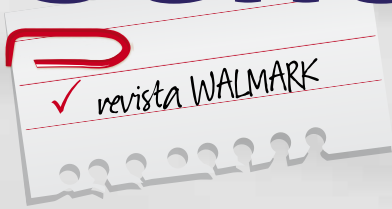


Clubul Sănătății



Proenzi® Noul nume pentru ArtroStop®!



Club Feminin

Secretele toamnei
pentru un corp sănătos

Ce trebuie să știi
despre alimentele bio

Club Masculin

Mini-ghid
pentru a schimba lumea

Antrenorul tău virtual

Club Prichindel

Masa cu cântec

Amenajează un acvariu
împreună cu copilul tău

Club Senior

Comoara din dulapul
bunicilor

Cum să eviți
șocul pensionării

Club Activ

Introducere în lumea
raw vegan

Pianul călător: Horia Mihail

proenzi® ArtroStop®

Libertate în mișcare

vino cu noi
pe facebook
@clubulsanatatii



Beneficiile cardurilor WALMARK

- Vizitați www.csw.ro și înscrieți-vă în Clubul Sănătății Walmark (CSW).
- Odată înscriși, vă puteți bucura de avantajele **cardului Relaxare**.
- Pe măsură ce comenzile dvs. vor depăși suma de 500 de lei/an, veți primi **cardul Armonie**.
- Pentru comenzi mai mari de 1000 de lei/an, veți primi **cardul Energie** și beneficii în plus.
- Odată cu depășirea sumei de 3000 de lei/an, veți beneficia de toate avantajele **cardului Vindecare**.

Aflați totul despre sistemul de carduri CSW și bonusurile acordate pe http://www.csw.ro/articole/246_beneficiile-membrilor-clubului.aspx



Relaxare



Armonie



Energie



Vindecare

Livrarea produselor acasă (sau la adresa indicată)	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Prețuri speciale pentru produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online (www.csw.ro/consultatie.aspx) gratuite cu Doctorul Walmark (între orele 9.00 și 17.00)	✓	✓	✓	✓
Revista Clubului Sănătății Walmark la dvs. acasă	✓	✓	✓	✓
24 de ore din 24 acces la sănătate pe www.csw.ro	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi pe site-urile dedicate produselor Walmark	✓	✓	✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă mai mare de 40 de lei**	✓	✓	✓	✓
25% discount la o comandă înregistrată în săptămâna în care este ziua dvs.*		✓	✓	✓
Odată pe an, primiți cadou cel mai frecvent produs comandat din acel an*		✓	✓	✓
Deveniți expert al vieții sănătoase. Vă invităm să dați sfaturi despre sănătate semenilor dvs. pe www.csw.ro			✓	✓
Vă puteți alege, o dată pe an, un cadou din lista noastră de cadouri*			✓	✓
Valoarea comenzilor anuale		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei

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

**Pentru comenzile aflate în aria de acoperire a curierului.

Toamna schimbărilor

Luna aceasta ne luăm rămas-bun de la vară și intrăm într-un anotimp care ne pregătește multe surprize. Toamna e anotimpul belșugului, al culorilor și al transformărilor. Pentru că sezonul cald a luat sfârșit, e timpul să avem mai multă grijă de organismul nostru și să îi oferim nutrienții de care are nevoie, mai ales în această perioadă în care sistemul imunitar este slăbit. Din fericire, natura ne oferă cele mai bune soluții pentru a preveni bolile și a avea grijă de noi și de cei dragi – fructele și legumele de toamnă sunt o soluție la îndemână pentru a ne păstra sănătatea și starea de bine.

Știm că uneori alimentația nu este suficientă pentru a acoperi toate nevoile complexe ale corpului nostru. De aceea vă recomandăm în această toamnă Spektrum® Gummy Imunitate, jeleurii gumate moi cu gust de fructe, ce conțin toate vitaminele și mineralele necesare unui adult. Mai ales unui adult activ, aflat permanent în mișcare.

În această ediție vom discuta și despre călătorii, relaxare și timp liber, despre proiecte culturale și inițiative în sprijinul naturii. Trăim într-o lume frumoasă și putem învăța să o menținem astfel pentru cât mai mult timp. Misiunea Walmark este aceea de a-i ajuta pe oameni să trăiască mai sănătos și vom continua să facem acest lucru prin serviciile pe care le oferim și valorile pe care le promovăm.

Toamna este un anotimp al maturității. De aceea, în ediția de față a revistei *Clubul Sănătății Walmark* se află în prim-plan rebranding-ul Proenzi® ArthroStop® – transformarea și trecerea la un nou nivel de calitate și design a brandului ArthroStop®, un brand puternic, de zece ani lider de piață în categoria *Oase și articulații*. ArthroStop® va fi cunoscut de acum ca Proenzi®, un nume care cu siguranță se va impune pe piața din România.

În luna octombrie va avea loc și lansarea primului medicament fără prescripție medicală din România destinat îngrijirii articulațiilor, Probeven®. Acesta reprezintă un pas înainte atât în portofoliul Walmark, cât și în aria sa de competență, setând un nou standard de calitate în domeniul suplimentelor alimentare dedicate oaselor și articulațiilor.

Vă urez lectură plăcută și o toamnă cât mai sănătoasă!

Ionela Nicolau
Director Marketing Walmark

Sumar

8

Club Feminin

9. Editorial

Secretele toamnei pentru un corp sănătos

10. Sănătate

Ce trebuie să știi despre alimentele bio

11. Interviu

Simona Butaru



14

Club Masculin

15. Editorial

Cu ce începem? Mini-ghid pentru a schimba lumea

16. Sănătate

Antrenorul tău virtual

17. Performanță

Rutina bună sau instituția fotbalului de miercuri seară



20

Club Prichindel

21. Editorial

Începe școala

22. Alimentație

Masa cu cântec

24. Interviu

Sindromul Down: copiii altfel de la care putem învăța



26

Club Senior

27. Editorial

Cine nu are bunici să-și cumpere

28. Stil de viață

Comoara din dulapul bunicilor

31. Sănătate

Cum să evitați șocul pensionării



34

Club Activ

35. Sănătate

O imunitate puternică pentru o toamnă frumoasă

36. Stil de viață

Introducere în lumea *raw vegan*

39. Interviu

Pianul călător: Horia Mihail



Informează-te

Pe site-urile WALMARK găsești informații utile pentru sănătatea familiei tale.



www.proenzi.ro



www.urinal.ro



www.benebian.ro



www.minimartieni.ro



www.traiestinatural.ro



www.grippa.ro



www.prostenal.ro



www.walmark.ro



www.StudentIQ.ro



www.memoplus.ro



www.degasil.ro



www.csw.ro

Transport gratuit pentru orice comandă pe www.csw.ro!



MAI REPEDE ȘI GRATIS
Acum livrăm gratuit prin curier rapid toate comenzile făcute pe site-ul www.csw.ro, cu valoare mai mare de 40 de lei*.

*Pentru comenzile aflate în aria de acoperire a curierului.





Doctorul Walmark

Mituri privind artroza

Ce este boala artrozică? Boala artrozică reprezintă o boală articulară degenerativă, caracterizată prin degenerescența cartilajului articular asociind manifestări inflamatoare minime, generate de dezechilibrul dintre sinteza și degradarea constituenților matricei extracelulare articulare.

Adresează-i o întrebare Doctorului Walmark la sfatul.medicului@walmart.ro.

De ce se produce acest dezechilibru? Există mai mulți factori care determină distrugerea cartilajului articular, printre care ereditatea, bolile de nutriție sau endocrine, precum și factori locali cum ar fi obezitatea, suprasolicitatea articulației, traumatismele.

Degradarea și pierderea cartilajului determină expunerea osului subiacent și, ulterior, apariția simptomelor, cum ar fi dureri articulare la efort sau la mers, ce se pot ameliora la repaus, fiind însoțite de redoare și ușoară tumefacție articulară.

Este important să risipim câteva dintre cele mai frecvente concepții greșite despre boala artrozică.

A. Boala artrozică nu-i afectează pe tineri

Boala artrozică poate debuta mai devreme, la douăzeci de ani, mai ales la sportivi care au suferit fie o serie de leziuni minore, fie una sau mai multe leziuni majore și la tinerii obezi a căror greutate corporală crește presiunea mecanică la nivel articular.

B. Părinții mei au avut artroză. Voi avea și eu?

Deși riscul de a avea artroză crește dacă unul dintre părinți a suferit de această boală, se pot face multe pentru prevenție. Prin exerciții regulate și menținerea unei greutate corporale sănătoase puteți reduce riscul de degradare a cartilajului articular.

C. Trosnirea degetelor provoacă artroză

Acest gest, de obicei un tic nervos, poate duce la inflamarea tendoanelor, dar nu va provoca artroză.

D. Vremea poate provoca artrită

Un climat umed nu va cauza apariția artrozei, dar poate agrava durerea asociată acestei afecțiuni.

E. Când dor încheieturile, trebuie să evit exercițiul fizic

Pacienții cu boala artrozică prezintă semne de inflamație, umflare a articulației, căldură sau roșeață și trebuie să fie tratați cu repaus și gheață pentru reducerea tumefacției. În cazul în care simptomele sunt cronice și nu există nici o inflamație activă, unele exerciții pot ajuta la întărirea oaselor și articulațiilor. Exercițiile cu impact redus la nivel articular (ciclism, înot, mers pe jos pe o suprafață dreaptă) pot îmbunătăți simptomele bolii artrozice și pot încetini chiar procesul de degradare articulară.

F. Suplimentele nutritive nu funcționează

Printre multe alte studii clinice, studiul GAIT a evidențiat că asocierea dintre glucozamină și condroitină este extrem de eficientă în reducerea durerii și îmbunătățirea funcției articulare la pacienții care suferă de boala artrozică și prezintă durere moderată până la severă. În conformitate cu acest studiu, eficacitatea combinației este asemănătoare cu eficacitatea celecoxibului, un medicament antiinflamator pentru boala artrozică.

Totodată, glucozamina și condroitina împiedică procesul de degradare articulară din boala artrozică prin reechilibrarea raportului dintre distrugerea cartilajului și repararea acestuia.

Administrarea de suplimente alimentare pe bază de glucozamină și condroitină pe termen lung determină îmbunătățiri semnificative ale structurii cartilajului comparativ cu lotul placebo.

G. Toate formulele de glucozamină și condroitină sunt la fel

În România există mai multe forme de glucozamină. Sulfatul de glucozamină are o rată de absorbție crescută comparativ cu clorhidratul de glucozamină, iar *N* Acetil-glucozamina prezintă o biodisponibilitate mai mare comparativ cu sulfatul de glucozamină. Un produs care să fie eficient trebuie să conțină cel puțin 1.500 mg de glucozamină și cel puțin 600 mg de condroitină pe zi. Nu alegeți produse numai pe bază de preț, deoarece produsele ce costă mai puțin conțin adesea ingrediente mai ieftine, care pot fi mai puțin active sau chiar inactice.

H. Dieta nu este importantă în menținerea sănătății articulației

Scăderea greutății corporale va reduce stresul de la nivelul articulațiilor. Orice kilogram în plus reprezintă patru kilograme pentru articulația genunchiului. Doi din trei oameni care sunt obezi vor dezvolta osteoartrită în timpul vieții lor. Sunt și alte alimente care pot fi utile: uleiurile bogate în Omega-3 din semințele de in și din pește (în special somon, sardine, hering) au efect antiinflamator la nivelul articulațiilor. Cei care nu consumă mult pește pot lua suplimente alimentare cu acizi grași Omega-3. Antioxidanții din fructe și legume încetinesc deteriorarea cartilajului din boala artrozică. În concluzie, consumați cinci porții de fructe și legume zilnic și suplimentați dieta cu antioxidanți ce conțin vitaminele A, C, E, alături de seleniu.

Adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a determina dacă afecțiunile medicale de care suferiți pot duce la boala artrozică.

Dacă articulațiile sunt afectate în urma unor traumatisme, asigurați o recuperare adecvată.



ArtroStop®**proenzi®**Noul nume pentru
ArtroStop®

2001

Lansare ArtroStop®
în România

2003

Lansare ArtroStop®
PLUS

2004

Lansare ArthroStop®
cremă

2004

ArtroStop® devine lider
de piață în categoria
Oase și articulații

2005

Lansare ArtroStop®
Rapid**ArtroStop®**

„Primul produs Walmark folosit a fost ArtroStop, datorită căruia m-am și înregistrat în CSW. Am început să folosesc produsul pentru dureri articulare la recomandarea unei farmacistice. Datorită ameliorării durerilor, am continuat cu acesta, dar și cu alte produse Walmark pentru membrii familiei.”

M.G., Hunedoara

„Stimați angajați ai firmei Walmark, am fost diagnosticat cu artroză la genunchiul stâng, iar doctorul mi-a recomandat ArtroStop. De când folosesc acest produs (am luat inițial trei luni, am făcut pauză alte două luni și am reînceput administrarea de o lună), durerile au dispărut și, spre bucuria mea, mi s-a îmbunătățit mult și mobilitatea. Vă mulțumesc!”

A.L., Turnu Măgurele

„Am fost cea mai fericită când am intrat ca studentă la teatru, pentru că era visul meu să joc. Dar să fii actor înseamnă și ore de balet și gimnastică extrem de solicitante. Plus multe ore în picioare la repetiții. Cu genunchii mei puțin mai sensibili nu aș putea să fac toate astea dacă nu aș avea un truc la îndemână: se cheamă ArthroStop cremă și e nelipsit din geanta mea.”

Z.A., București

#1

„Sunt o femeie de 56 de ani care nu mai putea să meargă mai mult de 50 de metri fără să o doară picioarele. Mergând la doctor, am descoperit că am gonartroză. Am primit un tratament care nu mi-a făcut nici un bine. Fiind abonată la revista Formula AS, am citit acolo despre ArtroStop tablete. Mi-am prescris singură acest leac cu care am reușit să scap de dureri. Acum chiar pot merge mai mult pe jos, iar când mă scol dimineața nu mai sunt înțepenită cum eram înainte.”

M.P., Călărași

„Vă mulțumesc pentru produsele de foarte bună calitate pe care ni le oferiți și pentru felul în care știți să fiți aproape de clienții dvs. V-am «cunoscut» în iarna anului trecut, când nu mai suportam durerile mari de la articulații, mai ales cele de la genunchi - așa am descoperit ArtroStop Rapid+. Am urmat tratamentul și nu-mi venea să cred că durerile au dispărut atât de repede. Anul acesta doresc să continui cu ArtroStop Rapid+ și sper să mă simt cel puțin la fel de bine.”

B.V., Bistrița

ArtroStop[®], cel mai vândut produs destinat îngrijirii oaselor și articulațiilor, devine Proenzi[®]



*ArtroStop[®] este lider pe piața suplimentelor alimentare, conform raportării Cegedim/2013



2008

Lansare ArtroStop[®] Hyal

„Din tinerețe am început să am probleme cu articulațiile. La început, durerile erau doar la efort, dar treptat, odată cu înaintarea în vârstă, au devenit din ce în ce mai dese. Am încercat să fac exerciții fizice, dar nu era suficient. Mi-am luat tot felul de creme și tratamente și în cele din urmă am ajuns la combinația ArtroStop RAPID+ și ArtroStop HYAL. E exact ce aveam nevoie! Mulțumesc!”
P.S., Sibiu



2010

Lansare ArtroStop[®] Lady și ArtroStop[®] Rapid +

„Mama a avut osteoporoză, acum am și eu. Am încercat să mai slăbesc, dar durerile articulare se mențineau și la mers și mai ales la efort, iar asta era în fiecare zi. O vecină mi-a spus de ArtroStop Lady și după ce am oscilat o vreme, durerile m-au convins să încerc. Nu credeam, dar chiar m-a ajutat, iar acum sunt mult mai stăpână pe viața mea.”

A.P., Galați



2013

Lansare ArtroStop[®] Comfort

„De când mă știu fac mișcare. Nu-mi pot imagina viața fără sport. Așa că durerile articulare erau ultimul lucru pe care mi-l doream. Am căutat rapid o soluție și cea mai potrivită pentru mine a fost ArtroStop Comfort. Îmi place că au gust bun și nu trebuie să le iau cu apă, mai ales că nu sunt un fan al medicamentelor. Cel mai important e că mă simt mult mai bine de când le iau. Mă bucur că am descoperit ArtroStop Comfort. Mi se potrivește.”

I.L., Deva



2014

ArtroStop[®] devine Proenzi[®]



Proenzi[®] Noul nume pentru ArtroStop[®]!

ArtroStop[®], expertul articulațiilor și oaselor sănătoase, cu efect pe termen lung, își schimbă numele. ArtroStop[®] este cunoscut în toată Europa, sub numele de Proenzi[®]. Datorită combinației optime de substanțe active, Proenzi[®] a ajutat milioane de oameni. Proenzi[®] are aceeași compoziție, același preț, oferind aceeași calitate superioară cu care v-ați obișnuit. Pentru că vrem să vă oferim produse de cea mai înaltă calitate, vă prezentăm, începând cu acest an, un brand mai bun, mai performant, la același preț: Proenzi[®] devine noul nume pentru ArtroStop[®]. Bucură-te de produsele cunoscute și apreciate sub un nou nume și o performanță superioară.

club féminin



Secretele toamnei pentru un corp sănătos

editorial

Toamna se poartă culorile și vitaminele! Profită de bogăția naturii și începe o cură cu fructe și legume care să dea un îmbold sănătății tale! Îți propunem câteva alimente care îți oferă toate substanțele nutritive de care ai nevoie pentru o viață trăită din plin.



Începutul toamnei este perioada cea mai favorabilă pentru revitalizarea organismului, printr-o cură de vitamine și minerale, iar fructele și legumele de sezon ne ajută să facem acest lucru.

Strugurii sunt poate vedeta acestui anotimp. Aceștia conțin flavonoide, unul dintre cei mai eficace antioxidanți recunoscuți la momentul actual, care luptă împotriva radicalilor liberi, încetinesc îmbătrânirea celulelor și stimulează imunitatea organismului. Resveratrolul este un alt antioxidant conținut de struguri, care protejează împotriva unor boli precum cancerul de colon și prostată, împotriva bolilor coronariene și infecțiilor virale. Strugurii au un conținut bogat de vitamine (A, B1, B2, C, PP și K), dar și de minerale și nutrienți importanți, precum magneziu, potasiu, fosfor, fier, calciu, germaniu sau seleniu. Strugurii stimulează digestia, sunt recomandați împotriva îmbătrânirii premature a pielii, în cazurile de acnee și eczeme, dar și împotriva uzurii fizice pe fond de stres. Iar mustul este considerat harul tinereții veșnice. Un pahar cu must din struguri albi, băut dimineața, la prânz și seara, timp de două săptămâni, face mai mult decât cele mai scumpe creme pentru ten.

Gutuile sunt alte fructe de toamnă care stimulează imunitatea, conțin fier, potasiu, săruri de magneziu și antioxidanți ce luptă împotriva radicalilor liberi. Gutuile sunt bune împotriva guturailor și au proprietăți astringente, antiinflamatoare, emoliente, expectorante. Combat cu succes răceala și au un conținut sporit de fibre.

Merele sunt bogate în nutrienți precum potasiu, calciu, vitamina C, vitamina K. Scad colesterolul, ajută nervii și mușchii, previn instalarea infecțiilor intestinale, bronșice, reumatismale și conțin antioxidanți care protejează împotriva cancerului de colon și previn formarea pietrelor la rinichi.

Perele nu se lasă nici ele mai prejos. Pe lângă gustul delicios, ele conțin vitamine (A, B, C, E, K) și minerale precum zincul. Sunt scăzute în calorii și ajută în tratarea asteniei, anemiei, gutei și durerilor articulare.

Prunele sunt antiastenice și antianemice, au efect desconggestionant pentru ficat și stimulent pentru funcțiile nervoase. Conțin vitaminele C, B2 și potasiu.

Nucile asigură un aport de grăsimi nesaturate, minerale, vitamina E, sulf și arginină, menținând arterele flexibile și inima într-o stare bună de funcționare.

Castanele au un conținut crescut de glucide, fibre, potasiu și vitamina E. Au proprietăți energetice, remineralizante, tonice musculare, antiseptice.

Vinetele stimulează sistemul imunitar printr-o gamă completă de antioxidanți, care mențin inima sănătoasă, iar conținutul redus de calorii și grăsimi te ajută să îți păstrezi silueta.

Sfecla are puține calorii și o mare cantitate de vitamina B9 (acid folic), esențială dezvoltării celulelor în timpul sarcinii. Este un tonic excelent pentru ficat, purifică sângele și încarcă organismul cu energie.

Păstârnacul are un conținut ridicat de fibre, potasiu și vitamina B9, substanțe care mențin sănătatea inimii și scad șansele apariției cancerului.

Ar mai fi multe de adăugat la această listă, dar ne vom opri aici pentru a vă da un ultim sfat: profitați de fructele și legumele de toamnă, indiferent care ar fi ele. Natura a plantat în fiecare un bob de sănătate!



Ce trebuie să știi despre alimentele bio

sănătate

Dacă atunci când eram mici puteam avea încredere în calitatea fructelor și legumelor, acum, din ce în ce mai multe alimente sunt tratate cu chimicale (insecticide, pesticide, hormoni), pentru a avea un aspect plăcut (nu neapărat și gust). Acesta este motivul pentru care tot mai mulți oameni preferă produsele bio.

Suntem ceea ce mâncăm, spune un binecunoscut proverb. Dintre toate categoriile de alimente pe care le avem la dispoziție, cele bio par alegerea cea mai sănătoasă și mai înțeleaptă pe termen lung. Chiar dacă prețul lor este mai mare decât al celorlalte alimente din comerț, ele oferă siguranța unor produse naturale, cu beneficii pentru sănătate. Să previi este mai simplu (și mai ieftin) decât să tratezi.

Ce înseamnă de fapt bio? Înseamnă fără aditivi sintetici, pesticide, organisme modificate genetic și hormoni de creștere. Înseamnă o agricultură ecologică și tehnologii nepoluante. Așa se nasc produse sănătoase, gustoase și care respectă natura și sunt crescute în armonie cu mediul, folosind numai substanțe naturale.

Pentru ca un produs să fie numit bio (eco sau organic), el trebuie să îndeplinească mai multe standarde de calitate stricte și să primească certificările necesare. Astfel, consumatorul are siguranța că știe ce mănâncă și poate alege acest produs în detrimentul celor existente în supermarket, sau chiar la piață, care au o origine incertă.

Față de fructele și legumele din agricultura convențională, la cultivarea cărora se folosesc pesticide, cele ecologice conțin o cantitate mai mare de vitamine, minerale și antioxidanți. Astfel, alimentele bio păstrează gustul bun, întâlnit astăzi din ce în ce mai rar, nu conțin toxinele asociate tratamentului cu chimicale și oferă aportul optim de nutrienți de care organismul tău are nevoie.

Dezavantajul alimentelor bio este, într-adevăr, prețul. Deoarece cultivarea se face protejând mediul, prin mai puține mijloace mecanizate, mai multă mână de lucru și rotația culturilor, productivitatea produselor bio este mai mică, iar prețurile sunt mai mari.

Alegerea de a mânca sănătos este a fiecăruia. Nu e întotdeauna un lucru ușor. Presupune mai multă grijă, un efort mai mare și poate renunțarea la plăceri culinare pe care alții și le permit cu ușurință. Dar fiecare dintre noi este responsabil pentru sănătatea lui și va simți în timp efectele alegerilor sale. Începe astăzi să alegi bine pentru tine! Viața este neprețuită.



Ideii sănătoase

Culturile ecologice sunt cultivate în condiții de siguranță și trebuie să rămână separate de produsele convenționale. Fermierii nu au voie să folosească semințe modificate genetic, pesticide sintetice, îngrășăminte pe bază de petrol, îngrășăminte pe bază de nămol de canalizare. Unele studii arată că alimentele organice au un conținut mai ridicat de nutrienți, cum ar fi antioxidanții, decât alimentele cultivate în mod convențional. Alimentele bio sunt ideale pentru persoanele cu alergii la alimente, produse chimice, conservanți.



interviu

Oamenii frumoși de lângă noi

Despre voluntariat cu Simona Butaru

Simona Butaru este o persoană care crede în frumusețea omului și a vieții. Iar acțiunile și proiectele în care se implică sau pe care le inițiază sunt o dovadă de necontestat a acestui lucru.

„Adoptă, iubește, adoră! este un proiect manifest pentru viață. Nu este doar un concept. Suntem noi, toți oamenii liberi și frumoși strâns uniți în jurul respectului pentru Viață.”

Povestește-ne, te rugăm, despre începutul tău ca voluntar. Când ai început să faci voluntariat?

De când fac voluntariat? De când mă știu. Cred că m-am născut cu un mecanism sufletesc care nu mă lasă niciodată să trec indiferentă pe lângă o poveste în care simt că pot contribui cât de puțin la un final mai bun.

Ce înseamnă pentru tine voluntariatul?

Eu cred că voluntariatul este o stare de spirit, este o trăire permanentă a omului care conștientizează că face parte dintr-o comunitate care depinde de el așa cum și el depinde de buna stare a comunității din care face parte. Voluntariatul nu este o „opțiune”, este o obligație morală a stării de om.

Știm că ai participat la AIA (Adoptă, iubește, adoră). Spune-ne, te rog, care a fost scopul evenimentului și cum te-ai implicat tu.

AIA – Adoptă, iubește, adoră – nu este o asociație sau o ONG, ci un proiect manifest pentru viață pe care l-am inițiat împreună cu sora mea și cu colegii de birou împreună cu care fac o echipă fantastică în orice proiect de voluntariat. Este o declarație și o promisiune de respect pentru viață în același timp. Adoptă, iubește, adoră nu este doar un concept. Suntem noi, toți oamenii liberi și frumoși strâns uniți în jurul respectului pentru viață! Și cred că cea mai bună definiție a proiectului o va da declarația AIA:

„Locul câinelui nu este pe stradă și nici în adăposturi. Locul câinelui este lângă tine, omule, în casa ta! Adoptă, iubește, adoră! Acesta este locul de întâlnire al oamenilor cu câinii. Este locul în care blănoșii vin cuminți să îi cunoașteți și de unde așteaptă să fie luați ACASĂ! Este locul din care vă puteți alege cei mai valoroși profesori care vă vor învăța cea mai de preț lecție – cea a iubirii necondiționate.

Vino la evenimentul AIA, să pleci cu un blănos acasă! Adoptă, iubește, adoră!

Dacă nu poți ajunge la eveniment, caută pagina de Facebook *Adoptă, iubește, adoră!*, locul de întâlnire *online* cu blănoșii care așteaptă să fie adoptați, iubiți, adorați!”

La AIA ați avut și voluntari care v-au ajutat pe parcursul evenimentului. Ce părere ai despre voluntariatul din România? Cum îți se pare că primesc și trăiesc românii ideea de voluntariat?

AIA adună oamenii și câinii, atât *offline*, în cadrul evenimentelor în aer liber, cât și *online*, pe pagina de Facebook.

Promovăm atât adopțiile, cât și sprijinirea asociațiilor care au adăposturi în care îngrijesc sute de căței salvați de pe străzi și din adăposturi. Reprezentantii asociațiilor promovate de AIA sunt oameni care și-au asumat câinii noștri, ai tuturor românilor, și au nevoie de noi să poată duce această luptă titanică: prin voluntariat la adăposturi, prin adoptarea la distanță a cățeilor din adăposturi, prin donații care să susțină construcțiile de țărcuri și căsuțe. La toate evenimentele AIA invităm asociații

care să se prezinte oamenilor și inițiem o serie de acțiuni prin care să-i ajutăm la strângerea de fonduri.

Voluntarii din cadrul proiectului AIA sunt oameni fantastici, genul care spune „Vreau să ajut” și în clipa următoare este prezent cu toată ființa pe baricade. Sunt oameni care fac din convingere ceea ce fac, împinși de resortul uman care în sufletul lor funcționează impecabil. Din punctul meu de vedere, la nivel de comunitate, voluntariatul în România acum se învață. Problemele cu care ne confruntăm la modul conștient ne unesc și ne învață ce avem de făcut, facem pași ghidați de nevoi și de suflet. Este nevoie de foarte multă comunicare, educare și transparență și de puterea exemplului pentru a transforma un om pasiv într-un voluntar. Oamenii vor să se implice în marea lor majoritate, dar mulți nu știu de unde să înceapă și nu au siguranța finalității practice a acțiunilor lor. Cu fiecare acțiune reușită și bine comunicată din punct de vedere al rezultatelor, reușim să mărim echipa de oameni frumoși care spun „Da, vreau să mă implic”.

Ce planuri aveți în continuare și ce alte evenimente urmează să organizați?

Planuri de viitor avem tare multe! Multe evenimente cu ajutorul cărora oamenii să înțeleagă cum putem rezolva logic și uman o problemă ignorată de prea mult timp. Vrem să inițiem campanii de educare vizavi de responsabilitatea pe care o avem față de societate în fața unei probleme generate tocmai de lipsa de responsabilitate, vrem să facem cât mai mulți oameni să înțeleagă ce înseamnă clipele minunate aduse în viață de adopția unui blănos, vrem să devenim o echipă atât de mare de oameni care se implică și care practică exercițiul de voluntariat încât să putem deveni o forță oricând gata să lupte cu un rău social.

Ce crezi că se poate face pentru a crește interesul în rândul românilor în privința voluntariatului și a implicării în ONG-uri?

Cum am mai spus, creșterea interesului în rândul românilor în privința voluntariatului se poate face prin multă comunicare, transparență, puterea exemplului și comunicarea rezultatului pozitiv al unei acțiuni în care se implică membrii comunității lor. Oamenii trebuie să devină conștienți de forța imensă pe care o pot avea dacă se implică, trebuie să vadă că munți care păreau de neclintit se dărâmă sub acțiunile lor unite.

Știi cum văd eu percepția voluntariatului la ora asta în România? Problemele sociale sunt atât de mari încât orice acțiune pare descurajatoare, privită ca o picătură inutilă într-un ocean. Trebuie să rupem bariera între „Oricum este degeaba orice am face!” și „Uite că se poate!”

Adresează-i Simonei o întrebare la facebook.com/simona.butaru.5



Merișorul: miracolul naturii

Indienii americani din trecut își tratau cu ele rănilile, iar primii coloniști din Anglia le foloseau pentru lipsa poftei de mâncare, probleme digestive și afecțiuni ale sângelui. Considerate superfructe în regiunile nordice, nu mai încapă îndoială că fructele de merișor au numeroase beneficii pentru sănătate.

sănătate

Natura ne face uneori daruri extraordinare. Ea ne învață să prevenim bolile și ne oferă tot ce avem nevoie pentru a ne proteja. Fructele de merișor au fost utilizate timp de secole întregi ca hrană, dar și ca medicament, ele fiind considerate cele mai sănătoase fructe de pădure.

Cu un conținut important de proteine, provitamina A, vitaminele B1, B2 și C, fructele de merișor pot fi consumate proaspete sau uscate, ca atare, în prăjituri sau dulceață. Indiferent de forma în care le consumați, ele își păstrează proprietățile curative și vă oferă o cale delicioasă spre sănătate. Merișorul oferă energie, ajută la eliminarea kilogramelor în plus, vindecă tusea, rănilile, ajută în traterea reumatismului și a bolilor renale, întărește dantura și sistemul osos, scade colesterolul, ajută inima și funcțiile cerebrale și are efect antiinflamator, antioxidant, antibacterian.

Dacă toate aceste beneficii nu v-au convins, mai adăugăm unul: fructele de merișor previn și tratează infecțiile tractului urinar, reducând capacitatea bacteriei E. coli de a se fixa pe mucoasa vezicii urinare și a uretrei. Infecțiile tractului urinar sunt cel mai des întâlnite la femei, studiile arătând că 50% dintre femei au cel puțin o infecție urinară în timpul vieții lor.

Tratamentul cu antibiotice rămâne terapia standard pentru combaterea infecțiilor urinare, dar în multe cazuri, acesta are eficiență limitată, infecțiile reapărând cu regularitate. În plus, unele dintre bacteriile care provoacă infecții urinare au devenit rezistente la antibiotice. Cu foarte puține contraindicații, merișorul este unul dintre remediile naturiste cele mai sigure și are rezultate excelente în prevenirea infecțiilor și ameliorarea simptomelor infecțiilor tractului urinar.

Încă din anii '20, oamenii de știință au descoperit că persoanele care consumau o cantitate mare de merișor prezentau mai mult acid în urină. Cum bacteriile nu pot supraviețui într-un mediu acid, s-a ajuns la concluzia că o dietă bogată în merișoare este extrem de benefică pentru afecțiunile tractului urinar.

Conform Agenției Franceze pentru Siguranță Alimentară, doza zilnică de 36 mg proantocianide din fructe de merișor previne aderarea bacteriilor de pereții vezicii urinare și uretrei, în special a bacteriei Escherichia Coli. Prin îndepărtarea bacteriilor din tractul urinar, se ameliorează simptomatologia, iar disconfortul cauzat de această simptomatologie dispare.

În gama Urinal® se utilizează soiuri de merișor cultivate în America de Nord, atent selecționate pentru concentrația ridicată de proantocianide. Urinal® Akut elimină bacteria E. coli din prima zi de administrare și stopează infecțiile urinare repetate, iar Urinal® BALANCE este recomandat în special după administrarea de antibiotice, în cazul infecțiilor acute. Acționați preventiv și aveți grijă de sănătatea tractului urinar cu Urinal®!



RECOMANDAREA MEDICULUI

O infecție urinară netratată vă poate afecta rinichii. Cel mai important lucru este prevenirea apariției infecțiilor de tract urinar. Există o serie de măsuri pe care le puteți lua pentru a evita apariția unei infecții: urinați de câte ori simțiți nevoia; încercați să goliți vezica urinară de cel puțin patru ori în timpul zilei; evitați purtarea hainelor strâmte; este recomandată utilizarea lenjeriei de corp din bumbac; consumați minimum opt pahare de apă pe zi; evitați alimentele iritante (cafea, alcool, condimente iuți, îndulcitori artificiali).

Echilibrul perfect după tratamentul cu antibiotice

Urinal® Balance echilibrează microflora bacteriană benefică, fiind util în perioada ce urmează tratamentului cu antibiotice al unei infecții urinare.

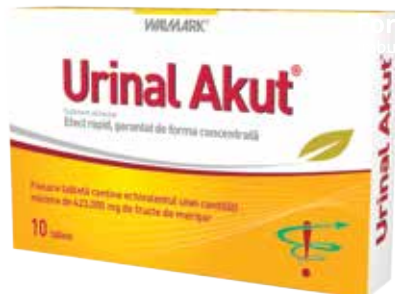


Adulți

TRATAMENT

Urinal Akut®
Efect rapid, garantat de forma concentrată

- ✓ **Elimină** bacteria E. coli, încă din prima zi de administrare
- ✓ **Stopează** infecțiile urinare repetate



PREVENȚIE

Urinal®
Pentru menținerea sănătății tractului urinar

- ✓ **Ajută** la menținerea sănătății tractului urinar inferior
- ✓ **Reduce** riscul de aderare a bacteriei E. coli de pereții tractului urinar



Copii

PREVENȚIE

Urinal® SIROP
Sirop gustos ce poate fi administrat copiilor de peste un an

- ✓ **Protecție naturală** (datorită antioxidantilor naturali din merisor)
- ✓ **1 an+**





club masculin



editorial

Cu ce începem?

Mini-ghid pentru a schimba lumea

Trăim într-o lume în care primează competiția – să fii cel mai bun, să faci cel mai mult, să ai cât mai multe. Să fii recunoscut ca „cel puternic“.

Acestea sunt valorile promovate de societate. Dar toate acestea sunt scopuri. Uităm deseori sau trecem cu vederea care sunt mijloacele la care apelăm pentru a ne atinge scopurile. Nu e simplu să ajungi cel mai bun sau să obții lucrurile pe care ți le dorești. Și sunt destui oameni care aleg scurtătura, calea mai simplă, dar nu neapărat etică.

În jurul nostru sunt războaie, interese politice, strategii perfide camuflate sub scopuri nobile. Oameni care vor putere și folosesc forța pentru a o obține, pierzând în acest fel ceea ce era uman în ei. Resurse puse în slujba unor scopuri egoiste.

În jurul nostru sunt persoane care au nevoie de ajutor, sunt animale care merită să nu li se facă rău fără motiv.

În jurul nostru e natura, atât cât a mai rămas din ea, adaptându-se la poluarea pe care o producem neîncetat.

Dacă am investi mai mult din energia și resursele noastre în aceste cauze bune, dacă ne-am ajuta aproapele în loc să pornim războaie, dacă am avea compasiune pentru necuvântătorii mai slabi ca noi, dacă am avea mai multă grijă de mediul în care trăim, lumea ar fi mai bună. Dar e greu să schimbi lumea, pare un scop prea măreț... Așa că renunțăm înainte să încercăm.

Mahatma Gandhi spunea: „Fii schimbarea pe care vrei s-o vezi în lume”. Lumea poate fi mai bună. Hai să începem cu noi.





sănătate

Antrenorul tău virtual

Îți găsești greu motivația pentru sport? Ce ai zice de un antrenor personal, disponibil pentru tine la orice oră din zi și din noapte și care îți poate spune inclusiv ritmul cardiac? Nu ai nevoie de sală. Leși în aer liber și profiți la maximum de corpul tău!

Fie că vrei să alergi, să mergi pe bicicletă sau să faci antrenamente fitness, există o aplicație de smartphone care să îți calculeze distanța parcursă, timpul, traseul, ritmul cardiac sau consumul de calorii pe toată durata antrenamentului tău.

Iată câteva aplicații care te-ar putea scuti de abonamentul la sală sau te-ar putea ajuta în antrenamentele tale personale:

Runtastic. Utilizează GPS-ul pentru a cartografia activitățile de tip alergare, ciclism, mers pe jos și te ajută să îți urmărești progresul (distanța, viteza, caloriele, ritmul cardiac). Afișează trasee pe hartă, în 3D, inclusiv munți, monumente și clădiri, și oferă posibilitatea realizării unui jurnal de antrenament personal.

Endomondo Sports Tracker. Conceput pentru sesiunile de ciclism, drumeții sau antrenamente. Măsoară durata, distanța, viteza în timp real, viteza medie. Poți personaliza *feedback*-ul audio pentru a primi alerte vocale legate de timp, distanță și scop.

Sports Tracker. Folosește semnalul GPS pentru a determina distanța parcursă și viteza în ciclism, alergare, înot sau canotaj. De asemenea, măsoară bătăile inimii și îți permite să ții un jurnal cu progresul tău. Programul de antrenament poate fi partajat *online* pe rețele sociale.

Alergătorii mai au la dispoziție **MapMyRun**, care, în plus

față de monitorizarea antrenamentului, îți oferă acces la rute și trasee pentru alergat postate de alți utilizatori ai aplicației și la o secțiune de concurs cu premii. Pentru cei care iubesc ciclismul, există aplicații cu funcții similare, precum **MapMyRide**, **Biologic Bike Brain** sau **Strava Cycling**.

Jefit. Te ajută să antrenezi orice grupă de mușchi dorești prin exerciții adecvate și repetări la anumite intervale. Poți introduce antrenamente de rutină sau să proiectezi unul de la zero. Odată ce alegi o parte a corpului din diagramă, sunt listate toate exercițiile din baza de date și ai la îndemână instrucțiuni și animații pentru a le efectua corect. Ai acces la statistici și grafice pentru a-ți urmări evoluția.

Alte aplicații mobile pentru fitness sunt **Daily Workout**, **Workout Scheduler**, **Fitness Buddy 300+**, **My Gym Personal Trainer**, **MyFitnessPal** sau **Workout Trainer**, fiecare incluzând diferite tipuri de exerciții pentru tonifierea corpului, dar și exemple video pentru practicarea lor corectă.

SpecTrek. Este o aplicație care vrea să arate că sportul poate (și trebuie) să fie și distractiv. Scopul e să alergi după fantome virtuale generate cu ajutorul GPS-ului și al camerei foto, iar la aceasta se adaugă statistici, premii, titluri și recorduri.

Distracție plăcută având grijă de corpul tău!



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Exercițiile fizice regulate aduc multiple beneficii sănătății. În ciuda acestor beneficii, tot mai multe persoane caută scuze pentru a justifica sedentarismul.

Exercițiile moderate pot fi integrate cu ușurință în viața de zi cu zi, acestea reducând riscul de atac de cord, accident vascular cerebral, diabet zaharat, obezitate, artrită.

Un program moderat de exerciții fizice îmbunătățește fertilitatea.



Rutina bună sau instituția fotbalului de miercuri seară

performanță

O idee bună

Acum șapte ani, împreună cu câțiva prieteni, am hotărât că vrem să facem mișcare cel puțin o zi pe săptămână. Nu excelam nici unul la capitolul sportiv, dar ne doream o ocazie de a ne vedea mai des și, de ce nu, căutam o modalitate să mai dăm jos din burdă. Fotbalul a fost o soluție bună, pentru că permite participarea unui număr mare de jucători și este relativ ușor de găsit un teren decent de fotbal.

Alegerea jucătorilor

Cea mai bună formulă de joc pentru noi este sistemul de joc cu trei echipe de cinci sau șase jucători. Asta înseamnă că trebuie să ne strângem 15-18 jucători în fiecare miercuri. Învingătorul rămâne pe teren, astfel încât sunt destule momente în care ai timp să stai de vorbă cu coechipierii. Fotbalul de miercuri seara este o ocazie să facem mișcare, dar este și un bun prilej de socializare.

Sfatul meu este să nu căutați jucători buni la fotbal. Ca să construiți ceva durabil e nevoie de oameni cu care să aveți ce vorbi. Mai degrabă contează calitatea umană a jucătorilor decât abilitățile lor sportive. Mai ales că, odată cu trecerea timpului, oamenii evoluează sportiv și diferențele de valoare se nivelează. Noi am căutat să păstrăm în echipă oameni interesanți, care au ce povesti atunci când stau pe bară, oameni care nu consideră fotbalul cel mai important lucru din viața lor și, de aceea, nu sunt dispuși să riște să se accidenteze pe ei sau pe adversari. Cu cât îi cunoști mai bine și îi apreciezi ca oameni pe cei cu care joci, cu atât o să fii mai atent și o să eviți situațiile în care apar cel mai des conflicte sau accidentări.

La un moment dat, s-au eliminat singuri cei care nu știau să piardă, cei care trăgeau „bombe” sau cei care nu aveau simțul umorului.

Alegerea locului

Alegerea terenului este foarte importantă. Trebuie ca toți cei 15-18 jucători să fie mulțumiți. Locul este un argument, prețul per oră este și el important. Calitatea ierbii sintetice contează. Noi am căutat un teren care să fie vara descoperit și iarna acoperit. A contat mult disponibilitatea administratorului de

a încălzi suficient terenul. Nu vă ascund că am schimbat două terenuri pe parcursul timpului, pentru că scoteam aburi iarna de frig ce era...

Convocarea

Ca rutina să fie plăcută, în fiecare săptămână trimit un mesaj de convocare la lot. Mesajul este trimis de selecționar către jucători. Mesajul trebuie să fie amuzant, iar jucătorii vor confirma și ei cu umor și vor asocia fotbalul de miercuri seara cu o experiență plăcută.

Regulile jocului

Este foarte important ca nimeni să nu plece supărat de la fotbal. De aceea avem câteva reguli clare:

- Dacă cineva cere fault sau henț, sau aut, primește ce a cerut;
- Încurajăm autoevaluarea corectă a fiecăruia, de exemplu dacă un jucător atinge ultimul mingea care părăsește terenul, de cele mai multe ori, acel jucător va confirma că el a atins mingea și astfel este aut pentru adversari;
- Nu permitem intrările dure, picioarele ridicate sus sau orice comportament agresiv în joc;
- Încurajăm responsabilitatea jucătorilor. Cine aduce un coleg nou trebuie să-i facă un *training* în care să-i explice regulile;
- Dacă un jucător vine pentru prima dată și face exces de zel, cel care l-a adus îi va explica încă o dată regulile. Nu o dată am pierdut jucători buni de fotbal, dar am păstrat o atmosferă plăcută miercuri seara și nu am avut accidentări grave în șapte ani.

Mulțumiri

Cu toții trebuie să fim recunoscători soțiilor și prietenelor care au acceptat ca în fiecare miercuri seară să dedicăm două ore pentru alergat și socializat.

Epilog

Sunt curios dacă această tradiție a fotbalului de miercuri seara va continua mulți ani. Ce pot să vă asigur e că fiul meu de trei ani se antrenează pentru ziua în care o să fie suficient de mare ca să vină la fotbal.



Nu pierdeți nicio fază de goooool...

Singurul produs cu
3 ingrediente naturale
destinat îngrijirii prostatei



Perfect pentru prostată!

www.prostenal.ro



timp liber

Ce film mai vedem?

Zilele sunt pline de activități și lucruri pe care trebuie să le faci. Așa că din când în când e bine să îți acorzi o pauză în care să faci doar ce vrei. Spre exemplu, să vezi un film bun.

Ai putea să mergi cu prietena și să vedeți împreună *Lucy*, un film de acțiune, cu o prezență feminină seducătoare, dar puternică, așa cum ne-a obișnuit regizorul Luc Besson în filme precum *Nikita* și *Leon*. În film veți avea parte de acțiune, situații dramatice, răzbunare și de prezența irezistibilă a lui Scarlett Johansson. Prinsă într-o situație periculoasă, Lucy se întoarce împotriva celor care au răpit-o și se transformă într-o armă de răzbunare de temut. Deznodământul... pe marile ecrane. Un alt film care merită văzut este *Sin City: A Dame to Kill For* (*Sin City: Am ucis pentru ea*), continuarea filmului de succes *Sin City* din 2005, care prezintă aventurile lui Dwight McCarty. Filmul se desfășoară în atmosfera întunecată cu care ne-am obișnuit din primul film, cu scene cu violență, femei frumoase și periculoase, bărbați înarmați și gata de luptă. Culoarea apare în film aproape ca un personaj, pentru a pune accente pe ici, pe colo, pe buzele unei domnișoare, așa, din întâmplare... Nu divulgăm detalii din film, dar vă spunem că e o experiență care merită încercată la cinema.

Dacă ieși la film cu băieții, îți recomandăm *Expandables 3* (*The Expendables 3: Eroii de sacrificiu*). Rar ai ocazia să vezi atâtea nume sonore pe un afiș și să îi vezi jucând împreună pe actori

precum Sylvester Stallone, Mel Gibson, Harrison Ford, Wesley Snipes, Antonio Banderas, Jet Li, Jason Statham. Umorul tipic seriei vă va face să mustiți din când în când la glumele lor simple, dar amuzante. Nu lipsesc nici efectele speciale, pentru că noua misiune se transformă într-o luptă pe viață și pe moarte, care pune față în față vechea gardă ce luptă în stilul clasic și noua generație expertă în tot ce înseamnă tehnologie. Acțiunea e la ea acasă, așa cum v-au obișnuit și celelalte două filme.

La capitolul comedii, o propunere reușită în acest an este *Let's Be Cops!* (*Hai să fim polițiști!*). Toate bune și frumoase, am mai văzut comedii despre polițiști, numai că... surpriză! Polițiștii sunt impostori și, în plus, dau nas în nas cu detectivii adevărați. Pentru cei cărora le-a plăcut *22nd Jump Street*, comedia va fi pe gustul lor, presărată cu situații dificile, evenimente neașteptate și mult umor.

Vă urăm vizionare plăcută!





club prichindel

Din nou la școală!

editorial

Orice vacanță pare o revenire a stării de mic, de protejat, cu părinții. Nu contează câte tabere sau concedii au fost peste vară. Nu contează dacă bunicii te-au răsfățat zile în șir. Azi începe școala! Responsabilități, lecții, teme! Laude și aprecieri pentru lucruri bine făcute. Ajutor când este greu. Dar mai ales lucruri noi, interesante, captivante. Și din orice lucru nou poți face o adevărată poveste. Care cine știe unde te poate purta...

Sigur, a fost bine la mare! Dar când înveți despre apă la școală este ca și cum ai naviga întâi pe un râuleț, pe o plută. Apoi, pluta ar deveni barcă și râul s-ar face fluviu. Poate chiar s-ar tot duce până la mare și tu te-ai trezi căpitan pe un vapor! N-ar fi grozav?

Oricât ai merge cu tata la pescuit, nu poți prinde toți peștii din cartea de biologie. Pentru unii ar trebui să te așezi tocmai pe malul Mării Roșii sau să folosești o momeală mai mare decât mingea de fotbal.

Începe școala! Ce emoție! Fiecare toamnă e un nou început și un pas înainte atunci când ești copil și tot ce vrei este să fii mare. Nici nu-ți dai seama cât de repede crești.

Iar matematica are câte o poveste în fiecare problemă: despre câte cărți are o bibliotecă, despre aria unei grădini de legume, despre două trenuri ce pleacă din garile A și B (dar unde pleacă ele?). Toate sunt interesante! Și le poți înțelege singur, dar și vorbind cu colegii.

Cel mai minunat lucru când începe școala este să te întâlnești cu colegii. Este grozav să discuți cu alții interesați de aceleași probleme. Cei mari îți spun tot timpul ce e mai bine, mai sigur, mai corect. Cu cei de-o seamă descoperi răspunsurile pas cu pas. Poți discuta pe picior de egalitate. Poți afla lucruri noi de la ei sau le poți spune tu ceva ce ei nu știu. Vor înțelege sigur când le vei propune o pauză de joacă. Vă plac doar aceleași jocuri...

Dar ce îți place și mai mult la școală e că devii, cu fiecare septembrie, mai independent. Cum să n-ai emoții? De azi ești mai mare cu un an. Deci să înceapă școala! Vreau să cresc!



pediatrul de serviciu

Soluții sănătoase la provocările toamnei

DR. ANCA-SIMINA COCHINO

Medic specialist pediatru, Clinica Pediasan,
www.pediasan.ro

Pentru cei mai mulți dintre noi, sfârșitul verii înseamnă terminarea vacanței și întoarcerea la grădiniță, școală sau serviciu.

Pe lângă această întoarcere la activitățile cotidiene, toamna aduce cu ea și noi provocări pentru organism: toată lumea știe că atunci când copilul începe iarăși să frecventeze grădinița sau școala va „răci”. Asta pentru că încep așa-numitele viroze respiratorii sau digestive „de sezon”.

Dorim să ne protejăm cât mai bine copiii pentru a face față îmbolnăvirilor. Se spune, pe bună dreptate, că suntem ceea ce mâncăm sau bem. De aceea este foarte important să fim atenți la ce consumăm. Dacă adultul nu are pentru el prea mult timp să aleagă ce mănâncă, ar fi bine ca pentru copiii noștri să găsim acest timp.

Ar fi ideal să mâncăm în fiecare zi cel puțin o porție de fructe și/sau legume crude sau să preparăm suc din ele, în diferite combinații.

Există niște alimente „miracol” pe care de cele mai multe ori le ignorăm. Specialiștii au demonstrat că semințele adăugate

crude în mâncare sau în piureurile de fructe fac adevărate minuni pentru sănătatea noastră pe termen scurt, mediu și lung. Conțin în ele multă energie, proteine, antioxidanți, vitamine și minerale esențiale corpului uman pentru o bună desfășurare a proceselor metabolice. Avem la îndemână o mare diversitate de semințe, cum ar fi in, susan, floarea-soarelui, dovleac, precum și nuci, alune, arahide, fistic etc. Ele conțin, printre altele, uleiuri esențiale de tip Omega 3, foarte utile în buna funcționare a sistemului nervos și a creierului copiilor, îmbunătățindu-le memoria și adaptarea la stres.

Copiii mai mici, care nu pot sau nu doresc să mănânce semințe, le putem face o pulbere din acestea cu ajutorul unei rășnițe și se adaugă în mâncare, începând cu vârsta de un an, un an și jumătate, în funcție de toleranțele alimentare pe care le au.

Pe lângă o alimentație corectă, trebuie să ne hidratăm cât mai bine și să facem și mișcare în aer liber cât reușim. În acest fel, putem face față mai ușor provocărilor sezonului rece.



Masa cu cântec

Copilul cu apetit capricios seamănă multă îngrijorare în sufletul părinților. Aceștia simt că una dintre cele mai mari responsabilități ale lor este hrănirea corespunzătoare a copilului. Eșecul în această întreprindere este inacceptabil, iar atunci când se întâmplă, poate genera multă frustrare.

alimentație

Primul lucru la care se gândește părintele unui copil care refuză mâncarea este: „Nu cumva suferă de vreo boală?” De cele mai multe ori, răspunsul vine de la sine. Dacă cel mic are un tonus bun, aleargă și se joacă plin de energie, nu scade în greutate, nu are alte simptome care să indice vreo afecțiune, atunci probabil cauzele trebuie căutate în altă parte.

De multe ori, anumite obiceiuri instalate chiar din primul an de viață pot altera calitatea meselor unui copil. Conform teoriilor al căror inițiator este pediatrul american T. Berry Brazelton, fiecare salt înainte în dezvoltarea unui copil este precedat de un regres. Acest fenomen a fost numit de autorul mai sus menționat „punct de cotitură”. Iar multe dintre punctele de cotitură din perioada copilăriei au legătură cu alimentația. Spre exemplu, în preajma vârstei de un an, părinții, obișnuți ca puiul lor să „topească” în câteva minute un castronel de piure servit cu lingurița, vor constata că acesta începe să refuze mâncarea preferată, să se agite întorcând capul. Explicația este simplă. Copilul capătă independență. Deja a descoperit mersul în picioare ținându-se de lucrurile de prin casă, acum vrea și să mănânce singur. Adoră să își înfigă mânuțele în castronel, să pipăie textura mâncării, să își distribuie conținutul prin păr și pe față sau să „picteze” măsuta din fața lui. Deși e greu pentru părinți, acesta trebuie lăsat să exploreze. Trebuie să primească lingurița lui cu care să „sape” în castron. Mâncarea făcută bucățele îi va permite să mănânce singur, fapt care îi va da mare satisfacție. Ar fi greșit să încercați să îl păcăliți să mănânce. De multe ori, o jucărie adusă la masă îi va distra atenția și îl va determina să deschidă gura mecanic de câte ori se apropie lingurița. Astfel se pun bazele unor obișnuințe greșite, care vor continua în viitor cu mâncatul la televizor.

Sugestii:

- Nu forțați copilul să mănânce atunci când acesta dă semne că nu mai vrea.
- Dacă pofteste la mâncarea voastră și aceasta e gătită corect, dați-i și lui câteva bucățele.
- Dacă după ce a mâncat începe să arunce mâncarea sau să se joace, e semn că masa s-a încheiat și că trebuie ridicat din scaunel.

La vârsta de doi ani, deja copilul trece prin provocările legate de mânuirea tacâmurilor. Este o perioadă marcată de nereușite în acest sens, care îl încarcă de frustrare. Mâncarea îi scapă din furculiță și asta îl enervează. Tentativele părinților de a-l ajuta îl vor frustra și mai tare, făcându-l să refuze mâncarea. Cel mai bine este să îi respectăm „lupta” și să îl lăsăm să o câștige singur.

La vârsta de trei ani, mesele deja sunt evenimente comune în familie, iar pentru ca o masă să fie reușită, atmosfera trebuie să fie agreabilă. Nu aduceți în discuție probleme de serviciu sau alte neplăceri (la vârste mai mari ale copilului evitați să îl întrebați despre școală la masă). Modelați-vă programul astfel încât să luați împreună micul dejun și cina. Toți membrii familiei ar trebui să contribuie la punerea și la strângerea mesei, atunci când se poate chiar la prepararea ei. Un copil va mânca cu mare plăcere un fel de mâncare la prepararea căruia a participat și el. Nu repetați greșelile propriilor părinți, care vă țineau o oră la masă, după care vă luau farfuria din față pentru a vă servi același fel la masa următoare.

Sugestii:

- Copilul nu revine la masă odată ce s-a ridicat
- Încercați să fiți un exemplu pentru copil, fără să îi faceți observații
- Nu vă rugați de copil să mănânce
- Nu îi oferiți desertul ca mită
- Nu gătiți special pentru el
- Nu marșați la mofturile acestuia
- Nu faceți din lipsa lui de apetit o problemă de familie care urmează să fie dezbătută cu prietenii și bunicii, de multe ori în prezența celui mic.

Poftă bună!

www.punctedecotitura.ro



Idei
sănătoase

Învață copilul să mănânce încet. Acest lucru oferă control asupra cantității de mâncare consumate. Această activitate trebuie să se desfășoare întotdeauna la masa din bucătărie și nu în fața televizorului. Implicarea copilului în jocuri de genul recunoașterea unui număr cât mai mare de ingrediente din felul de mâncare poate constitui o metodă plăcută de educare în ceea ce privește acest obicei alimentar.

Amenajează un acvariu împreună cu copilul tău



timp liber

De multe ori ne întrebăm ce își dorește copilul nostru și ce am putea să facem împreună atunci când avem timp liber. Știm deja de existența acelor casete luminoase cu pereți de sticlă care găzduiesc viața – acvariile.

În acest articol vom vorbi despre cum putem aduce un strop de bucurie și totodată un strop de responsabilitate în viața celor mici, mai exact, cum amenajăm un acvariu de apă dulce.

Ce avem de făcut? În primul rând, trebuie să cumpărăm dintr-un *petshop* un acvariu, un filtru, o pompă de aer și eventual pietriș sau nisip, pietre sau lemne, și nu în ultimul rând – vietățile (fie ele vertebrate sau nevertebrate). De cele mai multe ori, un angajat al *petshop*-ului o să vă îndrume în a vă alege tipurile de pești, în așa fel încât să nu aveți parte de certuri subacvatice, dar acestea pot fi deduse ușor și în funcție de capacitatea în litri a acvariului sau de dimensiunea peștilor. O regulă generală este ca pentru fiecare centimetru din lungimea fiecărui pește să avem un litru de apă, iar pentru fiecare tip de pește, vom cumpăra minimum trei-cinci exemplare din acea specie, pentru a nu se plictisi și pentru a nu se ivi acele certuri dintre specii despre care vă spuneam.

De exemplu: avem un acvariu de 60 de litri și dorim pești neoni (*Paracheirodon innesi*). Luăm în calcul că aceștia vor crește până la dimensiunea de maximum 5 cm. Aproximând regula de 1 cm pentru un litru de apă, ne rezultă doisprezece peștișori.

Acum putem spune că suntem gata, am luat copilașul de la grădiniță sau școală, avem câțiva lei în plus în portofel, avem și o mașină și LA DRUM! Ajunși în *petshop*, vom observa o multitudine de pești, plante, echipamente, decoruri și nisipuri. Toate acestea le putem cumpăra pe loc, după bunul plac, dar mai puțin peștii (pentru moment). Un acvariu frumos ajunge la maturitate după o perioadă de cel puțin trei luni de la pornire, iar asta din cauză că fiecare ecosistem are nevoie de un timp pentru a începe procesul de formare, iar aici intervine RĂBDAREA. Pentru a se forma acel ecosistem, acvariul are nevoie de două-trei săptămâni, timp în care se lasă toate echipamentele în priză (filtru, pompă de aer și lumină, dacă avem și câteva plântuțe prin acvariu), dar fără pești, pentru a nu-i stresa și îmbolnăvi din cauza schimbărilor chimice prin care trece apa în momentul dezvoltării bacteriilor necesare unui acvariu.

Pe scurt, în interiorul acvariului se formează două tipuri de microbacterii benefice (*nitrosomonas* și *nitrobacter*) ce ajută la oxidarea compușilor organici, toxici, din acvariu. Acestea ajută peștii să nu aibă de-a face cu amoniacul și nitriții, două substanțe eliminate de către vietăți prin dejecții – cu alte cuvinte, acest microsistem este autosuficient, rămânându-ne numai să facem schimburi de apă săptămânale de 30% din volumul acvariului, ciclu ce în natură se realizează prin intermediul ploilor. Acesta are rolul de a elimina surplusul de elemente toxice din apă. Atenție însă, nu folosiți niciodată apă îmbuteliată pentru schimburile săptămânale, deoarece aceasta conține dioxid de carbon și nitriți, substanțe pe care le folosim în acvaristică numai după ce avem de-a face cu experiența anilor, iar aceste substanțe le introducem din alte surse, pentru a putea crește plante pretențioase.

În linii mari ne-am informat, acum ne mai rămâne să alegem acvariul, peștii cumpărându-i după acele două-trei săptămâni de îmbătrânire a apei. Ca o sugestie generală, este bine să începem cu un acvariu de aproximativ 60 de litri, deoarece acesta are destul spațiu pentru a dilua substanțele toxice din apă și totodată ne oferă și mai mult spațiu pentru a privi fauna și flora. Următorul pas îl reprezintă pietrișul: puteți alege din multe culori, de la roz, verde, alb, negru, dar eu am ales mereu culorile naturale, de tip maro-brun, cenușiu sau alb, aceste culori aducând naturalețe acvariului. Important este să avem nisip într-un strat de 5 cm uniform, pentru a putea introduce rădăcinile plantelor. Cu pietre sau lemne, puteți merge pe orice direcție, pentru a realiza un colțisor de natură. Pentru decor sau echipamente, avem la dispoziție și magazine online, precum www.tucradio-acvariu.ro sau www.pepika.ro, iar alte surse de informații și articole relevante putem găsi la adresa www.acvariidevis.ro/articole/diverse.

Acum, că aveți toate elementele necesare, puteți să vă ocupați alături de cei mici de poziționarea acvariului, turnarea pietrișului, adăugarea decorului, atașarea echipamentului și umplerea acvariului cu apă! Succes!





interview

Sindromul Down: copiii altfel de la care putem învăța

Mădălina Turza este absolventă a Facultății de Științe Politice în Limba Engleză, a unui masterat în Politologie și apoi în Drept, doctorand în Științele Comunicării, cu zece ani experiență în PR guvernamental și Afaceri Europene, președinte CEDCD, mamă.

Multă lume a auzit despre Sindromul Down, dar foarte puțini știu, de exemplu, că nu este o boală. Puteți să explicați vă rog, pe scurt, ce înseamnă acest sindrom?

Ca multe dintre lucrurile diferite sau care ies dintr-o anumite tipologie, Sindromul Down este și el înconjurat de mituri și percepții distorsionate. Nu, el NU este o boală, este o condiție genetică cu care un copil vine pe lume. Sindromul Down reprezintă o modificare a codului genetic, prin prezența unui cromozom suplimentar la perechea 21 din lanțul ADN. Din păcate însă, există numeroase situații în care condiția genetică de Sindrom Down este dublată de diferite patologii medicale, cele mai frecvente fiind din sfera malformațiilor cardiace.

Copilul cu SD, ca orice alt copil, de altfel, are propriile particularități. Lubește, se joacă, plânge, râde, e încâpățânat, mofturos, zglobiu, dar mai presus de orice, copilul cu SD dăruiește necondiționat.

Este profund nedrept să cataloghezi copiii cu Sindrom Down ca fiind „retardați”, „handicapați” sau în oricare alt fel similar. De ce? Pentru simplul motiv că sunt diferiți. Dacă nu este la fel de rapid în îndeplinirea unei sarcini sau nu învață la fel de ușor ca orice alt copil, este, în proporție de 90%, din cauza faptului că metoda folosită nu este adaptată profilului său cognitiv.

Puteți să ne vorbiți și despre alte calități pe care le au acești copii?

Așa cum spuneam, copiii cu Sindrom Down dăruiesc necondiționat. Iubesc necondiționat și au o capacitate afectivă și empatică ce depășește sfera strâmtă a „normalului”. Fiind incapabili de minciună, de a mima sentimente sau de a purta măști, atunci când oferă, o fac necondiționat. Nu judecă, nu arată cu degetul, nu râd de cineva pentru că este gras, negru sau are o aluniță pe nas. Nu înțeleg ura și prefăcătoria. Unii i-ar numi naivi, eu îi numesc îngerii. În lumea în care trăim, sinceritatea absolută a devenit o bizareerie suspectă.

Din păcate, în România, accesul în instituțiile de învățământ este de multe ori îngreunat pentru copiii cu dizabilități, deși dreptul la educație este unul universal. Ce se poate face în această problemă?

Aveți perfectă dreptate. Nu este doar îngreunat, ci profund restricționat. În lupta pe care o duc de niște ani pentru drepturile copiilor cu dizabilități din România, am observat că există două forme majore de încălcare a acestui drept universal: pe de o parte, ne lovim de restricționarea accesului formal la educație, adică există numeroase situații în care conducerea școlilor, profesorii și părinții copiilor tipici se coalizează împotriva copilului cu SD sau altă dizabilitate și, efectiv, nu îl primesc în școală sau îl dau afară. Pentru acest tip de situație, din fericire, există remedii legale, în sensul în care legislația

privind discriminarea permite sancționarea acestui tip de fapte și repune copilul în drepturile sale. În acest sens, organizația noastră a instrumentat cu succes o serie de cazuri și a creat precedente valoroase, care au dus la sancționarea agenților de discriminare.

Pe de altă parte, există un alt tip de restricționare a accesului la educație al copiilor cu dizabilități mult mai perfid din punctul meu de vedere. De teama repercusiunilor legale, școlile din România îi primesc pe copiii noștri, fie în școlile de masă, fie în școlile speciale, însă acolo, din lipsă de interes, instruire și condiții optime, stau pe post de „mobilă” în clasă, iar în cele din urmă, neținând ritmul, sfârșesc prin a ieși din sistem. Pentru acest tip de încălcare a dreptului la educație, numit acces substanțial, nu există, din păcate, remedii legale. Aceste tipuri de situații explică cifra uriașă de copii cu dizabilități neșcolarizați din România, respectiv 31.132, dintr-un număr oficial de aproximativ 72.000 de copii.



Ce se poate face? Este o întrebare complexă. În primul rând, modificarea cadrului legal, apoi reformarea profundă a sistemului de educație, desegregarea educației, pregătirea cadrelor didactice, adaptarea curriculei de învățământ. Sunt foarte multe lucruri de realizat, dar nu imposibil. Este nevoie de un singur lucru însă, respectiv voință politică. Nu o spun eu, o spune Raportorul ONU pentru Drepturile Omului.

Sunteți președintele Centrului European pentru Drepturile Copiilor cu Dizabilități (CEDCD). Ce provocări și împliniri ați avut până acum?

Pentru mine, CEDCD nu este un *job*. Este o misiune. Provocarea cea mai mare a fost aceea de a clinti zidul uriaș de ignoranță și nepăsare al autorităților din România pe acest subiect. Senzația mea constantă în lungul și greul demers pe care l-am început cu trei ani în urmă este că nu contăm, suntem cantitate neglijabilă. Iar asta este foarte grav, deoarece ridică grave semne de întrebare asupra statului de drept.

Acesta este motivul pentru care am făcut eforturi uriașe să ajungem la părinți, am parcurs mii de kilometri prin țară și am stat de vorbă cu un număr impresionant de părinți. Le-am vorbit despre drepturile lor și ale copiilor lor, despre potențialul evolutiv al copiilor noștri, despre pericolul resemnării, despre demnitate, despre respect.

Nimic pe lumea asta nu se poate compara cu lacrimile din ochii unei mame care îți mulțumește că datorită ție copilul ei a fost acceptat în școală și... nimic nu se poate compara cu sentimentul trăit pe data de 21 martie 2013, de Ziua Mondială a Sindromului Down, când câteva mii de părinți, la aceeași oră, în șapte mari orașe din țară, au spus într-o singură voce: „Vrem drepturi, NU milă!”

CEDCD mi-a oferit șansa de a trăi sentimentul unic că generația mea de părinți a început să scrie istoria mișcării pentru drepturi a copiilor cu dizabilități. Iar vocea noastră începe să se audă.

Job-ul cu cea mai mare responsabilitate și poate cel mai dificil uneori este cel de a fi părinte. Mai ales de a fi părintele unui copil cu nevoi speciale. Puteți să ne vorbiți puțin despre asta?

Clara, căci despre ea este vorba, e motivul pentru care eu sunt

omul de azi. Ca orice alt părinte dintr-o țară care nu-ți oferă mai nimic în această zonă, am trăit greu și adânc pragurile psihologice ale primirii în viața mea a unui copil căruia nimeni nu i-a dat aici nici o șansă, adică negare, revoltă, durere, foarte multă durere, apoi diferitele praguri ale acceptării, iar apoi înțelegerea faptului că am un copil minunat.

Acum, după aproape zece ani, știu și simt că problema nu este copilul meu, ci sistemul orb și surd la nevoile ei.

Am trăit cu ea și pentru ea cele mai grele, dar și cele mai minunate momente din viața mea și, credeți-mă, nimic nu se poate compara cu bucuria momentelor în care copilul meu reușește să facă un lucru aparent simplu. Nimic nu se poate compara cu prima silabă nouă sau primul „mama”. De ce? Pentru că în spatele lui se află zeci de ore de logopedie, dragoste, răbdare și credință.

Clara este altfel. Și o iubesc pentru că este în toate felurile în care este în fiecare clipă a vieții mele.

Ce sfat sau încurajare i-ați oferi unui părinte care are un copil cu dizabilități?

Dacă aș putea să strâng mâna fiecărui părinte de copil cu dizabilitate din țara asta și să-l privesc în ochi, i-aș spune exact așa:

Știu exact ce simți. Și nu, nu ești vinovat de nimic.

NU dispera.

NU renunța.

NU ai de ce să îți fie rușine.

NU te îndoii nici o clipă de potențialul copilului tău.

NU ești singur.

Într-o zi, copilul tău va schimba lumea.

El este lecția iubirii necondiționate.

Vorbește cu copilul tău

Orice copil are nevoie de o familie care să îl înțeleagă și să îl ajute să se dezvolte. *Vorbește cu copilul tău* este o carte despre relațiile dintre părinți și copii, comunicare și valoarea educației. Volumul abordează înțelegerea copiilor ținând cont de lumea în care trăiesc aceștia. Autoarea, de formație psihosociolog și cu o experiență de peste zece ani în domeniul editorial, pune accent pe una dintre experiențele însemnate ale vieții noastre, aceea în care ne lăsăm amprenta asupra celorlalți, în special asupra copilului nostru. Perspectiva acestei cărți te poate ajuta să vezi mai ușor adevărurile care există oricum în tine, să le înțelegi sau să ți le reamintești dacă le-ai uitat.

Titlu: *Vorbește cu copilul tău*

Autor: Gabriela Ciucurovski

Editura: Benefica, an apariție: 2013

Preț raft: 18 lei, preț redus: 16,2 lei (10% reducere)



club senior



Cine nu are bunici să-și cumpere

„Ceea ce au nevoie cel mai mult copiii sunt esențialele lucruri pe care bunicii le au din plin. Bunicii le oferă o dragoste necondiționată, bunătate, răbdare, umor, confort și lecții despre viață. Și, cel mai important, prăjituri.”

Rudolph Giuliani

editorial

Când eram copil, bunicii erau pacea și bucuria. Toate greutățile le ștergeam cu vorba lor blândă. Dar mai ales cu imaginea lor clară din dosul pleoapelor. Nu stăteam în același oraș și nu aveam telefon mobil să îi sun oricând voiam. Dar vara petrecută la ei însemna mângâieri de care îmi amintesc și acum. Însemna destule povești care se desfășurau seara înainte de culcare, sub pleoapele grele de somn. Orice le-aș fi povestit când ne întâlneam, eram înțeleasă. Iar sfatul și dojana le spuneau astfel încât să cred că erau gândurile mele la care nu mă gândisem încă. Măinile lor calde ascundeau mereu câte o surpriză: un pui de găină gălăgios, o pară gustoasă, o grămăjoară de alune. Măinile acelea știau să frământa aluatul, să frângă pâinea, să taie lemne, dar și să mângâie ca nimeni altcineva.

Când eram foarte mică, mergeam la bunici în acel loc unde se trăia veșnicia. Unde natura era un loc de joacă, iar lumea respira odată cu mine. Bunicii făceau parte din acel tărâm magic, unde timpul curgea în rotocoale multicolore și totul era posibil. Erau parte dintr-un univers unde poveștile erau adevărate, curcubeiele ascundeau comori și un sărut alina durerea unei căzături.

Chiar și după ce am crescut și „bubele” nu mai erau doar la genunchi, bunicii știau cuvinte care vindeau și ceaiuri care făceau totul bine. Cea mai bună mâncare era tot a bunicii, cel mai odihnitor pat tot în casa lor, și tot acolo sfatul înțelept. Se spune „Cine nu are bătrâni să-și cumpere”. Și asta pentru că nici o familie nu e completă fără bunici, nici un om nu și-a trăit cu adevărat copilăria

dacă nu a fost nepot. Bunicii sunt acel izvor de bunătate nesfârșită căruia o să-i ducem dorul atunci când nu va mai fi. Ce bine-ar fi să știm să apreciem, să respectăm și să iubim bunicii! În fiecare zi în care avem șansa.

Să ne respectăm bunicii devenind bunici. Să ne creștem familia. Să ne împlinim dăruind ceea ce noi am primit când eram nepoți și am sporit devenind părinți. Să ducem mai departe ceea ce ei ne-au transmis, pentru ca bunicii să existe. Veșnic.





stil de viață

Comoara din dulapul bunicilor

În ultima vreme, se vorbește tot mai mult despre haine vintage sau retro. În jurul acestui concept sunt organizate expoziții și târguri, iar numărul blogurilor vintage a crescut semnificativ, ceea ce demonstrează pasiunea unui public numeros pentru astfel de obiecte inedite, de la vestimentație, bijuterii, accesorii și până la obiecte decorative care să ne facă locuința mai frumoasă.

În trecut, termenul „vintage” se referea numai la vinuri, dar acesta s-a extins acum la vestimentație, bijuterii, decorațiuni interioare. Acesta este stilul „clasic”, cu alte cuvinte, fără vârstă. Dacă moda se schimbă de la an la an, o garderobă *vintage* va fi la fel de frumoasă, iar valoarea ei va crește odată cu trecerea timpului.

Este adevărat că hainele *vintage* pot fi la fel de scumpe ca cele ale unor *brand*-uri renumite, dar ele sunt, de cele mai multe ori, unice și îți vor oferi originalitate și un stil propriu. Combinațiile între haine obișnuite și un accesoriu retro pot oferi ținutei tale o notă aparte, care nu te va vrăji doar pe tine, ci și pe ceilalți.

Dacă nu vrei să spargi pușculița pentru o pereche de mănuși trei sferturi din dantelă, poți răscoli în cuferele sau șifonierul bunicii după piese *vintage*, de la bluze de mătase sau dantelă, rochii *chic*, genți, și până la broșe, șiraguri de perle sau alte bijuterii elegante. Cele mai multe dintre ele vor fi probabil în bună stare, pentru că bunicii știu să păstreze lucrurile mai bine ca oricine, iar hainele vechi sunt lucrate cu grijă și au o calitate superioară celor de astăzi, făcute în număr cât mai mare. Fără să faci investiții, poți să îți rafinezi stilul și să te pui mai bine în valoare. Și toate cu ajutorul bunicilor.

Tuturor ne plac poveștile, cu tâlc, cu emoție și cu surprize. Dacă îți place să descoperi lucruri și să te minunezi de obiecte prețioase cum n-ai mai văzut, cele mai mari

șanse le ai căutând în comorile bunicilor care ascund câte și mai câte. S-ar putea să afli povești pe care nu le știai, să găsești poze de demult sau să te miri că rochia aceasta vaporosă care îți vine atât de bine a fost purtată de bunica ta la prima întâlnire cu bunicul. Chiar și doar pentru nostalgie și zâmbete, fă un drum la bunici și lasă-i să te poarte prin lumea așa cum o știau ei – cea cu parfum de poveste care nu ar trebui uitată.





călătorii

Locuri unde pot merge seniorii

Vârsta înaintată are avantajele ei: devii mai înțelept, ai mai mult timp liber pentru cei dragi și pentru lucrurile care îți plac și poți călători prin țară și prin lume pentru a descoperi locuri noi, cu tarife pe măsura bugetului tău.

Agențiile de turism se întrec în oferte dedicate seniorilor (persoanelor cu vârste peste 55 de ani), care pot alege dintr-o multitudine de destinații, având la dispoziție inclusiv variante extrem de benefice pentru sănătate, cum sunt stațiunile balneoclimaterice.

În țara noastră există peste 3000 de izvoare termale, care au transformat stațiunile balneare în oaze de relaxare, liniște, dar și tratament eficient pentru o serie de boli precum afecțiuni reumatice, cardiovasculare, respiratorii, tulburări ale sistemului digestiv și nervos, afecțiuni metabolice, probleme dermatologice.

Balneo Turism (www.balneoturism.ro) oferă pachete pentru seniori la Băile Herculane, Băile 1 Mai, Băile Felix și Sângeorz-Băi, unde aceștia beneficiază de tratamente cu apă termală, electroliți și gimnastică medicală, dar pot vedea și obiective turistice. O altă stațiune (cea mai veche din România și una dintre cele mai cunoscute) este cea de la Băile Olănești, care oferă diferite pachete ce includ cazare, meniu dietetic și tratamente cu ape minerale pe baza recomandărilor medicale.

Pentru cei care preferă soarele și marea, aceeași agenție de turism are oferte în Eforie Nord, Saturn, Venus sau Neptun.

Tot în țară, seniorii se pot bucura de peisaje și relaxare la Gura Humorului (cu Simpa Turism) sau pot vizita pe îndelete orașe frumoase precum Brașov, Sinaia, Bran și Sighișoara (cu Dodo Travel).

Dacă vrei să treci de hotarele țării, există o multitudine de oferte care să îți satisfacă pofta de nou și de exotic. Relaxează-te pe o plajă aurie sau încarcă-ți bateriile cu

plimbări prin locuri minunate și peisaje de neuitat în Spania, Italia, Cipru, Coasta de Azur, Costa Brava, Tenerife, Dubai, Elveția, Malta, Israel și multe altele.

Agenții precum Balkan Travel, Active Travel, Europa Travel, Christian Tour, Perfect Tour sau Paralela 45 au programe speciale de Senior Voyage sau Senior Turism pentru persoanele peste 55 de ani care cred că mai au încă multe de descoperit.



**RECOMANDAREA
MEDICULUI**

Vacanța este un prilej pentru un program agitat și pentru mese dezorganizate. Schimbările extreme în dietă (alimente noi, condimente, mese îmbelșugate, produse cumpărate de la tarabe) pot face ravagii la nivelul sistemului digestiv. Constipația, diareea, indigestia sau arsurile la stomac pot transforma rapid călătoria mult așteptată într-un coșmar. Accidentele se pot întâmpla indiferent de cât de bine ți-ai planificat vacanța, motiv pentru care este bine să ai în bagaj o trusă care să conțină câteva suplimente folositoare în situațiile de criză.

Castelul Cantacuzino: o comoară ce merită descoperită

călătorii

Vitralii, grinzi pictate, balustrade din lemn, piatră sau fier forjat, șemineuri cu piatră albă și ornamente din mozaic. Acestea sunt doar câteva detalii ale unuia dintre cele mai frumoase domenii de pe Valea Prahovei: Castelul Cantacuzino de la Bușteni.

Amenajat după moda parcurilor din marile capitale europene, Castelul Cantacuzino este înconjurat de un parc ale cărui alei te poartă spre grotă, cascade și cele trei fântâni arteziene. Construit în stil neoromânesc, castelul adăpostește o colecție de heraldică unică în România, reprezentând blazoanele familiilor înrudite prin alianță cu familia Cantacuzino, precum și portrete ale membrilor familiei din ramura munteană.

Ansamblul castelului este format din patru corpuri și se întinde pe 3148 de metri pătrați de valoare arhitectonică, istorică, documentară și artistică. Edificiul a fost construit în 1911 după planurile arhitectului Grigore Cerchez, la cererea prințului Gheorghe Grigore Cantacuzino (Nababul), fost ministru al României între 1899-1900, 1904-1907. Clădirea a aparținut familiei Cantacuzino până la naționalizarea din 1948. Castelul este acum restaurat, devenind un frumos muzeu ce poate fi vizitat de publicul larg.

În acest minunat loc al istoriei ne așteaptă picturi realizate pe piele de cordoba, pardoseli de mozaic roman, scări de marmură și de lemn, o logie în stil brâncovenesc cu

coloane din piatră, capiteluri și arcade, o grotă antropică situată la baza dealului din fața castelului și o biserică de lemn, ctitorie a familiei. Toți vizitatorii beneficiază de asistență cu ghid profesionist în limba română.

Datorită împrejurimilor sale unice și a farmecului de poveste, Castelul Cantacuzino găzduiește de multe ori evenimente, atât pe terasă, cât și în interior, iar în lunile de vară pot fi instalate în grădina castelului corturi ce pot adăposti până la 300 de persoane. Printre evenimentele desfășurate aici se numără petreceri private (nunți, botezuri, zile de naștere), evenimente de *fashion*, dar și conferințe, *team building*-uri, lansări de produse. Pe filiera culturală, castelul adăpostește concerte, festivaluri de operă, petreceri caritabile, iar în aceste luni (august-octombrie) puteți vizita aici o expoziție de artă africană.

Castelul Cantacuzino oferă vizitatorilor săi și o experiență culinară deosebită la Restaurantul Canta Cusine din incinta sa, ale cărui încăperi sunt create în stiluri diferite, de la o ambianță istorică (pivniță de vânătoare) până la o atmosferă de restaurant elegant.





sănătate

Cum să evitați șocul pensionării

Adesea, oamenii obișnuiți cu o viață activă privesc cu teamă apropierea pensiei. Aceasta este percepută, în mod greșit, ca fiind finalul perioadei în care o persoană este utilă celor din jur. Ce le scapă însă din vedere celor care sunt neliniștiți de gândul acestei tranziții este faptul că pensionarea aduce mai mult răgaz pentru sine, pentru cei dragi și pentru activități de care nu ar fi avut timp altfel – toate binemeritate după atâția ani de muncă asiduă.

Cum însă știm că schimbările majore nu se întâmplă peste noapte, ne-am gândit să propunem câteva sfaturi utile pentru cei aflați în această situație:

- **Reluați hobby-urile de care nu ați avut timp până acum**

Fie că e vorba de șah, grădinărit sau pescuit, activitățile care vă relaxează sunt un ingredient care nu trebuie să lipsească de pe lista zilnică. Iar dacă și partenerul de viață vi le împărtășește, ei bine, sunteți foarte norocoși!

- **Faceți mișcare**

Activitatea fizică trebuie să devină un obicei – medicii o recomandă zilnic, pentru că scade riscul bolilor cardiovasculare și previne acumularea kilogramelor în plus, afecțiuni foarte frecvente în această grupă de vârstă. Puteți opta pentru plimbări în parcul din apropiere, alergare ușoară ori ciclism. De asemenea, există săli de sport cu programe speciale pentru persoanele de vârstă mijlocie sau de vârstă a treia – dați-le o șansă!

- **Adoptați un animal de casă**

Studiile au arătat că persoanele care au grijă de un animal, mai ales dacă e un câine jucăuș, prezintă un risc de depresie mult mai scăzut decât cei care nu au un prieten animăluț. În plus, noul membru al familiei va fi un bun tovarăș de joacă pentru nepoței și va aduce cu siguranță zâmbete pe chipurile tuturor.

- **Petreceți mai mult timp cu cei dragi**

Vârsta pensionării e un bun moment pentru a fi mai aproape de oamenii pe care îi iubiți. Prânzul sau cina săptămânală, spre exemplu, poate fi un prilej de a întreține o relație sănătoasă și armonioasă cu membrii familiei. De asemenea, puteți relua legătura cu prietenii pe care nu i-ați mai văzut de mult timp – probabil că vă doriți oricum să îi vedeți sau să îi auziți mai des, acum aveți ocazia perfectă!

- **Vizitați locurile unde ați visat mereu să ajungeți**

Chiar dacă ați călătorit adesea cu prilejul concediului, au mai rămas o mulțime de locuri frumoase de descoperit. Puteți opta pentru excursii individuale sau de grup – indiferent de forma aleasă, experiența noilor lucruri trăite va fi o sursă de energie până la următoarea excursie.

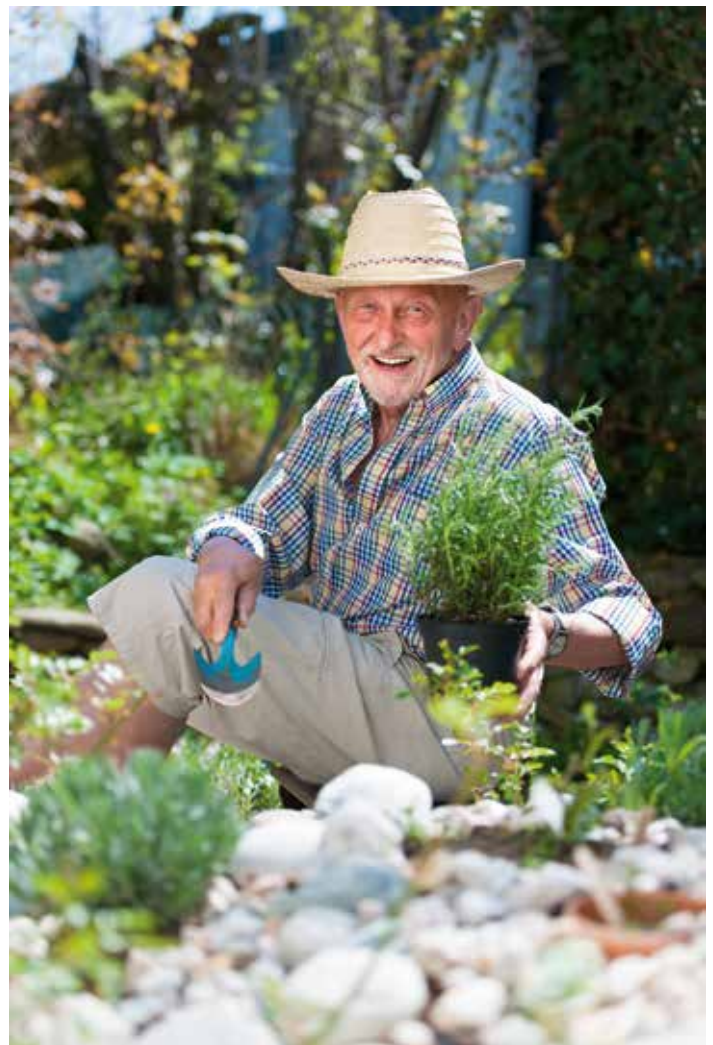
- **Învățați ceva nou**

leşirea la pensie nu trebuie să însemne finalul activității intelectuale – dimpotrivă, e o bună ocazie de a învăța lucruri noi. În plus, antrenarea constantă a creierului în astfel de activități poate preveni apariția și evoluția bolilor degenerative. Dacă nu vă descurcați foarte bine cu computerul, ce ar fi să începeți un curs pe această temă? V-ați dori să vă revitalizați cunoștințele de franceză? Puteți începe chiar cu acest lucru.

- **Implicați-vă în activități care sunt utile și pentru ceilalți**

Mici proiecte de voluntariat (reabilitarea grădinii blocului, de exemplu) sau organizarea unui club de lectură sunt activități care nu numai că nu vă lasă să vă plictisiți, dar aduc și un beneficiu direct celor din jur. Iar acesta este un sentiment minunat!

Desigur, lista de astfel de activități poate continua – e important însă să le alegeți pe cele care vi se potrivesc și care folosesc din plin resursele pe care le direcționați, până acum, către muncă. Vârsta pensionării nu este una sedentară, ci poate deveni, cu un pic de atenție, una dintre cele mai productive și mai frumoase perioade ale vieții!

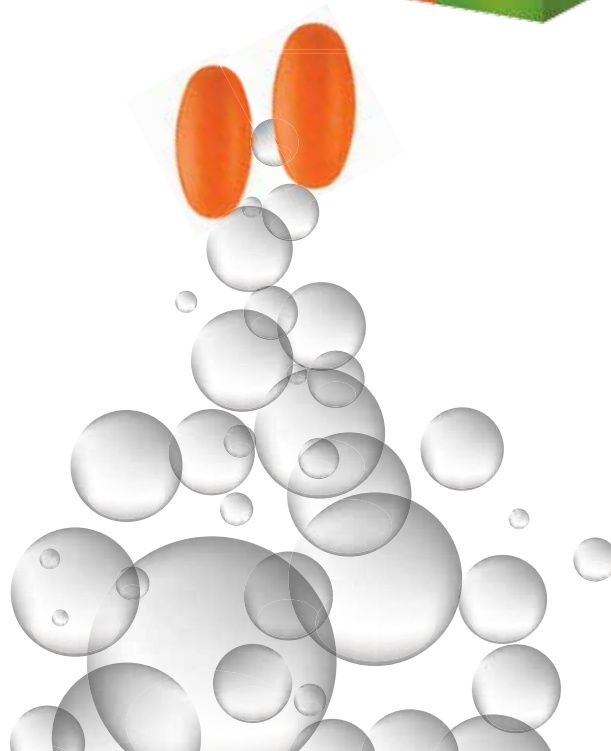


Degasil

Rezolvă problema balonării

- ✓ Doar două capsule pe zi
- ✓ Efect imediat
- ✓ Eficiență testată clinic
- ✓ Cea mai puternică concentrație de simeticonă de pe piața din România*

*Cea mai mare concentrație singulară de simeticonă per capsulă din România (257,5 mg)



www.degasil.ro



culinar

Din bucătăria bunicii

*Dragi cititoare (și cititori),
Vă invităm să ne trimiteți rețete pe care le-ați probat, pe care le știți de la bunici sau le faceți de-o viață, care îi aduc pe cei dragi împreună la masă! Ne puteți scrie pe club@walmart.ro sau la O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București.*

Ruladă necoaptă cu nucă

Rețetă trimisă de Felicia Lazăr, Brașov

Necesar:

3 ouă, 280 g zahăr pudră + 4 linguri zahăr pudră, 400 g nucă măcinată, 4 linguri cacao, 200 g unt (sau margarină).

Mod de preparare:

Se bat albușurile spumă cu 280 g zahăr pudră, apoi se încorporează nuca și cacao. Se întinde compoziția pe o folie de plastic unsă cu unt și pudrată cu zahăr.

Pentru cremă: se pun la fiert gălbenușurile în apă clocotită cu puțin oțet. Între timp, se freacă untul spumă cu cele patru linguri de zahăr pudră. Se scot gălbenușurile fierte și se lasă să se răcească, apoi se dau pe răzătoarea mică și se amestecă împreună cu untul frecat cu zahăr.

Se întinde crema obținută peste foaia pregătită la început și se rulează cu grijă, pentru a nu prinde foia de plastic.

Se lasă două-trei ore la frigider și apoi se cheamă copiii la degustare!



Idei
sănătoase

Dieta este un factor foarte important în menținerea sănătății oaselor. Mai multe studii au scos în evidență faptul că o dietă bogată în fibre vegetale din legume și fructe și săracă în dulciuri rafinate și grăsimi animale (excepție peștele) poate reduce durerea și inflamația de la nivelul articulațiilor și poate asigura necesarul de vitamine și minerale util pentru dezvoltarea sănătoasă a oaselor.

Nature's Bounty

Puterea produselor americane

Cei constant preocupați de sănătate și-au pus încrederea în produsele Nature's Bounty® de zeci de ani. Devotamentul pentru calitate, consistență și cercetarea științifică a avut ca rezultat vitamine și suplimente alimentare a căror calitate este de neegalat. Prin combinarea celor mai recente descoperiri în domeniul științei nutriției alimentare cu cele mai bune ingrediente, suntem mândri să vă oferim suplimente alimentare ale căror rezultate nu se vor lăsa așteptate.

Silymarin Milk Thistle

Pentru protecția ficatului

Extractul de *Silybum marianum* este utilizat în medicina tradițională de peste două mii de ani. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice). De asemenea, protejează celulele hepatice de acțiunea nocivă a alcoolului și medicamentelor, iar efectul său antihepatotoxic ajută la detoxifierea naturală și păstrarea integrității și funcționalității normale a ficatului și organismului.



Omega 3-6-9

Pentru sănătatea inimii

Omega 3-6-9 conține acizi grași polinesaturați obținuți din pește, semințe de in și ulei din semințe de borago. Acizii grași polinesaturați Omega 3 includ și acizii eicosapentaenoic (EPA) și docosahexaenoic (DHA), care au efectul de a menține sănătatea inimii. În plus, DHA joacă un rol în menținerea funcționării corecte a creierului și a sănătății ochilor. Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.



Echinaceea

Pentru întărirea sistemului imunitar

Echinaceea este o plantă folosită de secole pentru întărirea imunității organismului, fiind un sprijin eficient în prevenirea infecțiilor bacteriene și virale. Produsul Echinaceea este realizat de Nature's Bounty din extractul natural original de Echinacea purpurea. Rădăcinile și frunzele acestei plante conțin un ulei volatil constituit în special din enzime și un glicozid (echinacozid), care îi conferă plantei importante efecte imunostimulente, iar administrarea frecventă și de lungă durată nu prezintă nici un efect secundar, precum celelalte imunostimulente.



O imunitate puternică pentru o toamnă frumoasă

Toamna ne ia uneori prin surprindere cu schimbări de temperatură, ploi, vânt tot mai puternic și zile mai scurte. Organismul face eforturi pentru a se adapta la vremea schimbătoare și consumă mai multă energie decât de obicei, ceea ce duce la o imunitate mai scăzută. Pentru a evita răcelile de sezon, trebuie să te încarci cu vitamine și să iei măsuri pentru ca sistemul tău imunitar să rămână puternic.

editorial

Organismul are întotdeauna nevoie de vitamine, dar în unele anotimpuri mai mult decât în altele. Doctorii ne recomandă ca primăvara și toamna să urmăm o cură intensivă de vitaminizare pentru a rămâne sănătoși și a ne ajuta corpul să facă față temperaturilor în schimbare. Din fericire, toamna este și anotimpul care oferă toate resursele necesare pentru a ne păstra imunitatea la cote înalte.

Imunizarea de toamnă se face, în primul rând, prin consumul a cât mai multe fructe și legume proaspete, în special a celor de sezon, care conțin vitamina C și ajută în menținerea rezistenței organismului. O carență de vitamina C va scădea capacitatea organismului de protecție împotriva factorilor nocivi precum bacterii, ciuperci, microbi, paraziți, protozoare și infecții virale. Cea mai bună sursă de vitamina C se găsește în merișor, afine, struguri negri, goji, măceșe, ardei gras, ardei iute (mai ales cel verde).

Dacă e toamnă, culoarea-vedetă este portocaliul. Specialiștii recomandă ca în acest anotimp să alegem și noi produsele portocalii, această culoare fiind dată de betacaroten sau provitamina A. Profitați, deci, cât mai mult de cele trei produse de sezon: morcov, cartof dulce și dovleac.

Morcovii au un nivel foarte ridicat de vitamine (B1, B2, K), biotină, cupru, potasiu, calciu, fosfor și fibre și contribuie la evitarea îmbătrânirii premature, a bolilor cardiovasculare și oculare și a diferitelor tipuri de cancer.

Cartoful dulce conține puțin zahăr, multe fibre și este o sursă excelentă de vitamina C. Și el previne îmbătrânirea pielii, asigură sănătatea oaselor, a părului, ochilor, ajută în afecțiunile respiratorii, oferă multă energie și este recomandat chiar și diabeticilor.

Dovleacul este leguma reprezentativă pentru toamnă. Fiert, prăjit sau copt, dovleacul conține multe proteine și fibre, dar și calciu, magneziu, fier și acizi grași Omega-3.

Omega-3 este un element important în consolidarea sistemului imunitar și îl mai puteți găsi în uleiul de pește, ouă, spanac, semințe de soia, nuci, somon, conopidă. Pentru o sănătate de invidiat, consumați regulat cereale, germeți și produse apicole (condiția este să nu fie încălzite). Un alt truc bun pentru sănătate, dar și pentru funcțiile cognitive este să beți un pahar de suc de fructe și polen cu 30 de minute înainte de masă.

Un sistem imunitar puternic presupune și evitarea spațiilor poluate, renunțarea la fumat sau la consumul excesiv de alcool și, poate cel mai important lucru, mișcarea, chiar dacă asta înseamnă că vă plimbați o jumătate de oră pe zi sau mergeți cu bicicleta.

Nu în ultimul rând, pentru că organismul are nevoie de o varietate de nutrienți, puteți sprijini o alimentație sănătoasă cu suplimentele alimentare cu formule complexe, care contribuie la asigurarea unui nivel optim de energie și imunitate.





stil de viață

Introducere în lumea *raw vegan* sau bucătăria bazată pe crudități și alimente vii, neprocesate termic

În zilele noastre, suntem bombardați cu informații legate de cum sunt crescute plantele și animalele din care sunt fabricate alimentele cu care ne hrănim, cu diete care mai de care mai de succes, capabile să ne mențină în formă și să ne permită să pierdem kilogramele nedorite fără efort. În același timp, ne zbatem cu toții în rutina zilnică și uneori nu avem timp să mâncăm regulat și sănătos.

Regimul „raw vegan” se bazează pe consumul exclusiv de crudități și alimente vii, evitând procesele termice.

Un regim de viață bazat pe crudități și alimente vii înseamnă să te gândești zilnic la ce vei mânca mâine și să pregătești dinainte preparatele necesare, prin curățare, înmuiere, deshidratare acolo unde este cazul. Înseamnă de asemenea să fii dispus să cumperi legume, fructe și semințe de calitate și să le folosești pentru a obține sucuri, *smoothie*-uri, salate, supe, feluri de mâncare și chiar deserturi.

Preparatele din crudități și alimente vii sunt ușor de făcut, nu necesită fierbere, însă pentru unele dintre ele este nevoie de timp, cum ar fi în cazul laptelui din diferite semințe sau nuci, pentru care este nevoie de înmuierea semințelor sau nucilor în prealabil, sau în cazul deserturilor, pizzei și biscuiților, pentru care este nevoie de timp pentru deshidratare și obținerea „blatului”. Însă cei care au gustat deja deserturile din crudități și alimente vii știu că așteptarea merită cu vârf și îndesat. Cel mai rapid de preparat rămân sucurile, supele și salatele, care în câteva minute pot să vă regaleze papilele gustative și să vă hrănească trupul cu vitamine și minerale.

Pentru gurmanzi, un asemenea stil de viață este un pas înainte spre arome noi și gusturi delicate și intense. Pentru cei care doresc să își păstreze talia sau să slăbească, porțiile și aportul caloric fiind reduse, acest stil de viață este o cale naturală de a-și menține greutatea optimă sau pentru a slăbi. Pentru cei cărora le place să încerce ceva nou și interesant, regimul *raw vegan* este o sursă infinită de rețete și posibilități de a combina fructele, legumele, semințele și a obține feluri de mâncare inedite în fiecare zi.

Dacă un stil de viață bazat numai pe alimente vii și crudități vi se pare o schimbare prea mare, puteți să începeți prin a introduce în meniul dumneavoastră treptat diverse preparate, spre exemplu sucuri de fructe și/sau legume și salate la prânz și cină. Inevitabil, prin consumul de fructe și legume proaspete veți simți că aveți mai multă energie pe zi ce trece. Printre efectele benefice ale unui regim în totalitate bazat pe alimente vii și crudități se numără starea de bine, vitalitatea, dinamismul, chiar și imediat după masă, și diminuarea nevoii de odihnă.

Cel mai simplu este să vă faceți singuri o părere experimentând,

fie preparând acasă mâncarea din alimente vii și crudități, fie dacă totuși nu aveți timpul necesar, dar aveți curiozitatea, să comandați sau să mergeți la restaurantele cu specific *raw vegan*. Poftă bună și multă sănătate!





călătorii

Cum ne pregătim pentru o vacanță la munte

De la an la an, auzim din ce în ce mai des expresia „vacanță pe pârtie”, dar ce înseamnă asta de fapt? Pe scurt, poate fi una dintre cele mai sănătoase vacanțe pe care le poți avea, având în vedere că fiecare coborâre a unei pârtii poate varia între 5 și 30 de minute, timp pe care organismul nostru îl savurează. Aerul curat, combinat cu sportul, ne asigură o noapte de somn bun și odihnitor.

OK, știm cu ce ne ajută, dar ce ne trebuie pentru a putea pleca? În primul rând, avem nevoie de un echipament de schi sau *snowboard*, format din pantaloni, geacă și mănuși cu un grad cât mai mare de impermeabilitate. Aceste elemente ne vor fi utile în lupta cu zăpada, iar fără ele micul sejur se poate transforma într-o cură cu ceai cald și mult paracetamol. Alte necesități ale plecării pe munte sunt hainele din 100% polistiren de tip „first layer”, care ne ajută să nu transpirăm foarte tare, ținându-ne totodată de cald. Acestea pot fi acompaniate de bluze sau hanorace uzuale, urmând ca peste ele să îmbrăcăm geaca și pantalonii impermeabili.

Nevoia de schimburi uscate nu va dispărea, deoarece aceste sporturi ne ard kaloriile pe bandă, lăsându-ne mai sănătoși, dar totodată mai uzi, motiv pentru care schimburile de haine ne vor fi utile pe toată perioada zilei. Nu lăsați ca această informație să vă sperie. Este nevoie doar de un tricou sau de un maiou pe care îl putem lăsa la mașină sau la centrul de închirieri, pentru a-l lua atunci când simțim nevoia.

La capitolul schi sau *snowboard*, alegem ce se potrivește mai mult cu personalitatea noastră și condiția fizică. Schiurile

sunt mai ușor de controlat, necesitând totuși exercițiu, iar *snowboard*-ul, pe de altă parte, necesită multă ambiție și perseverență.

Acestea fiind spuse, ce mai rămâne de făcut? Avem nevoie de o mașină, lopeți pentru eventuale situații de înzăpezire sau pentru construirea rampelor, haine comode și eventual obiectul sportului: placa sau schiurile personale. Dacă acest lucru nu e posibil, cei de la centrul de închirieri se vor ocupa de tot pentru ca noi să ne putem distra pe pârtie.

Încă un detaliu important în alegerea lungimii la *snowboard* sau schiuri: acest lucru se face în funcție de înălțimea noastră. Mai exact, placa sau schiurile trebuie să fie cu 20 cm mai mici decât înălțimea noastră. Dacă am avea 175 cm, placa sau schiurile vor avea 155-160 cm. Această regulă ne ajută să ne păstrăm echilibrul mai ușor, având o suprafață mai mare de contact cu zăpada, și deci mai mult control în mișcări.

Acum, LA DRUM!



RECOMANDAREA MEDICULUI

Deși pare greu de crezut, și iarna putem suferi de arsuri solare. Zăpada reflectă razele UV. Acestea sunt responsabile de îmbătrânirea prematură a pielii, arsuri solare, cancer de piele. Dermatologii recomandă utilizarea cremelor grase, cu un factor ridicat de protecție (50+).



2go

pentru un plus de distracție



Când ești tânăr, aventurile nu se termină niciodată...
Nu rata nici un moment de distracție: ia-ți doza de
energie instant cu MemoPlus® 2 Go!



interview

Pianul călător: Horia Mihail

Pianistul Horia Mihail a debutat în orașul său natal, Brașov, interpretând Concertul în Re major de J. Haydn la vârsta de zece ani. A obținut premiul întâi la toate concursurile de pian la care a participat și de atunci a susținut concerte, recitaluri solo și de muzică de cameră în 18 țări și patru continente. Printre proiectele sale se numără Pianul călător, Duetul viorilor și Flautul de aur.

Întâlnirea mea cu muzica a fost cu totul întâmplătoare și a ținut de dorința părinților mei de a urma o școală în Brașov în care limbile străine aflate în programă să fie engleza și franceza. Singura școală cu acest profil era Liceul de muzică, așa că, după un test sumar, am fost acceptat. Am dorit mult să învăț să cânt la vioară, însă părinții mei au insistat să intru la clasa de pian deoarece – gândeau ei – unui viitor medic precum mama sau avocat precum tata i-ar fi fost mult mai de folos știința unor piese mici ce aș fi putut să le interpretez în întâlniri mondene. Nu a fost să fie așa, fiindcă în decursul primului an de studiu am avut primul minirecital la București la sala Dalles precum și primul concert ca solist al unei orchestre, cea a Liceului de muzică din Brașov.

Care a fost momentul în care v-ați dat seama că asta veți face în viață?

Nu a existat un moment sau vreun eveniment care să fie determinant în alegerea pe care am făcut-o. Eram foarte conștiincios și îmi făceam practic teme. Iar temele la pian însemnau studiu zilnic.

Am avut șansa de a avea în d-na Stela Drăgulin o profesoară foarte interesată de mersul lucrurilor din lumea muzicală internațională și determinată să își conducă elevii talentați (cum a fost și cazul regretatei Mihaela Ursuleasa) pe cele mai importante scene ale țării. Astfel, la numai 10 ani eram frecvent invitat ca solist al majorității orchestrelor din România, la 11 ani debutam ca solist al Orchestrei Naționale Radio dirijată de Iosif Conta. Zarurile erau deja aruncate.

Povesteți-ne cum a luat naștere proiectul Pianul călător.

Împreună cu doamna Oltea Șerban Pârâu, actualmente directoarea Centrului Cultural Media Radio România am lansat în anul 2011 această idee a „Pianului călător”.

Era aniversat un compozitor mare, Franz Liszt, pianist de renume al epocii lui, artist care a călătorit la sfârșitul secolului al XIX-lea cu propriul lui pian în actualul spațiu al României. Am reluat această idee după 150 de ani și am luat un pian pus la dispoziție de către Societatea Română de Radiodifuziune, l-am plimbat în câteva orașe importante din România care nu au pian: Alba-Iulia, Deva, Hunedoara, iar în final Dumbrăveni și Mediaș, oraș unde acest prim pian călător a poposit pentru trei ani.

Această idee a venit în momentul în care am aflat că Radio România deține o serie de instrumente mai vechi, dar funcționale, unele în stare mai bună, altele mai puțin bună și am propus ideea, iar conducerea a fost de acord.

Sunteți deja la a patra ediție și ați ajuns de data aceasta până în New York. Cum vi se pare că a evoluat proiectul de-a lungul timpului?

Pianul călător s-a dezvoltat într-o manieră pe care nu o așteptam. Bineînțeles că succesul acestei idei se datorează în cea mai mare parte echipei de la Radio România, dar și celor ce transportă instrumentele, tehnicianului și nu în ultimul rând sponsorilor și partenerilor media. Am observat o afluență crescută a publicului de la o ediție la alta, și iată că, după câteva ieșiri europene la Paris și Chișinău, ideea Pianului călător a ajuns în 2014 și la New York. Pentru mine este un motiv de bucurie imensă fiindcă, precum spuneam la începutul acestui interviu, reușesc să fac ceea ce îmi place. Sunt un norocos al acestei lumi.



Ce sfat ați putea să le dați tinerilor muzicieni?

Nu cred că sunt în măsură să dau sfaturi. Fiecare merge pe calea sa. Totuși, aș putea să îmi permit să sugerez tinerilor ce vin din urmă un lucru: să nu alerge după faimă, ci să încerce să se apropie de această lume incredibilă, care este muzica, cu modestie și sinceritate. În acest fel, fiecare dintre noi își va găsi locul său, dăruind în fiecare moment parte din acest minunat univers sonor creat de divinitate.



interviu

Adrian Pali, 34 de ani, București
Maestru național de șah, director de marketing și vânzări

Când ai plecat din țară și de ce?

Plecarea mea din țară s-a produs la momentul oportun. M-am angajat în România în 2003 la o firmă de transporturi maritime considerată cea mai mare din lume, o firmă daneză, iar după trei ani de zile, prin intermediul acestei companii care are birouri în toată lumea, am reușit să plec cu un contract de muncă pe o perioadă de doi ani în Cairo.

Ce fel de oameni ai întâlnit?

Am cunoscut niște oameni extrem de bine pregătiți. Acolo au o credință foarte dezvoltată, un simț al prieteniei deosebit, fără nici un interes. Am rămas șocat. Cred că ține de respect și de iubirea față de cel de lângă tine în primul rând. Nu cred că sunt foarte mulți oameni care conștientizează puterea acestui lucru. Totul vine de la respectul față de cel de lângă tine, de la iubire până la urmă. În Egipt lumea era mult mai relaxată. Aveau acest *inshallah*, pe care îl spuneau foarte des – cu voia lui Dumnezeu va fi bine. Am mai avut oferte după acești doi ani în Egipt, să continui expatrierea în alte țări. Cu toate acestea, am hotărât că e mai bine să mă întorc și să rămân aici.

De ce te-ai întors în România?

Am considerat că oportunitățile sunt foarte mari în România. E o țară în dezvoltare și cred că sunt oportunități, dar nu le vedem noi întotdeauna.

Reușesc oriunde, aleg România

Noi credem în România și credem că se poate și la noi în țară. De aceea, am căutat români de succes cu performanțe de necontestat și cu oferte în străinătate, dar care preferă să rămână aici și să schimbe nu lumea, ci țara în care s-au născut. Așa s-a ivit ideea pentru proiectul „Reușesc oriunde, aleg România”, o serie de testimoniale video cu români frumoși, deștepți și competenți care iubesc România. Proiect susținut de MemoPlus®.

Care e secretul succesului?

Am încercat să fiu tot timpul foarte pozitiv. Și cred că mai bine de jumătate dintre situațiile mai dificile nici nu le-am perceput ca fiind negative, pentru că am avut această energie de a vedea partea bună din lucruri.

Ce sfat ai da tinerilor de astăzi pentru a reuși în viață?

Eu cred că secretul e să ai foarte mare încredere în tine. Să fii cinstit cu tine și să fii mulțumit de cum ești. Poți să ai doar încredere și să nu ai nimic altceva și să reușești. Cred că e bine să vezi un pic și ce e în afară, pentru că asta poate să te inspire extraordinar de mult, dar consider că în țară sunt incredibil de multe oportunități și sunt multe lucruri care s-au schimbat în bine și se vor mai schimba. Să fim cât mai mulți cu această încredere, cu respect și cu înțajutorare. Poți să analizezi o situație corect și să-ți dai seama că poți să schimbi lumea. Poți să faci lucruri bune și poți să le faci la tine în țară. Mă deranjează să văd în jurul meu oameni, chiar prieteni, care în fiecare zi spun „Țara asta e de doi bani. Nimic nu merge... Oamenii sunt cum sunt...” Să te plângi nu rezolvă nimic. Până la urmă noi facem țara asta. Nu o fac politicienii, nu o fac alții. Noi o facem.



Reușesc oriunde,
aleg România
Un proiect **MemoPlus®**

Cunoaște-i și pe ceilalți români care au reușit în România pe www.alegromania.ro.



descoperă

Parcul Natural Văcărești se întinde pe o suprafață de 190 de hectare, unde se pot găsi lacuri, canale, pâlcuri de apă alături de vegetație specifică zonelor umede și unde există peste 90 de specii de păsări, mamifere, pești și amfibieni care și-au găsit adăpost aici.

Cu un potențial extraordinar, peisagistic, științific și de agrement, zona poate deveni un muzeu viu pentru locuitorii și turiștii Bucureștiului, oglinda verde-albastră a unui oraș sufocat de betoane și asfalt, echivalentul unui metru pătrat în plus de spațiu verde pentru fiecare locuitor al capitalei.

Deși de două decenii natura a pus stăpânire în zonă și a creat o arie naturală, abia după ce a fost publicat un articol în National Geographic în 2012, popularitatea și potențialul

Parcul natural Văcărești

Povestea Parcului Natural Văcărești începe în urmă cu 20 de ani când, pe suprafața proiectului hidrotehnic, început de către regimul Ceaușescu, s-a dezvoltat o zonă umedă alimentată de izvoare naturale, care adăpostește o mare diversitate de faună și floră care se comportă ca un ecosistem veritabil, reprezentat de viață autentică de la baza piramidei (taxoni) și până în vârf (vidre).

zonei au crescut. Un an mai târziu, un grup de inițiativă format din asociațiile Salvați Delta, Ecopolis, Kogayon și National Geographic au reușit obținerea avizului favorabil dat de Academia Română care, potrivit specialiștilor, afirmă că zona se caracterizează printr-o „ridicată valoare a biodiversității, dar mai ales a peisajului dezvoltat ca o veritabilă zonă umedă în care diversitatea avifaunei și a celorlalte grupe de animale s-a dezvoltat în perimetrul urban fără o intervenție deliberată umană”. Grupul de inițiativă pentru înființarea Parcului Natural Văcărești și-a continuat demersul în vederea declarării ariei protejate și, în mai, Consiliul General al Municipiului București a avizat pozitiv suprafața desemnată parcului natural.

Intră și tu pe pagina de Facebook Parcul Natural Vacaresti și semnează petiția pentru a sprijini proiectul.



Colaborarea cu autoritățile continuă, iar grupul de inițiativă face toate demersurile necesare pentru obținerea Hotărârii de Guvern care va schimba statutul legal al zonei, din groapa Văcărești în arie naturală strict protejată și primul parc natural urban al României.

Potențialul Parcului Natural Văcărești este imens. Odată cu înființarea cadrului legal, zona va fi protejată de factorii externi care acum îi daunează, respectiv incendieri, braconaj sau poluarea cu deșeuri menajere și de construcții. Văcărești este zona de spațiu verde și aer curat de care s-ar putea bucura cetățenii Bucureștiului. Va fi un spațiu recreativ pentru populația orașului, un spațiu destinat proiectelor educative, o atracție turistică de interes național și internațional și o platformă de întâlnire a pasionaților de fotografie sau *birdwatching*.

Sătui de un oraș înghesuit, bucureștenii au nevoie de spațiu verde. Până când zona Văcărești își va obține statutul legal, puteți admira noul parc de pe digul ce-l înconjoară, aflându-se chiar la 15 minute de centrul orașului, din cartierul Berceni până în Vitan, lângă lacul Dâmbovița.

Helmut Ignat

Clubul Sănătății



✓ catalogul produselor
WALMARK



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Ten



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistemul osteoarticular



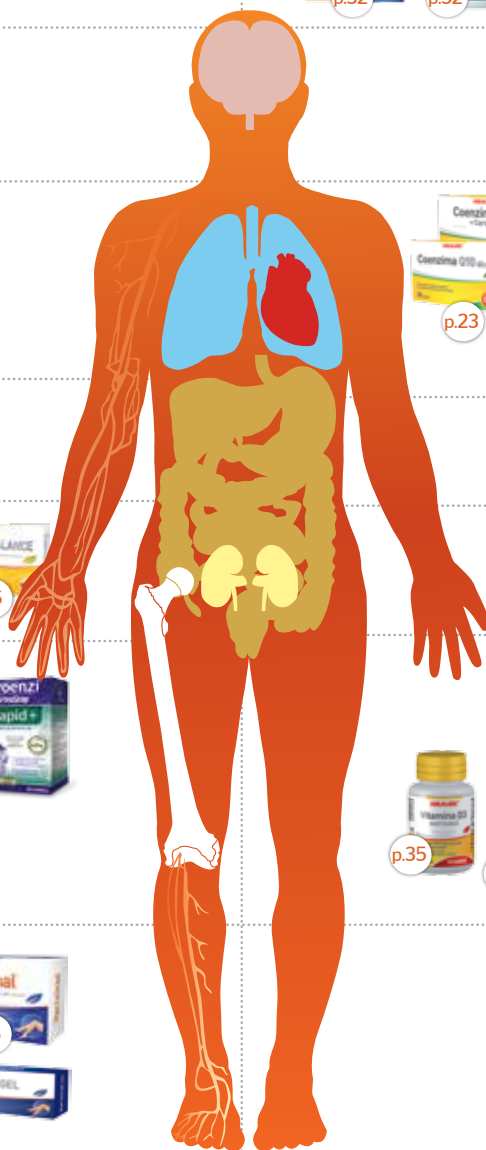
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Proenzi® Noul nume pentru ArtroStop®!



proenzi®
ArtroStop®

Libertate în mișcare

www.proenzi.ro

Proenzi® ArtroStop® Lady

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

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

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

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



Compoziție/tabletă:

Glucosamin sulfat	500,0 mg
OsteoStop	
Calciu	100,0 mg
Vitamina D	1,66 µg
Vitamina K	25,00 µg

Administrare:

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

Gama GinkoPrim®

CONFORT



CONFORT - reduce căldura și starea de bine în organism

CONFORT & ÎNCREDERE



CONFORT - reduce căldura și starea de bine în organism

ÎNCREDERE - elimină efectele neplăcute ale uitării

ÎNCREDERE



ÎNCREDERE - elimină efecte neplăcute ale uitării

Material informativ destinat farmaciștilor

GinkoPrim® MAX

Sprijină circulația periferică*

*datorită conținutului de ginkgo biloba - 100 mg

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

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

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

GinkoPrim® HOT

Reduce căldura și o stare de bine în corpul tău*

*datorită extractului de capsaicină

GinkoPrim® HOT conține o combinație specială de trei substanțe active: ginkgo biloba, capsaicină și magneziu. Ginkgo biloba sprijină circulația periferică în mâini și picioare. Capsaicina (componenta activă din ardeii iute) intensifică termogeneza (producția fiziologică de căldură) și crește consumul energetic al corpului. Ca antioxidant, capsaicina contribuie la reducerea modificărilor oxidative ale țesuturilor. Magneziul are efect benefic asupra sistemului nervos și a celui muscular.

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

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

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

GinkoPrim® SMART

Și îți reamintești!*

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

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

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

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

Gama Urinal®

ADULȚI

REZOLVĂ

Efect rapid, garantat de forma concentrată



ECHILIBREAZĂ

Protecție oferită de un miliard de bacterii benefice vii



CONTROLEAZĂ

Protecție naturală*

*Datorită antioxidanților naturali din merișor



COPII

AJUTĂ

Protecție naturală*

*Datorită antioxidanților naturali din merișor



1 an +

Material informativ destinat farmaciștilor

The screenshot shows the Urinal website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'PRODUSELE URINAL', 'AFECȚIUNI', 'ABONEAZĂ-TE LA OFERTELE WALMARK', and 'COMANDĂ ACUM!'. Below this, there are four columns representing different product types: 'BALANCE' (with a woman's image), 'Akut' (with a doctor's image), 'HOT DRINK' (with a woman's image), and 'Sirop' (with a child's image). At the bottom, there are four product boxes with their respective descriptions: Urinal Akut (Fast relief, guaranteed by concentrated form), Urinal BALANCE (Double protection, especially after antibiotic administration), Urinal HOT DRINK (Natural protection, due to antioxidants from raspberries), and Urinal sirop pt. copii (Natural protection, due to antioxidants from raspberries).

www.urinal.ro
www.walmark.ro
www.csw.ro

Urinal® BALANCE

Dublă protecție, în special după administrarea de antibiotice

Urinal® BALANCE - produs inovator pe bază de extract de merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, și bacterii benefice (Lactobacillus rhamnosus). **Urinal® BALANCE** conține PACran®, un ingredient activ extras din pudră de merișor. Merișorul este o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, precum antioxidanți. Antioxidanții ajută la protecția țesuturilor și celulelor împotriva radicalilor liberi. Doza zilnică de **Urinal® BALANCE** conține un miliard de bacterii benefice vii.

Prezentare: cutie cu zece capsule dispuse în blister.
 Porția zilnică recomandată: două capsule.

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



Compoziție/capsulă:

PACran® (Vaccinium macrocarpon) 250,00 mg
 conținut minim de proantocianidoli 18,00 mg
 Lactobacillus rhamnosus 0,50545 CFU

Urinal Akut®

Efect rapid, garantat de forma concentrată



Urinal Akut® cu formulă îmbunătățită conține trei componente active: CystiCran®, o formă concentrată de extract din merișor (Vaccinium macrocarpon) cunoscut și sub denumirea de afin american, extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D.

Fruitele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale.

Cantitatea de extract aferentă unei singure tablete corespunde unei cantități minime de 423.000 mg de fructe de merișor.

Doza zilnică de **Urinal Akut®** oferă un aport garantat de proantocianidoli. Tehnologia unică de procesare a merișorului sub forma extractului CystiCran® asigură conținutul și calitatea substanței active. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Atenționare:

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

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



Compoziție/tabletă:

CystiCran® (extract de Vaccinium macrocarpon)
Conține proantocianidoli (min. 40%)
(echivalentul unei cantități de min. 423.000 mg fructe de merișor) 90,0 mg

Extract de Solidago virgaurea min. 10:1
(echivalentul unei cantități de min. 200 mg) .. 20,0 mg

Vitamina D 5,0 µg

Administrare:

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

www.urinal.ro

Urinal®

Pentru menținerea sănătății tractului urinar*

*datorită extractului de Solidago virgaurea

Urinal® conține o combinație unică de două substanțe active - NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon), și CystiCran®, extract concentrat din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, precum și extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D. Fruitele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Cantitatea de extract de merișor aferentă porției zilnice maxime (trei capsule) corespunde unei cantități minime de 57.300 mg de fructe de merișor. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Urinal® nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. **Urinal®** poate fi folosit în paralel cu acestea, dar este recomandat mai ales pe termen lung.

Compoziție/capsulă:

NutriCran® (Vaccinium macrocarpon)..... 200,0 mg
Extract de Solidago virgaurea
(extract min. 10:1, echivalentul unei
cantități de min. 200 mg) 20,0 mg
CystiCran® 3,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)
Vitamina D 1,7 µg

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

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



Urinal® HOT DRINK

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

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

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

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

Compoziție/pliculeț:

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

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

Administrare:

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

Atenționare:

Produsul conține îndulcitor! A nu se administra persoanelor care suferă de diabet! În infecțiile acute persistente asociate cu febră mare este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore.



Viaderm Complete

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

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

Compoziție/capsulă:

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

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi, cu o cantitate suficientă de apă.



Viaderm Skin Beauty

Îmbogățit cu ulei de Luminiță de Seară pentru menținerea sănătății pielii

Viaderm Skin Beauty este un produs nutricosmetic special care conține patru componente – Acid Hialuronic, care este o componentă importantă pentru piele, ulei de Luminiță de Seară, care menține pielea sănătoasă, Coenzima Q10 și Siliciu. Uleiul de Luminiță de Seară furnizează acizi grași polisaturați (PUFA) necesari nutriției pielii și ajută la menținerea aspectului sănătos al pielii. Acidul Hialuronic este un component important al pielii. Siliciul este un mineral necesar organismului. Coenzima Q10 se găsește în mod natural în organism și joacă unul dintre rolurile-cheie în obținerea de energie din alimente. Folosiți **Viaderm Skin Beauty** pentru o perioadă de cel puțin două luni și se recomandă repetarea curei de mai multe ori pe an sau în concordanță cu nevoile dumneavoastră.

Compoziție/capsulă:

Acid Hialuronic 5,00 mg
Ulei de Luminiță de Seară (conține 10% Acid Gamma Linolenic) 350,00 mg
Coenzima Q10 15,00 mg
Siliciu 10,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi, cu o cantitate suficientă de apă.



Varixinal®

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

Varixinal® conține patru extracte din plante – castane sălbatice, gotu kola, afine, ghimpe – și un bioflavonoid – hesperidină –, care au un efect benefic asupra circulației venoase.

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

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

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



Varixinal® GEL

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

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

Castanele

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

Afinele

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

Ghimpele

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

Gotu kola

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



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

Administrare:

Folosiți gelul o dată sau de două ori pe zi, masând zona afectată dinspre tălpile picioarelor spre coapse.





Degasil®

Calmează și previne balonarea și flatulența

Degasil este un dispozitiv medical care îmbunătățește confortul intestinal și abdominal la persoanele cu tulburări gastro-intestinale legate de acumularea de gaze la nivel intestinal: balonare, flatulență și tensiune abdominală.

Degasil poate fi folosit pentru pregătirea în vederea examinării medicale a abdomenului prin radiografie, ecografie sau endoscopie.

Compoziție/capsulă:

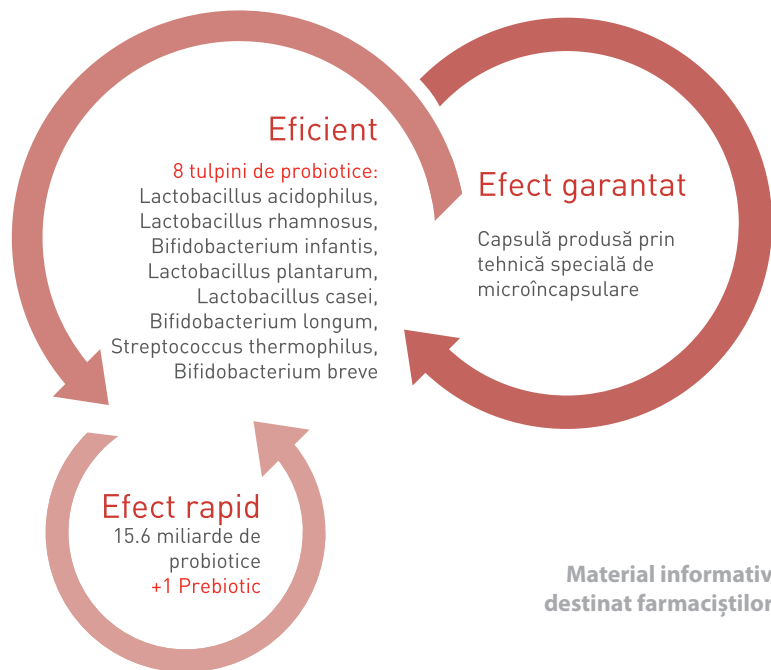
Simeticonă 257,5 mg

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

Administrare:

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





BeneBian ADULT

Bacterii benefice pentru adulți. Efect garantat!

BeneBian ADULT este un complex modern de bacterii benefice *Lactobacillus* și *Bifidobacterium*, componente esențiale ale microflorei intestinale. **BeneBian ADULT** conține o cantitate foarte ridicată, 15,6 miliarde grupate în opt tipuri de bacterii, în porția zilnică recomandată. Astfel, produsul este recomandat în timpul sau după tratamentul cu antibiotice. **BeneBian ADULT** este îmbunătățit și cu fructooligozaharide. Fiecare capsulă de **BeneBian ADULT** este produsă printr-o tehnică de microîncapsulare patentată care reușește să izoleze coloniile de bacterii benefice, obținând o mai bună protecție față de factorii exteriori.

Prezentare: cutie cu 14 capsule.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, preferabil dimineața, în timpul unei mese sau la 30 de minute după masă. O capsulă pe zi, în cazul folosirii pe termen lung, trei capsule în caz de nevoie imediată.

Compoziție/capsulă:

Bacterii până la	5,2 miliarde CFU*
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	3,48 miliarde CFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	0,52 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium infantis</i>	0,52 miliarde CFU
<i>Lactobacillus plantarum</i>	0,31 miliarde CFU
<i>Lactobacillus casei</i>	0,26 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium longum</i>	0,05 miliarde CFU
<i>Streptococcus thermophilus</i>	0,04 miliarde CFU
<i>Bifidobacterium breve</i>	0,01 miliarde CFU
Fructooligozaharide	100,0 mg

*CFU = unități formatoare de colonii

Cartilaj de rechin

Sursă de calciu și fosfor

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

Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin 740,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 100 de capsule.
Porția zilnică recomandată = patru capsule.

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



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Prostată



Sistem osteoarticular



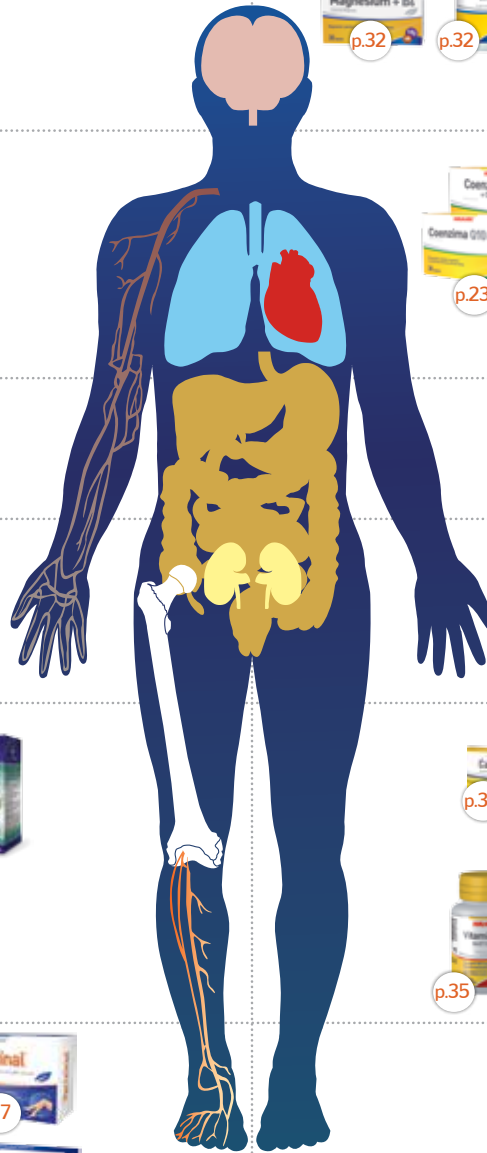
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Silimarină FORTE

Sușține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Armurariul (*Silybum marianum*), plantă originară din zonele mediteraneene ale Europei, din Africa de Nord și Orientul Mijlociu, este recunoscută de secole pentru proprietățile sale benefice în procesul de detoxifiere hepatică. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „Silimarină”. **Silimarina** susține buna funcționare a ficatului, prin sprijinirea regenerării celulelor hepatice, contribuind la procesul de detoxifiere a acestuia. De asemenea, silimarina contribuie la îmbunătățirea funcțiilor digestive prin sprijinirea secreției de bilă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte un comprimat pe zi, după masă.



Compoziție/comprimat:

Silimarină
(Semințe de *Silybum marianum*) 200,00 mg
extract 5:1 (echiv. 1000,0 mg).

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de comprimate.
Porția zilnică recomandată = un comprimat.



Soluția inovatoare

o tabletă pe zi
3 beneficii



- ✓ **Rezolvă** problema urinărilor frecvente
- ✓ **Menține** sănătatea prostatei și a tractului urinar
- ✓ **Îmbunătățește** viața sexuală

Soluția accesibilă

o capsulă pe zi
2 beneficii



- ✓ **Menține** activă funcția reproductivă
- ✓ **Îmbunătățește** funcționarea prostatei



Natural, fără efecte adverse

Material informativ destinat farmaciștilor

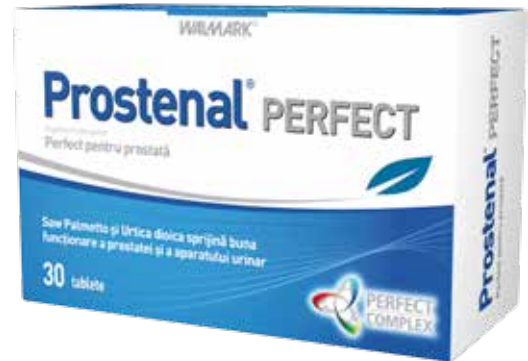
www.prostenal.ro

www.prostenalduo.ro

Prostena[®] PERFECT



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



Prostena[®] PERFECT cu formulă îmbunătățită este o combinație specială de zinc și PERFECT COMPLEX ce conține extracte de plante de calitate superioară: Saw Palmetto și Urtica Dioica. Aceste extracte din plante au efecte benefice asupra sănătății bărbaților. Extractul de Saw Palmetto contribuie la menținerea funcției urinare, precum și la menținerea sănătății prostatei, fiind recomandat ca sursă de acizi grași ce acționează asupra țesutului prostatic. Urtica Dioica are în compoziția sa substanțe care sprijină funcția de excreție a rinichilor și contribuie la normalizarea fluxului urinar. Zincul este un mineral foarte important pentru bărbați, contribuind la menținerea nivelului normal de testosteron din sânge și având efecte benefice asupra fertilității și funcției reproductive.

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

Administrare:

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

Compoziție/tabletă:

Saw Palmetto extract	320,00 mg
(sitosteroli 5%)	
Urtica Dioica extract 5:1 (echiv. 1.200 mg)	240,00 mg
Zinc	10,00 mg

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

Prostena[®] DUO

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

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

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

Administrare:

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



Compoziție/capsulă:

Extract de Serenoa repens	320,00 mg
---------------------------------	-----------

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

Zinc, Zinc Formulă forte

Acest produs conține zinc provenit din surse organice, un element necesar bunei funcționări a sistemului imunitar. **Zincul** este un element important în metabolismul acizilor grași și al carbohidraților.

Zincul contribuie, de asemenea, și la sinteza proteinelor. **Zincul** este esențial în protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

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

Administrare:

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

Compoziție/tabletă:

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

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





	1 an +	3 - 6 ani	peste 6 ani
Putere de concentrare și memorare	Minimărțieni Sirop Omega 3  <p>p.15</p>	Minimărțieni Sirop Omega 3  <p>p.15</p>	Minimărțieni Omega 3 capsule  <p>p.15</p>
Imunitate	Minimărțieni Sirop  <p>p.16</p>	Minimărțieni Gummy cu Echinacea Minimărțieni Sirop   <p>p.16</p> <p>p.16</p>	Bronțișori, Ursuleți, Minimărțieni Imunactiv, Minimărțieni Gummy cu Echinacea     <p>p.17</p> <p>p.17</p> <p>p.17</p> <p>p.16</p>
Oase puternice		Minimărțieni Gummy BoneActive  <p>p.15</p>	Minimărțieni Gummy BoneActive  <p>p.15</p>
Burtică sănătoasă	Minimărțieni FlorActiv  <p>p.15</p>	Minimărțieni FlorActiv  <p>p.15</p>	BeneBian JUNIOR PLUS  <p>p.18</p>
Aparatul urinar	Urinal® Sirop  <p>p.19</p>	Urinal® Sirop  <p>p.19</p>	Urinal® Sirop  <p>p.19</p>

Minimarțieni® Gummy BoneActive

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

Minimarțieni Gummy BoneActive, sub formă de jeleuri aromate, conțin necesarul de vitamine și minerale pentru creșterea fiziologică normală a copiilor.

Minimarțieni Gummy BoneActive conține complexul BoneActive (oase sănătoase), compus din două substanțe active: vitamina D și vitamina K, esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor. Produsul **Minimarțieni Gummy BoneActive** este recomandat celor mici deoarece aceștia sunt foarte activi, mai ales în perioada de creștere, având nevoie de un aport suplimentar de vitamine și minerale.

Produsul **Minimarțieni Gummy BoneActive** conține doar coloranți naturali și este disponibil în patru arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

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

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



Compoziție/2 jeleuri:
Complexul BoneActive:

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

Minimarțieni® FlorActiv

Trei miliarde de bacterii benefice pentru o burtică sănătoasă

Minimarțieni® FlorActiv conține patru tipuri de bacterii benefice grupate într-un număr de trei miliarde pentru un singur plic. Bacteriile benefice sunt componente esențiale ale microflorei intestinale. Dezechilibrul microflorei pot fi cauzate de tratamentul cu antibiotice, alimentația inadecvată sau schimbările climatice și de alimentație (de cele mai multe ori în timpul călătoriilor). Produsul conține pe lângă bacterii benefice și Vitamina D ce contribuie la întărirea sistemului imunitar. Produsul **Minimarțieni® FlorActiv** este recomandat în special în timpul sau după administrarea de antibiotice și are un gust delicios de fructe, fiind disponibil sub formă de pudră - formă preferată de copii.

Compoziție/plic:
Lactobacillus helveticus,
Lactobacillus rhamnosus,
Lactobacillus acidophilus Lafti® L10,
Bifidobacterium longum 5.10⁹ CFU*
Vitamina D3 2,5 µg

*CFU = unități formatoare de colonii

Prezentare: cutie cu 10 plicuri.
Doza zilnică recomandată = un plic.

Administrare: Ca supliment alimentar, un plic pe zi pentru tratament pe termen lung (mai mult de o lună), două plicuri în caz de nevoie imediată. Nu se dizolvă în apă.



www.minimartieni.ro

Minimarțieni® Sirop Omega 3

Omega 3 Sirop cu gust grozav de miere și portocale

Minimarțieni® Sirop Omega 3 conține acizi grași polinesaturați Omega 3, esențiali pentru creșterea armonioasă a copiilor.

Acizii grași contribuie la dezvoltarea normală a organismului și a creierului.

Acizii grași au un rol important mai ales în perioada de creștere a copiilor.

Minimarțieni® Sirop Omega 3 conține ulei de pește, în dozele optime recomandate copiilor (10 ml/zi).

Deoarece produsul **Minimarțieni® Sirop Omega 3** nu conține coloranți, îndulcitori artificiali sau conservanți, se poate administra chiar și copiilor mici, de peste un an.



Compoziție/10ml:

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

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

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

Minimarțieni® Omega 3 capsule

Omega 3 (DHA) sprijină dezvoltarea creierului și vederea

Capsulele gelatinoase masticabile – **Minimarțieni® Omega 3 capsule** – conțin acizi grași polinesaturați de tip Omega 3-DHA, ce contribuie la buna funcționare și dezvoltare a creierului. DHA este cel mai des întâlnit acid gras Omega 3 din creier, cu un rol important în dezvoltarea structurii cerebrale. Pe lângă dezvoltarea sistemului nervos central, DHA joacă un rol important și în dezvoltarea vederii. Deoarece organismul uman nu produce acizi grași de tip Omega 3, este important ca aceștia să fie asimilați prin dieta zilnică sau suplimente alimentare. Cea mai bogată sursă de Omega 3 se regăsește în peștele gras oceanic. Copiilor a căror dietă este săracă în pește, li se recomandă creșterea aportului de Omega 3 prin suplimente alimentare. O singură capsulă de **Minimarțieni® Omega 3** conține doza optimă zilnică recomandată copiilor. Vitaminele A, D și C sunt esențiale pentru o bună dezvoltare psihică și fizică. Vitamina C contribuie la întărirea sistemului imunitar. **Minimarțieni® Omega 3** capsule nu conține coloranți sau conservanți artificiali.

Compoziție/capsulă:

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

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

Administrare:
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, după masă.





Minimartieni® Sirop

Vitamine și minerale pentru copii

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

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

Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	10,0 mg
Bioflavonoide	9,0 mg
Vitamina C	25,0 mg
Zinc	4,0 mg
Vitamina A	120,0 µg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Vitamina B3	9,0 mg
Vitamina B5	3,0 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	0,7 µg
Vitamina Dt3	1,5 µg
Vitamina E	5,0 mg
Biotină	20,0 µg
Acid folic	50,0 µg
Iod	70,0 µg
Acid paraaminobenzoic (PABA)	50,0 µg
Rosehips extract	5,0 mg
Lizină	10,0 mg



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

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

1-3 ani

Minimartieni® Gummy cu Echinacea

Vitamine cu extract de echinacea

Minimartieni® Gummy cu Echinacea - complex de multivitamine îmbogățit cu Echinacea, sub formă de jeleuri aromate, ce conțin doza zilnică recomandată de vitamine esențiale dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile. Produsul conține vitamina C și zinc, ce sprijină imunitatea organismului.

Minimartieni® Gummy cu Echinacea se recomandă în perioadele reci, în care sunt mai frecvente infecțiile virale și răcelile.

Minimartieni® Gummy cu Echinacea conțin două arome de fructe (căpșuni și cireșe), dar și coloranți exclusiv naturali.

Compoziție/2 jeleuri:

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



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

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

3-6 ani



Preferate de cei mici, ușor



Minimarțieni® Imunactiv

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

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

Compoziție/tabletă:

Complexul Imunactiv:

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

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

Administrare:

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

6 ani+



Bronțșori

**Vitamina C cu aromă de fructe
pentru întărirea sistemului imunitar**

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

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 100,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Ursuleți

**Extract de Echinacea purpurea,
cu aromă de coacăze**

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

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

Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea 30,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



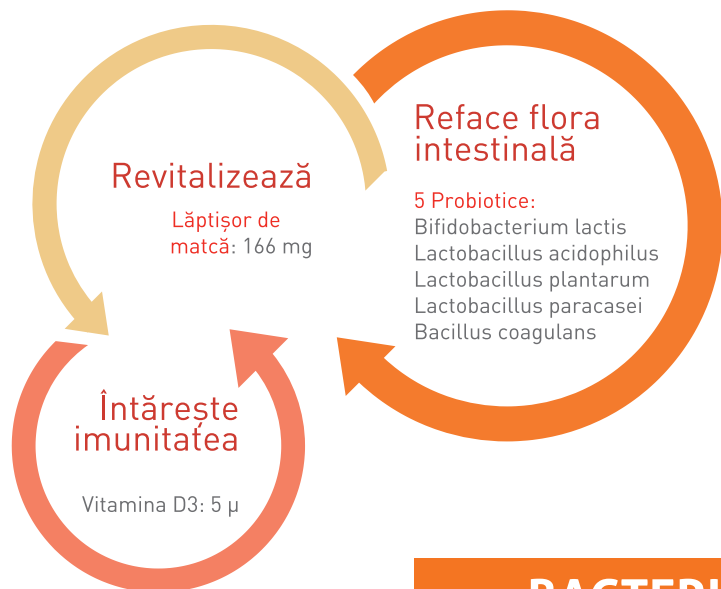
de administrat de mămici!



Ce sunt bacteriile benefice?

Culturi de microorganisme vii și active, care tranzitează întregul tub digestiv; cunoscute și sub numele de probiotice.

Efect garantat!



BACTERII BENEFICE PENTRU COPII

Material informativ destinat farmaciștilor

BeneBian JUNIOR PLUS

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

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

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

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

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

Administrare:

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



Compoziție/doză:

Lăptișor de matcă liofilizat 166,0 mg
Vitamina D3 5,0 μg
Bacterii benefice: Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus paracasei, Bacillus coagulans 5.10⁹ CFU*

*CFU = unități formatoare de colonii

Urinal® SIROP

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

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

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

Compoziție/5 ml sirop:

NutriCran™

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

Prezentare: sticlă de plastic cu 150 ml, însoțită de linguriță dozatoare de plastic, ambalate în cutie de carton. Porția zilnică recomandată = 5 ml pentru copii cu vârstă cuprinsă între 1 și 3 ani, 10 ml pentru copii cu vârstă cuprinsă între 3 și 12 ani, 15 ml pentru copii de peste 12 ani și adulți.



1 an +



Administrare:

5 ml pe zi pentru copii cu vârsta cuprinsă între 1-3 ani, 10 ml pe zi pentru copii cu vârsta cuprinsă între 3-12 ani, 15 ml pe zi pentru copiii de peste 12 ani și adulți. Se recomandă administrarea timp de 15-30 de zile sau conform sfatului medicului.

Nu-l lăsa prea mult să-și aștepte partenerul de joacă!



Când copilul tău nu mai are chef de joacă și are usturimi când se duce la baie, ai nevoie de o soluție la îndemână. Concentratul uscat din suc de merișor din **Urinal® SIROP** îl va ajuta să elimine toxinele și bacteriile de la nivelul tractului urinar. Copilul tău e sănătos și fericit, fără disconfort și fără lacrimi!



Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Produse INOVATOARE

Produse ACCESIBILE

Sistemul imunitar



p.27

p.27

p.27

Sistemul nervos



p.4



p.33

p.32

p.32

p.24

p.24

p.24

p.33

Ten



p.36

Inimă și circulație sangvină



p.22



p.22



p.23

p.23

p.33

p.33

p.23

p.33

Digestie, absorbție, metabolism



p.9



p.8



p.11

Aparatul urinar



p.6



p.6



p.6



p.5

Sistem osteoarticular



p.34



p.25



p.3



p.25

p.34



p.35



p.35



p.9

p.35

p.35

p.35

p.35

Circulație sangvină



p.4



p.4



p.7

p.7



p.36



p.36

Greutate corporală



p.32



p.32



p.32



p.32

Energie



p.36



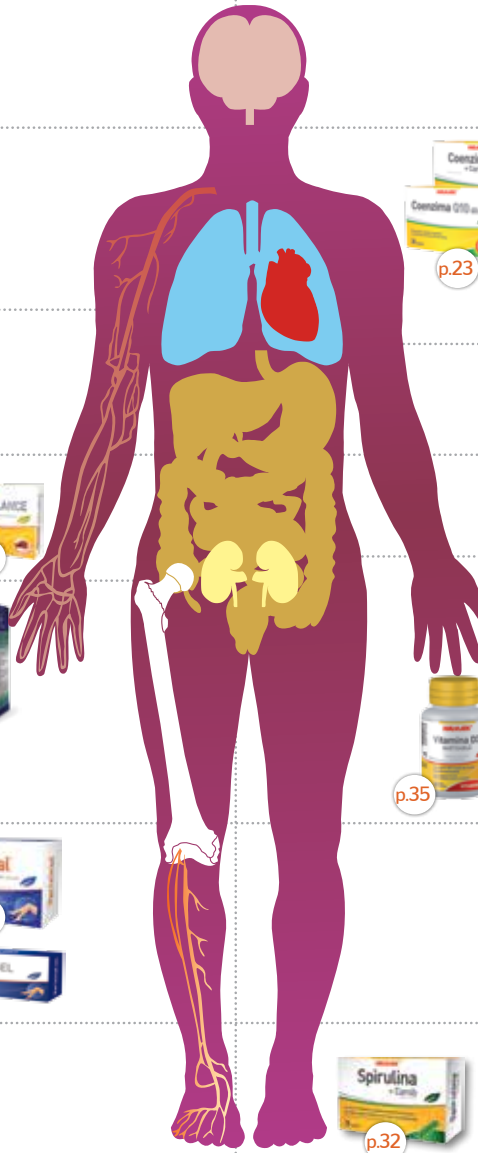
p.13



p.13



p.24





ArtroStop[®], expertul articulațiilor sănătoase cu efect pe termen lung, devine Proenzi[®]

Proenzi[®] ArtroStop[®] Rapid+ este cel mai eficient și inovator produs din gama Proenzi[®] ArtroStop[®]. Formula sa puternică ajută la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de *Boswellia serrata*. Complexul unic ExPur are în compoziție colagen de tip II și vitamina C. Acestea ajută la formarea normală a colagenului, componentă de bază a cartilajelor articulare.



Sănătatea inimii
prin reducerea
colesterolului din
sânge



Sănătatea inimii
prin normalizarea
ritmului cardiac și a
tensiunii arteriale



OmegaPrim

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

Acest produs conține ulei purificat de pește, care provine din apele arctice înghețate. **OmegaPrim** este o sursă bogată de acizi grași polinesaturați de tip Omega 3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași cu lanț lung de tip Omega 3, EPA și DHA, sprijină sănătatea inimii. Vitamina E este un puternic antioxidant care contribuie la protejarea celulelor organismului de stresul oxidativ.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi.
Efectul benefic se obține în condițiile unui consum zilnic de 250 mg de EPA și DHA.



Compoziție/capsulă:

Ulei de pește
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați 1000,00 mg
EPA 18 % 180,00 mg
DHA 12 % 120,00 mg
Vitamina E 5,00 mg

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

CoenziPrim

Combinatie optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și seleniu, pentru sănătatea inimii

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

Coenzima Q10 din compoziția **CoenziPrim** este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine – medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol.

CoenziPrim conține ulei de pește cu valori ridicate de acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași de tip Omega-3 cu lanț lung, EPA și DHA, sunt importanți pentru menținerea sănătății inimii și contribuie la funcționarea normală a cordului. Seleniul joacă un rol antioxidant foarte important, contribuind astfel la protecția celulară împotriva radicalilor liberi.



Compoziție/capsulă:

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

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

Administrare:

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

Coenzima Q10

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

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

Administrare:

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

Prezentare:

cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg;
flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.

Porția zilnică recomandată = 1- 2 capsule.

Compoziție/capsulă:

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



Coenzima Q10 + Carnitină

Energie din două surse

Coenzima Q10 este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine - medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **Coenzima Q10** are un rol important în obținerea energiei din hrană.

La rândul său, aminoacidul esențial **L-Carnitină** apare în mod natural în toate celulele organismului uman, în mod special în mitocondrii („uzinele energetice” ale celulelor). Cea mai mare cantitate de carnitină este repartizată în mușchi (inima fiind cel mai important mușchi din corp), celule nervoase și celule imunitare. Organismul uman sănătos este capabil să producă cantități mici de **L-Carnitină** în anumite condiții. Suplimentele care conțin carnitină se recomandă persoanelor în vârstă, vegetarienilor și sportivilor.



Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10 10,00 mg
Carnitină 50,00 mg

Prezentare:

cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1- 2 capsule.

Administrare:

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

Super vitamina C

Vitamina C pentru protecția organismului

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

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 600,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.

Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Cătină 1000 mg

100% extract natural

Cătina a fost folosită în mod tradițional, de secole, în Europa și Asia, pentru beneficiile aduse sănătății. Aceasta susține sistemul imunitar, ajută la menținerea sănătății pielii, sprijină digestia prin îmbunătățirea activității tractului intestinal, ajută metabolismul și are un efect pozitiv asupra inimii. Fiind sursă de vitamina C, cătina contribuie la protejerea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/comprimat:

Extract 10:1 din fructe de Hippophae rhamnoides (echiv. a 1000 mg fructe de cătină) 100,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de comprimat

Porția zilnică recomandată = 1 sau 2 comprimate.

Administrare:

Adulți – un comprimat filmat de două ori pe zi.

Copii – un comprimat filmat pe zi, în timpul sau după mese.



Lecitină Lecitină FORTE Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

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

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



Lecitină - compoziție/capsulă:

Lecitină 1200,00 mg

Lecitină FORTE - compoziție/capsulă:

Lecitină 1325,00 mg

Lecitină cu resveratrol - compoziție/tabletă:

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

Lecitină, Lecitină FORTE

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

Administrare:

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

Lecitină cu resveratrol

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.

Ginseng coreean

Elixir pentru vitalitate

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

Compoziție/capsulă:

Ginseng coreean
(extract 5:1–200 mg) 1000,0 mg
Vitamina E 10,0 mg

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

Administrare:

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



Selezin ACE

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

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

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



Compoziție/tabletă:

Seleniu 100,00 µg
Zinc 15,00 mg
Vitamina A 1000,00 µg
Vitamina B6 2,20 mg
Vitamina C 90,00 mg
Vitamina E 15,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

Proenzi® ArtroStop® Rapid+

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

Proenzi® ArtroStop® Rapid+ este cel mai eficient și inovator produs din gama Proenzi ArtroStop.

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

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

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



Compoziție/tabletă:

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

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

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:

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

Proenzi® ArtroStop® Hyal

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

Proenzi® ArtroStop® Hyal este un produs special, ce conține extract natural de acid hialuronic.

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

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

www.proenzi.ro



Compoziție/tabletă:

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

(hialuronat de sodiu 60-70%)*

* Marcă înregistrată, sub licență Bioiberica S.A.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare:

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

Pachetul special

Proenzi® ArtroStop® Rapid+ (180 tablete)

și Proenzi® ArtroStop® Hyal (60 tablete)

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor la un preț avantajos.

Comandați acum pe www.csw.ro sau la tel. 0800 800 279 (gratuit în rețeaua Romtelecom), respectiv 021.211.21.34 (tarif normal).



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Ten



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistem osteoarticular



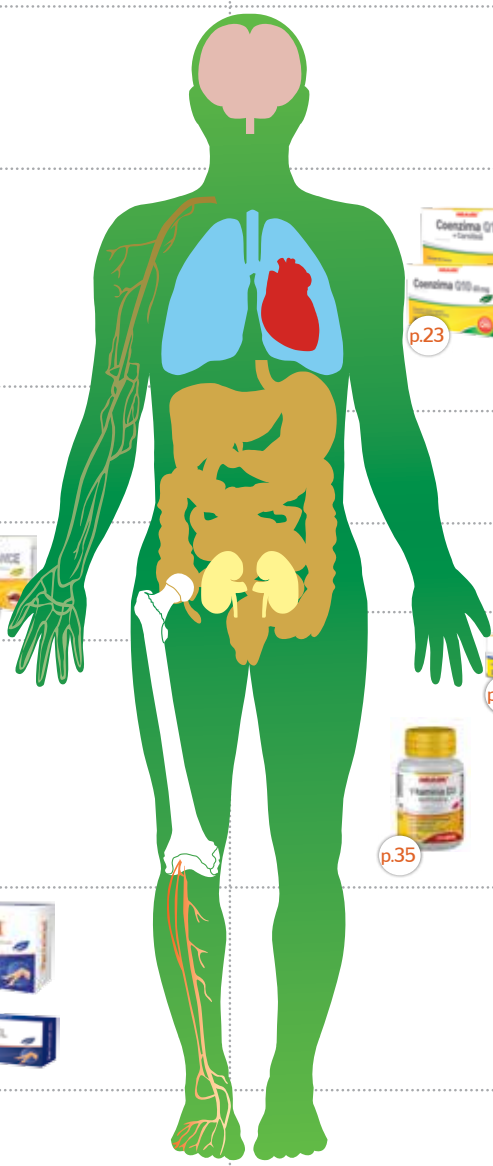
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Imunitate cu gust plăcut



Extract de echinaceea - pentru întărirea sistemului imunitar

Jeleuri gumate moi - ușor de administrat, fără apă

Recomandat în special în sezonul rece, cu vreme instabilă și umedă

Special conceput pentru persoanele moderne, ocupate, ce doresc să evite răcelile de sezon

Disponibil în două arome delicioase: căpșuni și portocale. Nu conține coloranți artificiali

Imunitate din surse organice



Efficient - compoziție complexă

Bazat pe surse organice

Potrivit pentru diabetici și vegetarieni

Material informativ destinat farmaciștilor

Spektrum Imunactiv

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spektrum Imunactiv® este un complex de vitamine și minerale din surse organice. Structurile organice se regăsesc în natură. Fiți mai aproape de natură cu **Spektrum!**

Fiecare tabletă de **Spektrum Imunactiv®** conține întreg necesarul de vitamine și minerale, în doze maxime recomandate. Vitamina A este importantă pentru acuitatea vizuală. Vitamina B2 contribuie la structura normală a celulelor roșii. Vitamina C este un antioxidant care influențează pozitiv imunitatea. Cuprul intervine în procesul normal de pigmentare a părului și a pielii. Calciul este important pentru oase puternice și dinți sănătoși. Zincul sprijină funcția cognitivă.

Spektrum Imunactiv® este îmbogățit cu complexul **Imunactiv®** compus din patru substanțe: beta-glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea sistemului imunitar.

Administrare:

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

Compoziție/tabletă:

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

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



Spektrum® Gummy Imunitate

Multivitamine cu echinaceea pentru sprijinirea imunității

Spektrum® Gummy este un complex de vitamine în proporții echilibrate pentru adulți, îmbogățit cu extract de echinaceea (*Echinacea purpurea*), extract ce contribuie la consolidarea funcțiilor sistemului imunitar și la apărarea organismului împotriva agenților patogeni. Spektrum® Gummy sunt multivitamine sub formă de jeleuri gumate moi, ușor de administrat, esențiale pentru menținerea vitalității psihice și mentale în fiecare zi.

Spektrum® Gummy este disponibil în două arome delicioase (căpșuni și portocale) și nu conține coloranți artificiali.

Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri gumate moi.
Porția zilnică recomandată = 2 jeleuri.

Administrare: Un jeleu de două ori pe zi.

Compoziție/jeleu:

Vitamina B3 (niacină)	12,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)	4,5 mg
Vitamina B12	1,9 µg
Vitamina C	60,00 µg
Vitamina D	3,75 µg
Vitamina E	9,00 mg
Vitamina K	56,3 µg
Acid folic	150,00 µg
Biotină	75,00 µg
Zinc	7,50 mg
Extract de echinaceea	30,00 mg



Spektrum® Gummy Imunitate

Multivitamine cu echinaceea pentru sprijinirea imunității, în trei arome

Spektrum® Gummy este un complex echilibrat de vitamine și minerale pentru adulți îmbogățit cu extract de echinaceea (*Echinacea purpurea*), extract ce contribuie la consolidarea funcțiilor sistemului imunitar. Spektrum Gummy Imunitate este conceput pentru persoanele active, fiind recomandat în special în sezonul rece, cu vreme instabilă și umedă.

Spektrum® Gummy Imunitate este disponibil în trei arome delicioase: portocale, vișine și fructe de pădure, fără coloranți artificiali.

Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri gumate moi.
Porția zilnică recomandată = 2 jeleuri.

Administrare:

Un jeleu de două ori pe zi.

Compoziție/jeleu:

Vitamina A	800,0 µg
Vitamina B1 (tiamină)	1,1 mg
Vitamina B3 (niacină)	16,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)	6,0 mg
Vitamina B6 (piridoxină)	1,4 mg
Vitamina B7 (biotină)	50,0 µg
Vitamina B9 (acid folic)	200,0 µg
Vitamina B12 (cobalamină)	2,5 µg
Vitamina C	80,0 µg
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Mangan	2,0 mg
Iod	150,0 µg
Seleniu	55,0 µg
Zinc	10,0 mg
Extract de echinaceea	60,00 mg

Formulă imbușată





MemoPlus®

Mai mult timp pentru bucuriile tale



RECOMANDAT
ÎN SESIUNE

MemoPlus® conține cinci ingrediente active atent selecționate.

Ginkgo biloba sprijină circulația sângelui la nivelul creierului, susținând funcțiile cognitive și memoria. Vitamina B6 și magneziul sunt esențiale pentru activitatea sistemului nervos, iar cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea obosealii. **MemoPlus®** conține și fosfatidilcolină, parte componentă a tuturor membranelor celulare.

Ginkgo biloba îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrilor.

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

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

Fosfatidilcolina participă la funcționarea corectă a sistemului nervos.

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

Compoziție/capsulă:

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

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.

Porția zilnică recomandată = două capsule.

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

MemoPlus® Energizer

Energie pentru ce-ți place



RECOMANDAT
ÎN SESIUNE

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

MemoPlus® Energizer conține cinci substanțe active, atent selecționate, care influențează pozitiv memoria, concentrarea și performanța intelectuală și fizică, în special în cazuri de efort intelectual prelungit.

Ginkgo biloba sprijină circulația sângelui la nivelul creierului, precum și funcțiile cognitive, contribuind astfel la menținerea capacității de concentrare pe termen scurt în momente de stres ridicat.

Vitamina B6 este o substanță esențială pentru buna funcționare a sistemului nervos.

Cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea obosealii. Fosfatidilcolina este o parte componentă a tuturor membranelor celulare.

Taurina este un aminoacid esențial care se regăsește în mod natural în creier, mușchi, inimă și sânge. În situații de stres sau de efort fizic intens, se elimină cantități mari de taurină.

Compoziție/capsulă:

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

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule gelatinoase dispuse în blistere.

Porția zilnică recomandată = o capsulă.

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



MemoPlus® 2 Go

Supliment alimentar cu aromă de cireșe



Memoplus® 2 Go tablete masticabile cu gust de fructe, conține L-Carnitină și este un produs ideal pentru tineri (studenți, cu o activitate intelectuală intensă). Carnitina participă activ la procesele de producere a energiei, inclusiv la nivelul celulei nervoase, putând fi utilă organismului și în perioadele de efort intelectual intens.

Compoziție/tabletă:

L-Carnitină 2,5 mg

Prezentare: cutie cu 40 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = maximum 10 tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum 10 tablete pe zi.

MemoPlus® Energizer 2 Go

Supliment alimentar cu aromă de coacăze negre



MemoPlus® Energizer 2 Go tablete masticabile cu aromă de fructe, a fost special creat pentru persoanele tinere care au nevoie de un nivel de concentrare crescut, precum și de un nivel de energie ridicat. Produsul conține guarana și cafeină, substanțe ce ajută la reducerea oboselei și la creșterea rezistenței și vitalității organismului.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 30,00 mg
Guarana (conține 10% cafeină) 22,50 mg
Cafeină 3,75 mg

Prezentare: cutie cu 40 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = maximum 10 tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum 10 tablete pe zi.

Spirulina + Carob

Combi-nația ideală pentru sănătatea ta!

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

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

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

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

Spirulina

Din surse naturale

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



Compoziție/tabletă:

Spirulină 500,00 mg

Compoziție/tabletă:

Hawaiian Spirulina Pacifica 100% pură 750,00 mg

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

Administrare:

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

Crom Forte

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

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

Compoziție Crom Forte/tabletă:

Crom 200,00 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

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

Administrare:

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

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



Compoziție/tabletă:

Magnesium 200 mg

Magneziu 200,00 mg

Magnesium + B6

Magneziu 50 mg

Vitamina B6 1,4 mg

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

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

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

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA

Acidul alfa-linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale

DHA susține vederea și activitatea cerebrală



Omega 3. Peștele arctic este o sursă importantă de acizi grași cu lanț ramificat (de tip Omega-3) – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA) –, care ajută la reducerea concentrației colesterolului și a lipidelor totale din sânge.

Pe lângă acizii grași **Omega-3** polinesaturați, uleiul de pește oceanic conține și vitaminele A (cu rol în creșterea acuității vizuale și a rezistenței tegumentelor și mucoaselor) și D3 (principalul factor vitaminic ce crește rezistența osoasă printr-o fixare crescută a calciului).

Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. De asemenea, menține nealterate calitățile uleiului de pește.

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

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

Prezentare Omega 3, Super Omega 3: cutii cu 30 de capsule.

Prezentare Mega Omega 3-6-9: flacon cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9 = trei capsule.



Compoziție Omega 3/capsulă:

Ulei de pește 500,00 mg
Vitamina E 1,7 mg

Compoziție Super Omega 3/capsulă:

Ulei de pește 1000,00 mg

Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:

Omega 3 400,0 mg
acizi grași nesaturați din ulei de pește
Ulei din in 400,0 mg
Ulei din planta
Borago officinalis 400,0 mg
Vitamina E 4,7 mg

Administrare:

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

Magneziu EFERVESCENT

Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, a sistemului nervos și muscular

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

Compoziție/tabletă:

Magneziu 250,00 mg
Vitamina C 150,00 mg



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

Administrare:

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

B-complex + vitamina C

Energie și vitalitate

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

Compoziție/tabletă:

Vitamina B1 1,80 mg
Vitamina B2 2,00 mg
Vitamina B3 7,00 mg
Vitamina B5 4,60 mg
Vitamina B6 2,20 mg
Vitamina C 30,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.





Proenzi® ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

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

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

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

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

Avantaje:

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



Compoziție:

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

Prezentare: tub cu 100 ml de cremă.

Porția zilnică recomandată = câteva aplicări.

Administrare:

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

Proenzi® ArtroStop® Comfort

O nouă generație de glucozamină sub formă de tablete masticabile

Proenzi® ArtroStop® Comfort este un produs inovator, ușor de administrat, ce are în compoziție o nouă formă de glucozamină. Sub formă de tablete masticabile cu gust plăcut, **Proenzi® ArtroStop® Comfort** conține trei substanțe eficiente: N-acetilglucozamină (NAG), collagen tip II nedegradat și vitamina C. N-acetilglucozamina este o substanță prezentă în mod natural în organism și este un precursor esențial al acidului hialuronic și al condroitinei. Glucozamina reprezintă cea mai mare parte a moleculei de N-acetilglucozamină. Glucozamina este o componentă constructivă esențială a structurii cartilajelor articulare și a altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane.

Colagenul de tip II este o componentă structurală de bază a cartilajelor articulare, iar colagenul de tip II nedegradat păstrează forma sa originală, de triplu helix. Vitamina C contribuie la formarea normală a colagenului pentru funcționarea oaselor și cartilajelor.

Prezentare: flacon cu 60 de tablete masticabile,
cutie cu 120 de tablete masticabile.

Porția zilnică recomandată: două tablete.



Compoziție/tabletă:

N-acetilglucozamină	750,0 mg
Colagen tip II nedegradat	10,0 μg
Vitamina C	6,0 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă masticabilă de două ori pe zi, fără apă, de preferat după mese. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum trei luni, pentru eficiență optimă.

Calcium Magnezium Zinc, Calcium Magnesium-Zinc FORTE

Combinăția de trei minerale esențiale

Calcium Magnezium Zinc

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

Calcium Magnesium-Zinc FORTE

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

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

Prezentare Ca-Mg-Zn FORTE: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = două tablete.

Compoziție Calcium Magnezium Zinc/tabletă:

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

Compoziție Calcium Magnesium-Zinc FORTE/ tabletă:

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



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

Calciu EFERVESCENT

Minerale pentru oase sănătoase

Calciul este esențial în procesele-cheie ale organismului uman, fiind necesar pentru sănătatea oaselor și pentru menținerea sănătății dinților. De asemenea, calciul este util atât sistemului nervos, cât și celui muscular. El modulează metabolismul energetic și contribuie la coagularea normală a sângelui.

Calciul EFERVESCENT are o formă de administrare ușoară și un gust plăcut aromat.



Compoziție/tabletă:

Calciu 500,00 mg

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



CaMgZn cu Aquamin

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Aquamin este un complex multimineral obținut dintr-o algă marină ce crește în apele curate ale Oceanului Atlantic, sursă unică de minerale naturale. Sursa organică a Aquaminului prezent în acest produs este certificată de către autorități de renume (precum Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA – FDA și autoritățile sanitare ale Uniunii Europene). **CaMgZn cu Aquamin** de la Walmart oferă cele mai importante trei minerale pentru corpul uman: calciu, magneziu și zinc.

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

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



Osteostop Calciu cu D3 Calciu și vitamina D pentru oase sănătoase

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

Compoziție/capsulă:

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

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

Administrare:

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



Vitamina D3 masticabilă

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

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

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

Compoziție/tabletă:

Vitamina D3 (400 UI) 10 μg

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

Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



Antioxidant

Comparație de vitamine (A, C, E) și seleniu

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

Compoziție/două tablete:

Vitamina A	1.500 µg
Vitamina C	100,00 mg
Vitamina E	33,60 mg
Seleniu	50,00 µg



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

Administrare:

O tabletă de două ori pe zi, după mese.

Ginkgo biloba

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

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

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Seleniu Formulă forte

Sursă organică din drojdie de seleniu

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

Compoziție/capsulă:

Seleniu	100,00 µg
---------------	-----------

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

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



Evening Primrose

Pentru sănătatea pielii și confort în timpul menstruației

Uleiul de Evening Primrose sau Luminița de Seară (*Oenothera biennis*) este o sursă bogată de acizi grași polinesaturați esențiali. Luminița de Seară influențează într-un mod pozitiv sănătatea pielii, ajutând la menținerea elasticității acesteia. De asemenea, sprijină creșterea părului și ajută organismul să-și mențină o stare de confort în timpul menstruației.

Compoziție/capsulă:

Ulei de Evening Primrose	1000,00 mg
--------------------------------	------------

(Luminița de Seară – conține 10% GLA)

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.



Indexul produselor Walmark

Antioxidant - 36

Comparație de vitamine (A, C, E) și seleniu

B-complex + vitamina C - 33

Energie și vitalitate

BeneBian ADULT - 9

Bacterii benefice pentru adulți

BeneBian JUNIOR PLUS - 18

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

Bronțșori - 17

Vitamina C cu aromă de fructe pentru întărirea sistemului imunitar

Calciu EFERVESCENT - 35

Minerale pentru oase sănătoase

Calcium Magneziu Zinc, Calcium Magneziu-Zinc FORTE - 35

Comparația de trei minerale esențiale

CaMgZn cu AQUAMIN - 35

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Cartilaj de rechin - 9

Sursă de calciu și fosfor

Cătină 1000 mg - 23

Sursă de vitamina C, susține sistemul imunitar

Coenzima Q10 - 23

Prezintă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

Coenzima Q10 + Carnitină - 23

Prezintă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

CoenziPrim - 22

Comparație optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și seleniu, pentru sănătatea inimii

Crom Forte - 32

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

Degasil - 8

Calmează și previne balonarea și flatulența

Evening Primrose - 36

Pentru sănătatea pielii și confort în timpul menstruației

Ginkgo biloba - 36

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

GinkoPrim® HOT - 4

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

GinkoPrim® MAX - 4

Sprrijină circulația periferică

GinkoPrim® SMART - 4

Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

Ginseng coreean - 24

Elixir pentru vitalitate

Lecitină - 24

Lecitină FORTE

Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

Magnesium 200 mg, Magnesium + B6 - 32

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

Magneziu EFERVESCENT - 33

Magneziul susține sănătatea oaselor a dinților și a sistemului nervos și muscular

MemoPlus® - 29

Mai mult timp pentru bucuriile tale

MemoPlus® 2 Go - 31

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

MemoPlus® Energizer - 29

Energie pentru ce-ți place

MemoPlus® Energizer 2 Go - 31

Supliment alimentar cu aromă de coacăze negre

Minimarțieni® FlorActiv - 15

Bacterii benefice pentru sistemul digestiv al copiilor și întărirea sistemului imunitar

Minimarțieni® Gummy BoneActive - 15

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

Minimarțieni® Gummy cu Echinacea - 16

Vitamine cu extract de echinacea

Minimarțieni® Imunactiv™ - 17

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

Minimarțieni® Omega 3 capsule - 15

Omega 3 sprrijină dezvoltarea creierului și vederea

Minimarțieni® Sirop - 16

Vitamine și minerale pentru copii

Minimarțieni® Sirop Omega 3 - 15

Omega 3 sirop cu un gust grozav de miere și portocale

Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9 - 33

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA

Acidul alfa-linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale. DHA susține vederea și activitatea cerebrală

OmegaPrim - 22

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

Osteostop Calciu cu D3 - 35

Calciu și vitamina D pentru oase sănătoase

Proenzi® ArthroStop® Comfort - 34

O nouă generație de glucozamină

Proenzi® ArthroStop® cremă - 34

Direct la locul afectat!

Proenzi® ArthroStop® HYAL - 25

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

Proenzi® ArthroStop® Lady - 3

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

Proenzi® ArthroStop® RAPID+ - 25

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

Prostena® DUO - 13

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

Prostena® PERFECT - 13

Saw Palmetto și Urtica Dioica sprrijină buna funcționare a prostatei și a aparatului urinar

Seleniu Formulă forte - 36

Sursă organică din drojdie de seleniu

Selezin ACE - 24

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

Silimarină FORTE - 11

Susține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Spektrum® Gummy - 27

Multivitamine cu echinacea pentru sprrijinirea imunității

Spektrum® Gummy 3 arome - 27

Multivitamine cu echinacea pentru sprrijinirea imunității

Spektrum Imunactiv® - 27

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spirulina - 32

Vitamine și minerale naturale

Spirulina + Carob - 32

Comparația ideală pentru sănătatea ta!

Super Omega 3 - 33

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA

Super vitamina C - 23

Vitamina C pentru protecția organismului

Urinal® - 6

Solidago virgaurea pentru menținerea sănătății tractului urinar

Urinal Akut® - 6

Ajută organismul încă din prima zi de administrare

Urinal® BALANCE - 5

Echilibrează organismul după finalizarea tratamentului cu antibiotice

Urinal® HOT DRINK - 6

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

Urinal® SIROP - 19

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

Ursuleți - 17

Extract de Echinacea purpurea, cu aromă de coacăze

Varixinal® - 7

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

Varixinal® gel - 7

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

Viaderm Complete - 7

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

Viaderm Skin Beauty - 7

Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

Vitamina D3 masticabilă - 35

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Zinc, Zinc Formulă forte - 13

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

Farmacile partenere Clubului Sănătății Walmark

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

Nume farmacie	Adresă	Oraș
Ivona	Str. A. Vlaicu 171, Bl.21, Ap. 50B	ARAD
Pharmamedicum	Str. N. Titulescu, Bl.301, Ap.25 A	ARAD
DERYYFARM	Str. Iuliu Maniu, nr.12-18	ARAD
DERYYFARM 2	Calea Victoriei, nr.30	ARAD
MYOFARM	Str. Nicolae Titulescu, nr.332	ARAD
SALOFARM	Str. 9 Mai, nr.25	BACĂU
SC. GEONET SRL	Str. Republicii, nr.76	BACĂU
ANAFARM	Bd. Decebal, nr.16/2	BAIA MARE
ESPERANTO	Bd. București, nr.8	BAIA MARE
SĂNĂTATE DIN NATURĂ	Bd. Traian, nr.30/54	BAIA MARE
BIOFARM	Bd. Primăverii, nr.100, bl.C1	BĂRLAD
POLIGON 1	Str. L. Rebreanu, nr.18	BISTRIȚA
POLIGON 2	Str. Decebal, nr.46	BISTRIȚA
ELECTA	Aleea Grivița, nr.20	BOTOȘANI
LUCI FARM	Piața Mică	BOTOȘANI
ANCA FARM	Calea Națională, nr.63	BOTOȘANI
Beladona	Mihai Eminescu Nr.71	BRĂILA
Vihos	Calea Galați Nr.55 Bl. B1	BRĂILA
Iris	Calea Călărășilor, nr.56	BRĂILA
MUȘEȚEL	Bd. Gării	BRAȘOV
NATURA FARM	Str. Griviței	BRAȘOV
THEA	Bd. Victoriei, nr.10	BRAȘOV
Farmacile Alissa	B-Dul Ion Mihalache Nr. 25B, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Str. Vasile Lascăr Nr. 109 (Incinta Piața Galați)	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Str. Valea Oltului Nr. 131 - 137, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	B-Dul Timișoara Nr. 21, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	B-Dul Iuliu Maniu Nr. 78, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Calea Crângăși Nr. 87, Parter, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Calea Moșilor Nr. 229, Bl. 39, Parter, Sect. 2	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Bd. N. Titulescu, Nr. 95 - 103, Bl. 8, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Strada George Enescu Nr. 36 - 42, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Strada Drumul Taberei Nr. 98, Bloc C2	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	B-Dul Timișoara Nr. 73, Bloc C12	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Strada Prelungirea Ghencea Nr. 32, Bloc C6	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Aleea Băiuț Nr. 4, Bloc C7 Bis	BUCUREȘTI
Farmacile Silva Farm	Calea Vitan Nr. 8	BUCUREȘTI
Farmacia Minerva	Șos. Berceni Nr. 27, Bl. 39	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Bd. Cantemir Dimitrie 21, București - Sect. 4	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Str. Baba Novac 9, București - Sect. 3	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Drumul Taberei 34, București - Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Bd. Obregia Alexandru 20, București - Sect. 4	BUCUREȘTI
Farmacile Gema Farm	Strada Maria Tănase, Nr. 3, Bl. 13, Parter	BUCUREȘTI
PLAFAR BIPAN	Piața Delfinului	BUCUREȘTI
FARMACIA IRIS	Bd. Unirii, bl. 8E, et.parter	BUZĂU
FARMACIA FARM ALEX	Str. Al. Marghiloman, nr.94	BUZĂU
NEONATURAMED	Str. Parcului, Bl.K3	CĂLĂRAȘI
DEPO MEDICA	Str. Belșugului, Bl.K7	CĂLĂRAȘI
FARMACIILE SETI	Bd. Carol I nr.40, Bl.12C, Et. parter	CĂMPINA
ALMA POLUS	Polus Center Mall	CLUJ
TERRA FARM	Str. 21 Decembrie, nr.1	CLUJ
ALMA CENTRU	Piața Mihai Viteazu	CLUJ
VITAL-PHARM MIRCEA	Complex Comercial Tomis 2, Str. Mircea cel Bătrân 142A, Bl. MD7A	CONSTANȚA
VITAL-PHARM BIG	Zona Brătianu, Bd. I.C Bratianu, nr.100	CONSTANȚA
VITAL-PHARM SPITAL	Zona Spitalul Județean, Bd.Tomis nr.147, Bl.St2 - NON STOP-	CONSTANȚA
EMIN & SUN MAGAZIN NATURIST	Zona Ciresița, Cap de linie 42-43, Str.Cismelei nr.2, Bl.A, et.Parter	CONSTANȚA
EMIN & SUN MAGAZIN NATURIST	Zona Casa de Cultura, Lângă AGVPS, Str.Baba Novac- Aleea Daliei nr.6	CONSTANȚA
RALEX-MEG	Bd. I.C. Brătianu, Nr.86, Bl.SRS	CONSTANȚA
FARMAHELP	Str. Adamclisi, nr.4A	CONSTANȚA
E-LITE NUTRIȚIA	Str. Mihai Eminescu, bl.H1, ap.3	DEVA
MEDIFARM	Str. M Viteazu, Nr.1	FĂGĂRAȘ
ANISA	Piața Gării, Nr.324	FETEȘTI
SC IRISFARM SRL	Str. Piața Moldovei, nr.19 A	FOCȘANI
FARMA FARM	Bd. București, nr.25	FOCȘANI
PRIMAFARM	Str. Brăilei, nr. 171 bis	GALAȚI
PRIMAFARM	Str. Brăilei, nr.188 bl. A4 parter	GALAȚI

Nume farmacie	Adresă	Oraș
PRIMAFARM	Str. Roșiori, bl.R9 parter	GALAȚI
MAGIC PLANT	Bd. Corvin, nr.9	HUNEDOARA
ARIS 2	Bd. Independenței, nr.9, bl.D1	IAȘI
ARIS 1	Str. Nicolina, nr.19	IAȘI
PROFARM 1	Str. Vasile Lupu, nr.89	IAȘI
PROFARM 2	Aleea Rozelor Nr. 15	IAȘI
THYMUS	Str. Carpați Nr.4	IAȘI
CARI TAS	Str. I.C. Brătianu, nr.3	MEDIAȘ
FARMA MED	Piața Ferdinand	MEDIAȘ
SC 2M FARM SRL	Str. Mercur, nr.9	ONEȘTI
PRONATURA DIN EDEN	Str. Magheru, nr.17	ORADEA
VITALOGY	Str. C. Coposu, Nr.15	ORADEA
HYGEEA	Str. Republicii, nr.7	ORADEA
FARMACIA HERBA FARM	Str. Libertății, bl. P3 bis	PIEȘTI
PLAFAR DAKOTA EXIM PLANT	Str. Victoriei, bl. 2, sc. 8, Parter	PIEȘTI
PLAFAR EMA - DRAGOMIRESCU ANA MARIA	Piața Traian (Magazin Ema Plafar)	PIEȘTI
FARMACIILE MAXI-FARM	Str. Vasile Milea Gen. nr.6, bl. B4	PLOIEȘTI
ARDEALLUL	Str. Titu Maiorescu, nr. 7	PIATRA NEAMȚ
FARCOM	Str. Petru Rareș, Nr. 58	PIATRA NEAMȚ
FARMAROM	Piața Unirii	RĂDĂUȚI
NATURALIA	Bd. Al. Ion Cuza, nr.34	REȘIȚA
STEJARA	Str. Smirodava, Bl. 43, ap. 31, et.parter	ROMAN
ALFA FARM	Șos. Ștefan cel Mare, nr. 271-273	ROMAN
FARMACIA SFĂNTA MARIA	Str. Gabriel Georgescu,nr.36	SATU MARE
PLAFAR SFĂNTA MARIA	Str. Nicolae Golescu, nr.37, bl.A87	SATU MARE
PHARMAGEEA	Str. Lucian Blaga, CU 2/2	SATU MARE
FARMA-LINE	Str. Csaszar Balint, nr.14	SF. GHEORGHE
GANESHA	Str. Mitropoliei	SIBIU
FARMACIA DIANA	Str. Lacului, nr.2A	SLOBOZIA
BIOMEDICA PHARM	Str. Universității, nr.19	SUCEAVA
ARSENIE	Bd. Ana Ipătescu, nr.2B	SUCEAVA
ASCLEPIOS	Str. Vasile Alecsandri, nr.10B	SUCEAVA
FARMACIILE HYPERICI	Str. Maior Brezișanu, nr.24	TĂRGOVIȘTE
FARMACIA PERSEEA	Str. Gării, nr.6	TĂRGOVIȘTE
FARMACIA GIFARM	Str. 13 Septembrie, nr.3	TECUCI
B&B	Piața Trandafirilor, nr.16	TG. MUREȘ
NOVOFARM	Str. Înfrățirii, nr.4	TG. MUREȘ
FARMA DAN PREST	Bd. 1848, Nr.15	TG. MUREȘ
TONICA	Piața Badea Cârțan	TIMIȘOARA
CHRISTIAN	Bd. Regele Carol, nr.30	TIMIȘOARA
FARMADO	Str. Măceșilor, nr.1	TIMIȘOARA
MINI FARM	Str. Isacel, nr.76	TULCEA
LIFE FARM	Str. Babadag bl.2, et.parter	TULCEA
PLANTAGO	Str. Traian, nr.328 Scc, et. Parter	VASLUI
DOVILIV	Str. Mare, nr.52	ZĂRNEȘTI
INDRA FARM 1	Str. Petre Țuța Nr.9	IAȘI
INDRAFARM 2	Str.Cuza Vodă Nr.39	TĂRGU FRUMOS
INDRAFARM 3	Str.Rediu Tatar, nr.4	IAȘI
INDRAFARM 4	Str. Dacia, nr.2	IAȘI
INDRAFARM 5	Șos. Națională, nr.2B	PODU ILOAEI
SALOFARM	Str. Energiei, nr. 39	BACĂU
SALOFARM	Str. Mărășești, nr.169	BACĂU
SALOFARM	Str. Mihai Viteazul, nr. 4A	BACĂU
SALOFARM	Str. Milcov, nr. 2 - 4	BACĂU
OANA MARIA	Bd. George Enescu	SUCEAVA
ELFA	Str. Bucovina, nr.15	BOTOȘANI
ARDEALLUL	Bd. Decebal, bl. L1	PIATRA NEAMȚ
ARDEALLUL	Str. Mihai Viteazul	PIATRA NEAMȚ
ARDEALLUL	Str. Progresului, nr. 42	PIATRA NEAMȚ
PLAFAR NATURA	Str. Păcii, nr.103, bl.M2	TULCEA
MINIFARM	Str. Isacel, nr. 23	TULCEA
MINIFARM	Str. Constructorilor, bl.U2	TULCEA
HAREION 1	Str. Independenței, nr.29	FOCȘANI
NEGRILA	Str. Matei Basarab, bl.J2	SLOBOZIA
TRIFARM	Bd. Unirii, nr.35	BUZĂU
MINIFARM	Str. Ștefan cel Mare, Nr.128 ICIL	CONSTANȚA
MINIFARM	Str. Progresului, nr.12	CONSTANȚA

Clubul Sănătății



Editată de Clubul Sănătății Walmark
Ionela Nicolau, director marketing
Concept editorial și design: www.logobigger.ro
Foto editorial: Matei Buță

Tipografie:
Ediție tipărită și distribuită
în 45.000 de exemplare

Contact: club@walmark.ro;
www.csw.ro

O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București
0800 800 CSW (0800 800 279)

Tel. 021 211 21 34

Horoscopul de toamnă

Berbec (21.03 – 20.04)

Trebuie să profitați cât mai mult de energia debordantă cu care astrele v-au înzestrat. Toamna asta faceți mai multă mișcare și veți avea o imunitate puternică și un optimism ridicat! Sănătatea va fi de folos pentru a pune în practică toate acele idei creative pe care le aveți!

Taur (21.04 – 21.05)

Vă place să mâncați bine, dar nu neapărat și sănătos. Corpul însă are nevoie de mai multe vitamine. Ca să nu faceți rabat de la plăcere, în lunile care urmează vă recomandăm fructele, care sunt sănătoase și gustoase: mere, pere, prune, afine și avocado.

Gemeni (22.05 – 21.06)

Gemenii sunt mai dinamici și cu greu stau locului. Dacă preferați gustările dintre mese, nu este o problemă. De multe ori, puțin și des e mai bine decât mult odată. Dar alegeți cu atenție aceste gustări: poate un amestec de nuci și stafide sau curmale?

Rac (22.06 – 22.07)

Odată cu venirea frigului veți vrea să petreceți mai mult timp în casă, cu familia. Profitați de week-end-uri pentru a trăi momente frumoase alături de cei dragi. Asta vă va umple de energie și vă va trezi din amorțală.

Leu (23.07 – 22.08)

Toamna asta sunteți în lumina reflectoarelor. Dacă apar oportunități de a vă afirma sau de a promova profesional, faceți tot posibilul să profitați de ele, pentru că șansele sunt de partea dvs. Aveți tendința să vă implicați în multe, așa că aveți grijă să și dormiți suficient!

Fecioară (23.08 – 21.09)

Atenția la detalii va fi mai ageră ca niciodată, iar organizarea va fi la cote înalte! Și totuși, aveți grijă cu obișnuințele de care scăpați mai greu. Cel mai bine ar fi să vă creați un obicei nou, sănătos, care să vă ajute. Cum sună 30 de minute zilnice de mers pe jos?

Balanță (22.09 – 22.10)

Când începeți să lucrați, nu vă mai oprește nimic. Dar și atunci când se termină energia, e nevoie de o perioadă (scurtă) de recuperare. Din fericire, Balanțele știu din instinct că pentru a păstra armonia trupului trebuie să alterneze pasele active cu odihna completă.

Scorpion (23.10 – 21.11)

Vă cunoașteți foarte bine și părerea celorlalți nu este atât de importantă pe cât ar vrea ei să fie. Toamna aceasta veți lua hotărâri ferme și bine gândite care vă vor ajuta pe viitor. S-ar putea să fie un moment bun să luați o hotărâre legată de o alimentație mai sănătoasă.

Săgetător (22.11 – 20.12)

Toamna aceasta veți duce dorul ieșirilor în natură și chiar al ocaziilor de a face sport. Vă recomandăm să profitați de aceste nevoi sănătoase și să vă încărcăți bateriile cu un week-end în afara orașului. O schimbare de decor va face minuni!

Capricorn (21.12 – 19.01)

Vă păstrați pragmatismul în orice situație și tindeți spre o ascensiune constantă și sigură în domeniul profesional. Dacă vreți să evitați răcelile de sezon, faceți mult sport în aer liber și încercați să aveți o dietă mai echilibrată.

Vărsător (20.01 – 18.02)

Libertatea este foarte importantă pentru dumneavoastră, dar stabilitatea e vitală. Ați prefera mai puține responsabilități, dar lucruri sigure, pe care deja le știți foarte bine. Luna aceasta încercați să faceți ceva nou și să vă depășiți limitele!

Pești (19.02 – 20.03)

Ați prefera doar activități relaxante, artistice și creative, dar vara s-a terminat și trebuie să reveniți la birou. Chiar dacă ați prefera drumul mai ușor, trebuie să vă mobilizați și să dați tot ce e mai bun. Aveți ocazia să vă afirmați în ceea ce faceți – profitați!

Cadouri pentru dumneavoastră

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



Organizator pastile
Dimensiuni: 6x3,5x1,3 cm
3 compartimente

Organizator pastile
15 WLei



Rucsac
Dimensiuni 30x40x22cm

Rucsac
35 WLei



Sacoșă de cumpărături pliabilă
Material: NONWOVEN
Dimensiuni: 38x42 cm

Sacoșă pliabilă
10 WLei



Set creioane colorate

20 WLei




Mini-umbrelă pliabilă
Dimensiuni: 98 cm (d)

Umbrelă pliabilă
30 WLei



Ceas de perete
Diametru 25,4cm

Ceas
40 WLei



15 puncte WLei pentru comenzi sub 100 de lei și 30 de puncte WLei pentru comenzi peste 100 de lei*



În baza punctelor WLei din cont puteți comanda orice produs Walmark.

*Beneficiați de punctele WLei în cazul în care invitați un prieten în Club. Mai multe detalii găsiți pe www.csw.ro în categoria *Despre CSW*.

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂȚII WALMARK

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