prin urmare, toate bune până acum.

Unde și cum evadați din cotidianul aglomerat și stresant?

În puținul timp liber fugim la ai noștri, la familie, fie la el, fie la mine, de obicei cu animăluțele noastre - un pisic persan și o cățelușă. Dacă rămânem în București, fugim la nași la Snagov unde au o căsuță pe malul lacului, în liniște.

Care a fost rolul vieții dumneavoastră sau care este acel rol la care visați și pe care nu ați avut ocazia să-l jucați?

Nu pot spune că țin mai mult la un rol decât la altul. La bătrânețe poate voi face o selecție și voi ajunge să spun "acesta a fost rolul vieții mele"; mai este, însă, mult până atunci și sper să mai am multe oportunități interesante, pe scenă și în film.

Care sunt planurile profesionale pe care le aveți pentru acest an?

Vă dau întâlnire începând cu data de 5 martie, în fiecare luni seara, la PRO TV, în noul serial „Cu un pas înainte”, unde voi fi Edith Dinescu – profesoara de dans clasic a "Academiei de Arte ale Spectacolului Carmen Caragiu".

În rest îmi onorez cu plăcere și din tot sufletul spectacolele Teatrului Național: "Take, Ianke și Cadâr", "Chicago", "Visul unei nopți de vară", "Sânziana și Pepelea" - cea mai recentă premieră.

Și, în final, un gând pentru cititorii revistei Walmark.

Tuturor cititorilor le doresc în primul rând maximă sănătate și cât mai puțin stres în activitățile zilnice.

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 Sârbu Codruța

Farmacia Farmasib

În acest număr al revistei vă prezentăm farmacia Farmasib din orașul Sibiu. Farmacia Farmasib se află pe strada Nicolae Bălcescu 54 în centrul vechi al Sibiului. Farmacia are o tradiție de peste 25 de ani în Sibiu, fiind foarte cunoscută în oraș.



—am adresat câteva întrebări doamnei farmacist șef Wallisch Diana:

De cât timp sunteți în programul „Clubul Sănătății Walmark” și cum apreciați această colaborare??

Ne-am alăturat Clubului Sănătății Walmark de la înființarea acestuia. Am considerat de la început ca fiind foarte bună ideea firmei Walmark de a oferi clienților pe lângă produse de calitate, și avantaje la achiziționarea acestora. Când ni s-a propus acum 6 ani ca farmacia noastră să devină parteneră a Clubului am acceptat imediat.

Cum sunt percepute produsele Walmark de către clienții farmaciei?

Gama Walmark conține produse dedicate tuturor categoriilor de consumatori, de la copii și până la persoanele în vârstă. Produsele ArtroStop, MemoPlus, GinkoPrim, Minimartieni, Prostenal, Denoxinal, Clarinol și multe altele sunt foarte apreciate de clienții farmaciei Farmasib și sunt cumpărate cu regularitate.

Produsele firmei Walmark sunt foarte cunoscute și se bucură de o foarte mare încredere în rândul clienților noștri. În această perioadă chiar avem mulți clienți studenți care fiind în sesiune cumpără produsul MemoPlus.

Cei mai mulți dintre clienții noștri sunt deja înscriși ca și membri ai Clubului Sănătății Walmark și vin la noi prezentând cardul de membru pentru a achiziționa produsele Walmark, fiind satisfăcuți atât de calitatea produselor, cât și de reducerea pe care le-o acordăm.

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



Noi produse Walmart

Stimați membri ai Clubului Sănătății Walmart,
Așa cum v-am obișnuit încă de la începuturi, gama Walmart a fost îmbogățită cu câteva produse noi. Acestea au fost adaptate dorințelor exprimate de dumneavoastră în scrisori și telefoane, demonstrând încă o dată că sunteți nu numai beneficiari ai produselor Walmart, ci și „inventatori” ai acestora.

Vă mulțumim pentru colaborare și vă dorim multă sănătate, alături de produsele noastre!

Permen – pentru o viață sexuală mai bună



Cele mai recente cercetări au arătat că circa jumătate din bărbații cu vârstă de peste 40 de ani suferă de o deteriorare variabilă a potenței. Aceste probleme se caracterizează de obicei printr-o erecție insuficientă sau de scurtă durată și prin scăderea treptată a apetitului sexual. Majoritatea bărbaților între 35-65 ani au probleme similare.

Permen este un produs unic, conceput special pentru

îmbunătățirea activității sexuale a bărbaților. Are un efect benefic asupra funcționării organelor genitale, prelungeste erecția, stimulează virilitatea, libidoul și potența. Principalele substanțe active (L-arginina și extractul de Tribulus terrestris) au efect benefic în special asupra calității și duratei erecției, iar Ginsengul crește apetitul sexual – libidoul. Totodată, L-arginina și Tribulus influențează pozitiv spermatogeneza, având rol în creșterea fertilității. Folosirea regulată a produsului crește calitatea vieții sexuale a bărbaților.

Se administrează câte 3 tablete pe zi, în timpul sau după mese. Pentru a obține efecte de durată, este recomandată folosirea pe perioade mai lungi (2-3 luni).

Benosen® - pentru un somn sănătos și liniștit

Benosen® conține o combinație unică de substanțe active testate clinic pentru îngrijirea complexă a calității somnului. Acestea atenuează tensiunea psihică și stresul, inducând o relaxare generală a organismului și favorizând instalarea somnului. Benosen® este recomandat în cazul tulburărilor de somn (dificultăți de adormire, somn superficial, trezire dimineața foarte devreme), precum și în stările de neliniște, anxietate și iritabilitate. Mulțumită

efectului natural de calmare, produsul este eficient în perioadele suprasolicitanțe, în situații stresante și în tulburări afective.

În mod obișnuit, se administrează câte 1 tabletă pe zi, cu cel puțin jumătate de oră înainte de culcare. În funcție de caracteristicile individuale ale fiecărui consumator, timpul în care produsul își face efectul poate fi prelungit până la 1 oră.



Spektrum cu complex Imunactiv™ – pentru întărirea sistemului imunitar

În prezent, organismul uman este expus unui număr mare de factori nocivi din mediul înconjurător, care pot duce la apariția unor diverse boli mai mult sau mai puțin grave. Printre cele mai importante substanțe de care corpul omenesc are nevoie pentru o bună funcționare se numără și vitaminele și mineralele. Spektrum conține o gamă largă din cele mai importante vitamine, minerale și microelemente, completate de complexul unic Imunactiv™ astfel încât să satisfacă eficient nevoile corpului uman. Compoziția sa unică stimulează activitatea sistemului imunitar și ajută astfel la combaterea îmbolnăvirilor virale și bacteriene. Doza recomandată este de 1 tabletă pe zi, înghițită cu apă.

Importanța polenului în alimentația noastră

O albină recoltează cam 6-15 mg polen la un zbor, după ce a fost în vizită la o mulțime de flori. Polenul este alcătuit din celulele fecundante masculine ale florilor, iar un grăuncior este alcătuit din mai multe granule de polen. Fiecare granulă de polen, pe lângă învelișul interior (intină) și exterior (exină) mai are un miez (2 nuclee) care conține acizi cu proprietăți antianemice, antileucemice și anticancerigene.

Un gram de polen conține:

vitamina B1 (8mg/g), vitamina B2 (18mg/g), vitamina B5 (15mg/g), vitamina B6 (5mg/g), vitamina B8 (0,15mg/g), vitamina B9 (5mg/g), vitamina B12 și vitamina A (puțin), vitamina C (150-450mg/g), vitamina D (0,4mg/g), vitamina E(0,25mg/g), 3% minerale și oligoelemente: K(20-40mg/g), Mg(1-20mg/g), Ca (1-15mg/g), Si(2-10mg/g), Cu(0,07mg/g), Mn(1,4mg/g), Fe(0,2-12mg/g), P(1-20mg/g), S(1mg/g), Cl(0,8mg/g), 7-35% proteine, 2,71-14,44% lipide, 40% glucide, hormoni, enzime-factori care reglementează creșterea.

Polenul conține de 5 ori mai multe proteine decât carnea.

Mai conține și un antibiotic natural, de aceea polenul este cel mai eficient fortificant și regenerador al organismului.

Tonifiant fiind, polenul ajută în stres și oboseală precum și în sporirea imunității.

Este eficient în cantități mici: câte o linguriță.

Cu 30-40g polen/zi se asigură necesarul de aminoacizi pentru un adult și pentru copii (chiar și mici): 12g/zi, adică 1-3 lingurițe



maxim/zi.

Se poate face cură de 1-4 săptămâni, polenul fiind foarte concentrat, dar nu luați niciodată cu lingurița de metal, deoarece acizii din polen intră în reacție cu metalul.

Polenul se ține în gură până se combină cu enzimele din gură, nu se înghite imediat.

Ajută femeile cu tulburări de ciclu sau aflate la menopauză sau cu fibrom uterin, sau alte neplăceri date de excesul de foliculină : osteoporoză, tetanie, spasmodic.

Fiind bogat în iod, previne gușa endemică.

Ajută copiii în creștere, mai ales pe cei subponderali care pot câștiga în greutate fără a afecta pe cei predispuși la îngrășare.

Este indicat și în boli de nervi, astenii, depresii, surmenaj, nervozitate, insomnie, anemie, tulburări digestive, boli hepatobiliare, renale, cardiovasculare, hepatite, constipație, ulcere, colite și scade colesterolul plasmatic. Apicultorii recoltează polenul "la urdiniș" înainte ca acesta să ajungă în stup, apoi îl usucă și pe urmă îl păstrează în ambalaje nemetalice, ferit de căldură, lumină, umiditate și contaminare. Cea mai mare valoare nutritivă o are polenul uscat.

Dacă nu vă place gustul polenului puteți să îl combinați cu miere, sau o rețetă care place mai ales copiilor : 2 lingurițe de polen într-un pahar cu iaurt de 100 g și îl lăsați timp de 20 minute, timp în care se va combina suficient încât să favorizeze asimilarea.

IMPORTANT: din 100g polen se obțin aminoacizi ca și din consumarea a ½ kg carne de vită sau din 7 ouă.

Cu USCĂTORUL EZIDRI se poate usca polen foarte ușor, cu un minim de efort. Folosiți tăvițele plate peste etaje și gata umplute cu polen crud, iar uscătorul să fie pe 40C maxim.

Nu uitați că activitatea terapeutică a polenului proaspăt scade cu 50% după 5 ore de la recoltare.

Uscătoarele EZIDRI care se pot echipa după necesități de la 1 la 30 etaje, vă vor usca polenul încă din primele ore de la recoltare, în timp record, iar în momentul în care este uscat îl putem depozita (NU în ambalaje metalice). Polenul își va păstra perfect culoarea, mirosul și proprietățile terapeutice.

Polenul uscat cu Ezidri va fi benefic fiecărui consumator. Nu ezitați să consumați polen! Pentru mai multe detalii despre uscătorul EZIDRI de polen, fructe, legume, plante medicinale vizitați site-ul www.ezidri.ro sau contactați firma SC IMEG SRL din Cluj-Napoca, Str. Republicii, Nr.5, Ap 1B. Telefon 0264-40.64.04, 0788-779954.

MEMBRII CSW BENEFICIAZĂ DE REDUCERE 10% LA ACHIZIȚIONAREA DE PRODUSE DE LA FIRMA IMEG.

*Informații furnizate de compania S.C. IMEG S.R.L.

Integrama cu premii



BAZAȚI PE EXPERIENȚĂ	VOT DE ÎNCREDERE	PERECHE... CU CANTEC	ZECI DE SUTE	MAȘINĂ DE TEREN	BAT LA OCHI	A OFERI
ÎNSERĂRI	MIC VAS DE LUT	PERECHEA ELENEI	SĂ ZICEM... SEMICERC !	INIMĂ DE GHEAȚĂ !	DAMA... DE PICĂ	AJUNS LA PUNCTUL MAXIM
FEMEI... DE VIITOR				RUPT DE LUME		
REDUS						ATRAGE ATENȚIA
PERICOL POSIBIL		SOLUȚIA				
ARE VEDERE ÎNGUSTĂ					VAS DE LUX	VESTUL EUROPEI !
					DĂ... ÎNAPOI !	ARTISTE DISTINSE
INELAT LA PĂR			VIAȚĂ		PRINCIPE MUSULMAN	CUTREMUR DE PĂMÂNT
E LA VECINA EI					ADUNARE ÎN CENTRU !	
	CARE !					
	REPETIȚIE ÎN NATURĂ				LUCRARE DE CONTROL	
LITERĂ GRECEASCĂ			A FACE OCHI MARI	ZILE DIN CALENDAR	ARBORI MILENARI	PLANTAȚIE DE VITĂ
PRIMELE NOȚIUNI			MARGINEA APEI	PRIMA STRIGARE	ICI ȘI COLO	
						TRAS PE MARGINE ACUTE !
MĂRGĂRITARE						BRONZAȚI ÎN EXCES
TRAGE ÎN JUG						
A STRÂNGE						
						NE FAC SĂ ROȘIM



Autor: Ana BARNA - Maxim Publisher

Câștigătorii integramei din numărul trecut care au primit câte un Urinal de 30 tablete

Nr.	Număr de card	Nume și prenume	Localitatea	Nr.	Număr de card	Nume și prenume	Localitatea
1	22821162	Minea Ion	Călan	11	24165183	Vasile Beres	Roman
2	97812273	Ignat Mihaela	Galați	12	26763678	Spinu Carmen-Otilia	Comarnic
3	24619837	Vasiliu Doina-Rodica	Iași	13	25226868	Vasilica Butarascu	Constanța
4	25657477	Valerica Mihu-Pintilie	Iași	14	26062827	Matei Dumitra	Constanța
5	20047570	Niculescu Mariana	București	15	20002732	Gheorghe Rozescu	București
6	20039498	Duca Camelia-Elena	București	16	97711588	Pascu Ana-Maria	București
7	28124747	Mocanu Daniela-Aurelia	Buzău	17	25565067	Cozma Viorica	Sibiu
8	20021181	Scorțaru Radu-Vasile	Tulcea	18	24921031	Petrovici Calita	Mehedinți
9	20069072	Nastase Lucian	București	19	20018424	Mateas Domnica	Timișoara
10	25823157	Anghel Valeriu	București	20	25468266	Ciuhan Maria	Bărlad

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 "Integrama Clubul Sănătății Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 31.08.2007. La tragerea la sorți din data de 17.09.2007, se vor extrage 20 de câștigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "Spektrum" 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 trimerii 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 vânzătorilor 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 <small>Import-Export</small>	P-ța Tomis 3	(0722) 679.273	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Griviței 1	(0722) 679.274	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Eliberării 8	(0722) 679.275	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Complex Doraly Mall	(0722) 679.276	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	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 DESCURCAȚI ? AVEȚI NEVOIE DE SFATURI ?

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

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

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

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

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

● Codurile de bare de la produsele Nature's Bounty 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: Walmark România OP.4 CP.11 București codurile de bare ale produselor Walmark 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	Recipient dozare pastile 25 WLei	CD Holder 30 WLei
			
Martafon pt. copii 15 WLei	Minimixer 15 WLei	Minge 10 WLei	Umbrelă 50 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmark 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 Walmark. 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 Walmark 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 Walmark România SRL. Totodată vă este recunoscut dreptul de a vă adresa justiției. Datele Dvs. vor fi transferate în Cehia în scop de siguranță.

Walmark 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.
Transformă visele în realitate. Berbecul este conștient și curajos.

Nu-i lipsește nici vitalitatea și nici spiritul de concurență. Nu admite nici o piedică, temperamentul său este foarte antrenant. Din când în când, se poticnește de câte un nimic practic de genul plata unui impozit sau o alimentație moderată, dar cu mândria tipică o pornește din nou înaintea. Viața sa este plină de succese și de căderi. Cea mai mare problemă poate fi constituită de pierderea idealurilor, amărăciune și scepticism. Sarcina vitală a fiecărui Berbec este căutarea căii de mijloc și stabilirea unor țeluri care pot fi atinse. Berbecii au de mai mult timp o grămadă de posibilități de a se face vizibili. Entuziasmul față de propria ființă nu cunoaște margini și fiecare mic succes le întărește încrederea în sine și așa destul de umflată.



Taur
21. 4. – 21. 5.
Taurul este cât se poate de practic. Nu acceptă naiv cerințele vieții. El e destul de realist ca să știe că omul nu se hrănește cu lauri și liniștit, rămâne în spatele scenei. Lubește simplitatea și calitatea. Este sceptic față de tot ceea ce nu se poate pipăi și cântări. Labirintul emoțiilor și aspirațiilor umane rămâne adesea, o simplă enigmă pentru el. Taurul are nevoie de un scop clar, un țel, de un domeniu de autorealizare, după care-și va pune la bătaie toată forța lui excepțională. Cu toată aparenta lene, nativul poartă în sine dorința de a crea o dovadă materială a existenței și a realizărilor sale. La începutul anului, Taurii se înecă în autoamăgire și pierd contactul cu realitatea. Saturn nu îi lasă să se frământe mult timp, iar Marte le dă un impuls energetic complet neașteptat în februarie.

știe că omul nu se hrănește cu lauri și liniștit, rămâne în spatele scenei. Lubește simplitatea și calitatea. Este sceptic față de tot ceea ce nu se poate pipăi și cântări. Labirintul emoțiilor și aspirațiilor umane rămâne adesea, o simplă enigmă pentru el. Taurul are nevoie de un scop clar, un țel, de un domeniu de autorealizare, după care-și va pune la bătaie toată forța lui excepțională. Cu toată aparenta lene, nativul poartă în sine dorința de a crea o dovadă materială a existenței și a realizărilor sale. La începutul anului, Taurii se înecă în autoamăgire și pierd contactul cu realitatea. Saturn nu îi lasă să se frământe mult timp, iar Marte le dă un impuls energetic complet neașteptat în februarie.

Gemeni

22. 5. – 21. 6.
Gemenii sunt populari și îndrăgiți, chiar dacă reușesc cu istețimea lor să convingă pe oricine, să le facă pe plac. Sunt imprezvizibili, nu pot fi surprinși și nici nu pot fi trecuți cu vederea. Știu întotdeauna ce este la modă. Dar pentru uimitoarea lor viziune de ansamblu și mulțimea de experiențe de viață trecătoare, Gemenii plătesc cu incapacitatea de a întreține relații profunde. Nu-și bat capul cu viața, se lasă purtați de val. Nu puteți să-i țineți în lesă și nici nu puteți aștepta ca ei să se preocupe de problemele voastre. Cu toate acestea, pot fi o inspirație și un suflu proaspăt în viețile celorlalți. Prima jumătate a anului 2007 va fi plină de evenimente pentru Gemeni. Sentimentele de fericire vor fi alternate de îngrijorare și teamă de viitor. Feriți-vă de iluzii false și rămâneți bine cu picioarele pe pământ.



Rac

22. 6. – 23. 7.
Racul are nevoie ca ceilalți să aibă nevoie de el. Unii dintre ei nu vor să se lege de cineva cu trănicioare, pentru că bănuiesc ce trăire crudă ar fi pentru ei un divorț. În spatele aparentei lor răceli și inaccesibilități, trebuie să vedeți de fapt o apărare pentru sensibilitatea și vulnerabilitatea sufletului lor. Mulți Raci sunt dotați cu o fantezie și creativitate bogată. Nativul acestui semn reușește să fie un partener gingaș, un părinte drăgăstos și un prieten capabil de sacrificiu. Viața lor este plină de cicluri și de alternanță a perioadelor de forță, de bucurie și de durere. Siguranța Racilor este frigidul plin și masa bogată. Ei au foarte puțin timp pentru a se odihni și a se refăce, căci lucrurile se pun iarăși în mișcare. Dacă reușiți să vă păstrați atitudinea distantă, independența și libertatea interioară, veți fi plăcut surprinși.



Leu
24. 7. – 23. 8.
În astrologie, Leul este stăpânit de planeta Soarelui. Este semnul înălțimilor de nepatrung, al mândriei și al demnității.

Leul este un stăpân, care și în fața ghillotinei ține capul sus. Nu-și va expune niciodată suferințele și dificultățile în fața celorlalți, dar nu va pierde nici o ocazie în care poate să strălucească. Leului îi place să-și facă iluzii. Lubește romantismul și adesea nu este ușor de convins că viața nu este o poveste în care binele învinge răul, iar cei răi sunt pedepsiți după merit. Leiul trec printr-o transformare adâncă. Chiar dacă pot avea senzația că nu se mișcă din loc și că nimic nu le reușește, viitorul le va demonstra că opusul este adevărat. Comportamentul față de Lei trebuie să fie de neprevăzut, iar ei vor fi ca întotdeauna puțin naivi și simpatici în tot ce fac.



Fecioară
24. 8. – 23. 9.
Fecioarele sunt realiste, ele nu-și fac o imagine utopică despre lume și, în funcție de aceasta, își aranjează și viața. Prioritățile le sunt clar stabilite și fac ceea ce este necesar. Ele reușesc să introducă ordinea și acolo unde este un haos de nedescris. Au sentimentul devotamentului și loialității. Sănătatea și mulțumirea celor dragi este totul pentru ele. Dacă aveți vreo problemă de sănătate sau cu un organ financiar, adresați-vă unei Fecioare. Ea are o bogată rezervă de contacte importante, informații, preparate curative, plante și înțelegeri, cu care reușește să mângâie sufletele. În viața lor alternează acum o influență astrologică după alta. Pentru orientarea în diferite situații le ajută judecata cumpătată și capacitatea de autoreflexie, ceea ce nu ar trebui să creeze o problemă Fecioarelor.

Prioritățile le sunt clar stabilite și fac ceea ce este necesar. Ele reușesc să introducă ordinea și acolo unde este un haos de nedescris. Au sentimentul devotamentului și loialității. Sănătatea și mulțumirea celor dragi este totul pentru ele. Dacă aveți vreo problemă de sănătate sau cu un organ financiar, adresați-vă unei Fecioare. Ea are o bogată rezervă de contacte importante, informații, preparate curative, plante și înțelegeri, cu care reușește să mângâie sufletele. În viața lor alternează acum o influență astrologică după alta. Pentru orientarea în diferite situații le ajută judecata cumpătată și capacitatea de autoreflexie, ceea ce nu ar trebui să creeze o problemă Fecioarelor.

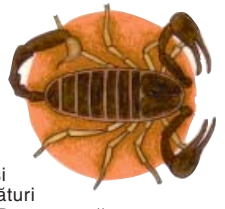


Balanță
24. 9. – 23. 10.
Balanța vrea să fie plăcută, pentru a se simți bine. Nu este vorba doar de aspectul exterior, ci de frumusețea interioară. Este un semn al compromisurilor, colaborării și echilibrului. Orice fel de abatere de la armonie este suportată foarte greu. Balanța este prietena adevărului, o înspăimântă nedreptatea și, ca idealistă vulnerabilă, are probleme cu adaptarea la aspectele grosolane ale vieții. Este vestită pentru șovăiala ei. Nu reușește să clarifice ce vrea de fapt, fără a se sfătui cu altcineva. În ultima vreme, Balanțele pot simți o anumită îngrădire. Influența favorabilă a lui Saturn le dă senzația de siguranță și limitează prioritățile. Neptun le condimentează viața cu puțin romantism, vise nebunești și dimensiuni spirituale ale existenței umane. Dacă nativii din Balanță nu vor uita să-i ajute pe ceilalți, soarta îi va răsplăti din plin.

interioară. Este un semn al compromisurilor, colaborării și echilibrului. Orice fel de abatere de la armonie este suportată foarte greu. Balanța este prietena adevărului, o înspăimântă nedreptatea și, ca idealistă vulnerabilă, are probleme cu adaptarea la aspectele grosolane ale vieții. Este vestită pentru șovăiala ei. Nu reușește să clarifice ce vrea de fapt, fără a se sfătui cu altcineva. În ultima vreme, Balanțele pot simți o anumită îngrădire. Influența favorabilă a lui Saturn le dă senzația de siguranță și limitează prioritățile. Neptun le condimentează viața cu puțin romantism, vise nebunești și dimensiuni spirituale ale existenței umane. Dacă nativii din Balanță nu vor uita să-i ajute pe ceilalți, soarta îi va răsplăti din plin.

Scorpion

24. 10. – 22. 11.
Scorpionul este semnul marilor pasiuni și extremelor absolute. Este legat de oameni și de obiecte cu legături foarte puternice. Reușește să descopere dorințe umane ascunse și nici un tabu nu-i este străin. În general, în timpul vieții ajunge în contact cu toate aspectele întunecate ale existenței, atât în viața profesională, cât și în cea personală. Are o înclinare spre dragoste eternă și fidelitate, care poate duce până la sacrificiul de sine. Destul de extravagantul Scorpion este amenințat că de data asta, a cam sărit calul. Datorită înțelepciunii sale adânci, pricepe rapid că excentricitatea nu-l ajută și-și va face simțită independența în alt fel. Poate că pentru scurt timp, va renunța la mister și-i vom putea întrezări adevărata față.



Săgetător
23. 11. – 21. 12.
Pentru Săgetător, totul trebuie să aibă un sens și un scop în viață. În permanență învață, își desăvârșește educația,

experimentează și face noi cercetări. Simțul umorului și gradul de informare, fac din el un interlocutor de frunte. Săgetătorului nu-i merge bine în ape liniștite, se plictisește repede și chiar și din lucruri mărunte, face o mare dramă. În situații precare se orientează rapid și iese cu fruntea sus din orice. Partea întunecată a lui este că promite oricui orice, fără să se obosească să-și aducă aminte. Cu Săgetătorii distracția este întotdeauna în toi, chiar dacă unele istorioare și trăiri vor fi greu de crezut. Deoarece de câțiva ani încoace sunt zguduți de împrejurări: schimbări în viață, piedici și noi speranțe, nimic nu-i mai miră! Bine ar fi să se odihnească o clipă, să facă un calcul al câștigurilor și pierderilor și apoi, să-și facă planuri clare de viitor.



Capricorn
22. 12. – 20. 1.
Capricornul nu este ușor de înțeles. Majoritatea dintre ei înțeleg de la cea mai fragedă vârstă că este mai bine să aștepte ca ceilalți să-și arate cărțile și că e bine să îi unul sau doi ași în mână. Adesea, Capricornul este un individualist, care-și urcă singur muntele. De-abia la o cunoaștere mai profundă, îi veți descoperi romantismul ascuns. Drumul vieții sale este adesea șerpuit și îngust. Poate tocmai de aceea este dăruit cu o perseverență extraordinară, cu o rezistență și viclenie. Cu un Capricorn nu prea aveți parte de răs, dar veți avea un partener sigur în el, care ia viața foarte în serios. Capricornilor le va merge bine la început de an și poate chiar vor înainta în funcție. Dacă nu se vor teme să-și manifeste și caracteristicile mai puțin convenționale, își vor descoperi în viață domenii până acum necercetate.

să-și arate cărțile și că e bine să îi unul sau doi ași în mână. Adesea, Capricornul este un individualist, care-și urcă singur muntele. De-abia la o cunoaștere mai profundă, îi veți descoperi romantismul ascuns. Drumul vieții sale este adesea șerpuit și îngust. Poate tocmai de aceea este dăruit cu o perseverență extraordinară, cu o rezistență și viclenie. Cu un Capricorn nu prea aveți parte de răs, dar veți avea un partener sigur în el, care ia viața foarte în serios. Capricornilor le va merge bine la început de an și poate chiar vor înainta în funcție. Dacă nu se vor teme să-și manifeste și caracteristicile mai puțin convenționale, își vor descoperi în viață domenii până acum necercetate.

Vărsător

21. 1. – 19. 2.
Vărsătorul nu-și trădează niciodată propriile idealuri, chiar dacă asta l-ar costa viața. Reușește să pătrundă în esența lucrurilor și să introducă noutăți. Are un larg cerc de prieteni, idei minunate și un discurs prea puțin banalizat. Cea mai mare problemă a lui este adaptarea părerilor și valorilor sale excepționale în așa fel, încât să fie acceptabile pentru ceilalți. Din păcate, de multe ori o ține pe-a lui, iar dorințele sale pot rămâne fără ecou în mediul inconjurător. De la Vărsători să nu așteptați zămbete politicoase, compromisuri și concesii – acestea îi îngrădesc nevoia proprie, care este libertatea. În perioada următoare, nativul din Vărsători nu va reuși să se mențină în umbră. Atacul unei sensibilități excesive și dezgustul față de valorile superficiale ale societății pot însemna un mare șoc pentru cariera nativului din Vărsători.



Pești

20. 2. – 20. 3.
Peștii, ultimul semn al zodiacului, au în sine câte ceva din toate celelalte semne. Nimic nu-i simplu și clar pentru ei, fiecare idee și fiecare acțiune atrage după sine mii de asocieri, ale căror unde rezonează la nesfârșit. Fantezia lor și capacitatea de empatie este fără margini. Singurul lucru permanent la ei este dragostea și nevoia de schimbare. Sufletul lor fragil, caracterul aventuros și capacitatea de sacrificiu reușesc să vrăjească până și pietrele. În perioada actuală, Peștii sunt împinși la distrugerea ordinii instaurate și la o viață independentă. Pentru cei din jur, comportamentul lor poate fi de neînțeles, dar pentru Peștii scopul e clar – să meargă după capul lor, indiferent de urmări. Problemele pot apărea atunci când nu știu ce vor de fapt, lucru tipic pentru Pești. Principala recomandare este să devină raționali și să lase pentru moment, sentimentele deoparte.



Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzi directe

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
		RON	
VITAMINE			
Antioxidant	30 tablete	12,5	1
B Complex + vitamina C	30 tablete	9,5	0,5
Beta-caroten	30 capsule	10	1
Vitamina A	30 capsule	8,5	0,5
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 + 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

Puteți comanda direct produsele Walmark, Nature's Bounty și Altermed:

- 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.

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
		RON	
GAMA SPECIALĂ			
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	60 tablete	47	3
ArtroStop PLUS	100 tablete	64	4
ArtroStop Cremă	100 ml	20	1
Denoxinal	30 tablete	22	1
Denoxinal	60 tablete	37	2,2
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
Stresvit	30 tablete	23,5	1,5
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	–
Easy Iron	90 tablete	30	–
Echinaceae	100 capsule	25,5	–
Ginseng Mancurian 250mg	50 tablete	18	–
Meno-Ease	60 tablete	30	–
Multi Enzime 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	–
GAMA ALERTMED - PANTHENOL FORTE			
Altermed Panthenol Forte 5% Body Milk	200 ml	20	–
Altermed Panthenol Forte 6% Spray	150 ml	25,5	–
Altermed Panthenol Forte 3% Baby Lotion	200 ml	18	–
GAMA ALERTMED - BABY			
Altermed Baby Bath Care	200 ml	10	–
Altermed Baby Body Cream	130 ml	11	–
Altermed Baby Powder Cream	100 ml	11,5	–

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



vitamina A

B1

B2

B3

B5

B6

B12

D

E

fosfor

K

acid folic

biotină

magneziu

crom

iod

mangan

cupru

seleniu

calciu

fier



***Dați-i corpului
tot ce are nevoie!***

Spektrum

Multivitamine și multiminerale cu complexul Imunactiv™

- conține toate vitaminele și mineralele necesare, inclusiv alte substanțe active, **în doze optime**
- vitaminele și majoritatea mineralelor conținute se regăsesc în proporție de 100% din **doza zilnică recomandată**
- în plus, este îmbogățit cu complexul unic brevetat **Imunactiv™**, care influențează în mod activ capacitatea de apărare a organismului
- vitaminele și oligoelementele conținute de noul Spektrum sunt **exclusiv din surse organice**, care sunt mai **ușor asimilate de corp**
- se recomandă administrarea pe tot timpul anului, mai ales în perioadele cu risc sporit de apariție a **gripelor și a altor boli virale**.

Vitamine și minerale? Atunci întregul Spektrum!



www.walmart.ro

Spektrum este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.