

Clubul Sănătății

REVISTA CLUBULUI SĂNĂȚĂII WALMARK



toamna 2005



**Doctorul ne
recomadă**

Alunițele

Nevoia de liniște

Zile fără soare

Canisterapia

**Special pentru
mame**

Hidratarea copiilor

**Tradiție și
știință**

China

**Produse noi
Walmark**

Tora Vasilescu

o actriță rămasă definitiv în inima publicului

Interviu

Varixinal®



O adevărată ușurare pentru picioarele tale !

*Stai mult timp în picioare sau
pe scaun în timpul zilei?*

*Picioarele te dor, amorțesc sau
se umflă?*

Ai prea multe kilograme?

*Te pregătești să faci un drum
mai lung?*

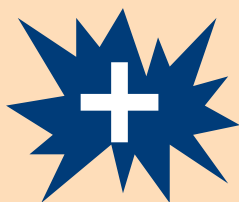
Varixinal® :

- **tonifică și stabilizează pereții vaselor de sânge**
- **redă funcționalitatea și elasticitatea venelor**
- **scade senzația de oboseală și presiune din gambe**
- **micșorează inflamațiile și durerile membrelor inferioare**
- **previne formarea de tromboze hemoroidale**

Varixinal® 90 tablete



Varixinal® gel



GRATUIT



Dragi cititori,

În perioada când vara de-abia începea, noi pregăteam pentru Dumneavoastră un nou număr al revistei Clubului Sănătății. Ne-am tot gândit ce articole să conțină revista pentru a vă informa și binedispune. Acum este rândul Dumneavoastră să apreciați dacă am reușit. Ne-am bucura dacă ne veți trimite părerile Dumneavoastră în scris despre revistă. O să analizăm cu mult interes ce v-ar plăcea să citiți în viitor, dacă v-ar interesa să abordăm și alte subiecte în paginile revistei și ne vom strădui să răspundem observațiilor Dvs. în numărul viitor. După numărul mare de scrisori de laudă pe care ni le-ați trimis, suntem de părere că sunteți multumiți de produsele noastre.

Despre cum ajută prezența câinilor persoanele bolnave sau pe cele cu handicap veți citi în articolul despre canisterapie. De asemenea, vă vom arăta care sunt acum noile ambalaje ale produselor noastre, vă vom face cunoscut modul lor de fabricare și explica avantajele pe care vi le oferă. În plus, din acest număr al revistei vom începe un serial despre farmaciile clubului, urmând ca în fiecare număr să vă prezentăm una dintre ele. Pe lângă toate acestea, bineînțeles că veți găsi o mulțime de informații noi despre suplimentii nutritivi pe care-i fabricăm pentru Dumneavoastră.

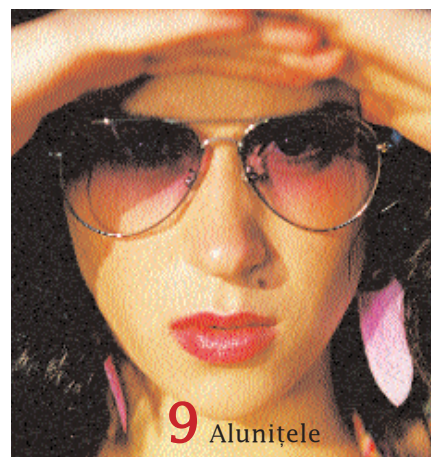
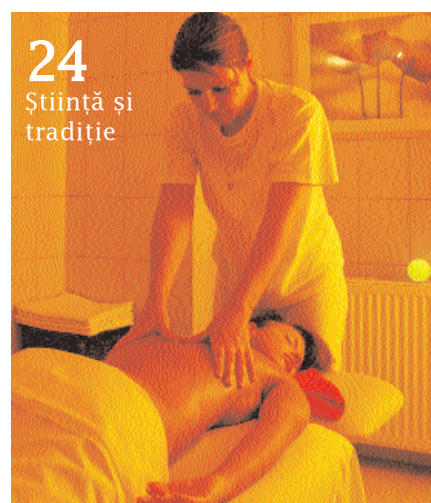
În încheiere, permiteți-mi să vă amintesc de sărbătorirea în această vară a 15 ani de la înființarea companiei Walmark în Cehia, care treptat a devenit o respectată companie farmaceutică internațională, cu șase filiale în străinătate.

Vă urez sănătate de fier și să aveți parte de o toamnă blândă.

Dr. Horia Vilcu
Director General



- 4 Walmark în vizită
Zora Jandova
- 6 Știați că ...
Sugestii
- 7 În atenția noastră
Ochii
- 8 Scrisori
- 9 Doctorul ne recomandă
Alunițele
- 10 Walmark îmbunătățește
Noile ambalaje
- 11 Nevoia de liniște
- 13 Walmark ajută
Programul "Lumină pentru toți"
- 14 Ne-am interesat
Canisterapia
- 15 Anii trec
- 16 Special pentru mame
- 19 Interviu VIP
Tora Vasilescu
- 20 Ce ne supără
Probleme cu prostata
- 22 Farmaciile clubului
Farmacia Dona
- 23 Noutăți
- 24 Tradiție și știință
Masajul chinezesc
- 25 Integramă cu premii
Prostenal Perfect
- 28 Programul de fidelitate
- 30 Horoscop
- 31 Ofertă de prețuri



Zora Jandová

ACTRIȚĂ, CÂNTĂREAȚĂ, INSTRUCTOR DE TAI CHI, IAR MAI NOU PICTORIȚĂ, CARE-ȘI PREGĂTEȘTE PRIMA EXPOZIȚIE. 47 DE ANI NU I-AR DA NIMENI, IAR CEA DE-A 90-A ANIVERSARE VREA SĂ ȘI-O PETREACĂ ÎNTR-O EXCELENȚĂ CONDIȚIE. DAR CUM VREA SĂ AJUNGĂ LA ASTA ?

Unde v-ați întâlnit cu tai chi ?

Acum 9 ani, în cadrul unei filmări de televiziune. Atunci trebuia să prezint o parte din exerciții și a durat ceva timp până le-am învățat. De-a lungul timpului tai chi m-a fermecat. Mi-a plăcut de la primul contact, dar după ce i-am încercat efectele benefice asupra corpului meu, pur și simplu am fost fascinată. În prezent conduc pentru al cincilea an cursurile tai chi pentru începători și pentru avansați. Pe lângă asta, mai am câțiva elevi care vin la mine acasă, acolo unde pot să le acord mai multă atenție.

Se spune că vreți să ajungeți la o sută patruzeci de ani...

Aveți dreptate: atunci când te hotărăști să alergi o lungime mare de pistă, prima jumătate trece fără probleme, pentru că ești pregătit psihic pentru asta. Dacă te hotărăști însă pentru o distanță mică, și în acest caz vei trece cu bine, dar cursa va fi cu mult mai scurtă. Iar eu m-am hotărât să alerg pe distanță mare. Sunt convinsă că este vorba de o programare a organismului. Atunci când decizi să duci o viață lentă și continuă, la fel de lent și de continuu va trece.

Și Dvs. nu trăiți lent și continuu, cu tot ceea ce reușiți să faceți ?

Deloc. Mă ajută foarte mult tai chi - sunt importante detaliile, mă concen-



Toate la timpul lor

trez asupra oricărui fleac, dar trebuie să fii în stare să văd întregul. Același lucru este valabil și în viață. Și în viață partea fizică trebuie să fie în echilibru cu cea psihică. După mine, este important ca omul să nu-și pângărească gândirea, să și-o păstreze curată. Poate gândesc așa tocmai datorită practicării tai chi, căruia i se mai spune "meditație

în mișcare". Ne învață și răbdarea - uneori, elevii mei vor să execute exerciții mai dificile, chiar dacă nu stăpânesc încă elementele de bază. Trebuie să-i conving să-și schimbe atitudinea pentru că altfel, a doua zi ar fi complet epuizați. Toate la timpul lor...

Profesia de cântăreață și cea de actriță vă solicită și ele destul.

Acum petrec mult timp sub conducerea regizoarei Olga Struskova, pregătind pentru Lyra Pragensis premiera dramei într-un act "Frida" - despre pictorița mexicană Frida Kahlo. Este un proiect pur dramatic, care mă face să mă întorc la izvoare. Dar pentru că joc rolul unei pictorițe, m-am gândit că aș putea să-mi scot de la naftalină pensu-

lele, iar rezultatul este că în 21 septembrie voi avea un vernisaj. M-a prins așa de tare încât pictez zilnic, uneori chiar și opt ore, alteori noaptea de la trei la cinci, când toți ceilalți dorm. Pur și simplu sunt înnebunită după pictură, fur minute pentru a picta.

Ați studiat și pictura ?

Nu, dar mama mea este artist plastic și mi-a făcut cunostință cu diferite tehnici. Am început cu tablouri de mici dimensiuni, dar acum am curaj și la dimensiuni de 180 x 90 cm. Dar acestea se compun din detalii microscopice! Pictez pe pământ și din cauza asta mi-am ros genunchii, ia uitați-vă... Dar așa, în genunchi, mi-am adus aminte cum săpam în copilarie împreună cu bunica - și-mi dau seama retroactiv că această poziție este un fel de smerenie, un mod de a-ți aminti că unele lucruri trebuie făcute cu capul aplecat. Acest lucru nu este umilitor ci dimpotrivă, întăritor, pentru că este alegerea mea. În plus, în acest timp mă pot gândi la foarte multe alte lucruri.

Nu v-ați schimbat deloc în toți acești ani. Cum vă mențineți în formă ?

Respect principiul "totul cu măsură" : nu mănânc multă carne, dar nu sunt vegetariană. Dacă-mi vine pofta, mănânc uneori și o friptură, probabil când trebuie să-mi completez rezervele de fier. Înainte de campionatul mondial de tai chi am lucrat cu antrenorul David Huf pentru o bună condiție fizică și am dat jos câteva din kilogramele acumulate după ce am născut. Mi-am modificat meniul, dar am băut și diverse băuturi cu multivitamine sau am luat suplimente nutritivi naturali pentru articulații. Am învățat să nu sar peste micul dejun și să mănânc în porții mici, de șapte ori pe zi. Am constatat că cel mai mare pericol mă amenință atunci când sunt acasă, scriu la calculator și-mi vine poftă de cafea cu prăjituri.

Și cosmetica ?

Până de curând am folosit doar săpun și cremă de copii pentru față. Recent am primit oferta de a deveni imaginea unei firme de cosmetice, așa că a trebuit să le încerc pe toate - doar nu puteam să fac reclamă la ceva de care eu însămi nu eram convinsă. Cel mai bun lucru a fost că a trebuit să-mi fac timp pentru mine și m-am învățat să



folosesc toate acele preparate - iar de atunci, o dată pe săptămână mă închid o oră în baie și mă ocup doar de mine. Cred că oricine vrea să facă față și profesiei și îngrijirii copilului, are nevoie de timp și pentru sine.

Păcătuiți vreodată împotriva principiilor stilului de viață sănătos?

Atunci când uneori mai pierd câte-o noapte la petreceri, mă bucură faptul că încă mai pot să o fac, chiar dacă după aceea organismul meu are de furcă toată ziua să-și revină - dar sunt de părere că ieșirea din stereotip face parte din viață. Asta este și una din cauzele pentru care predau tai chi. În timpul cursurilor întâlnesc oameni din cele mai diverse domenii, la care nici nu m-aș gândi măcar. Ei devin prietenii mei și-mi oferă o "injecție" generatoare de viață.

În cadrul cărei activități "vă limpeziți mintea" ?

Pentru mine pictura este o relaxare uriașă, la fel ca și muzica. Este un mod minunat de a-mi elibera emoțiile, de aceea sunt foarte bucurasă când copiii dansează sau cântă la pian... Prin pictură m-am liniștit și mi-am încetinit ritmul biologic. Bineînțeles, nu pictez într-una - fac pauze în care mă joc cu Ester (fiica mea de 4 ani), iar după

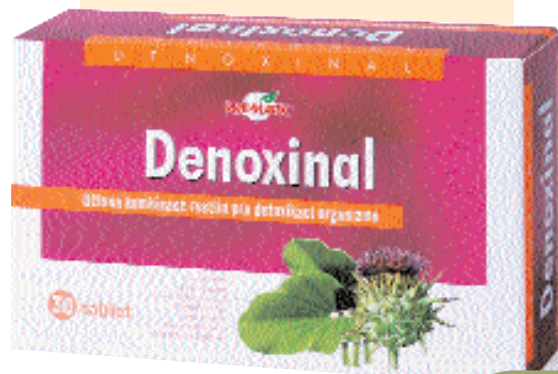
aceea dansăm împreună, ceea ce o amuză teribil. Este foarte talentată, dansează cu foarte mare plăcere! Fiica mai mare, Viktoria (14 ani), are talent literar - cred că aici se manifestă influența mamei mele, care îi citea mereu când era mică. Printre altele, un leac minunat împotriva depresiilor și a îmbătrânirii este zâmbetul.

Pe lângă tai chi, vă mai place și alt sport ?

Eu și Zdeněk (soțul Zorei Jandova este compozitorul Zdeněk Merta) mergem uneori să jucăm tenis. Când l-am întâlnit, jucam squash la clubul la care el juca tenis de câmp. Rezistam acolo și câte șase ore și, pentru că unora li se făcea milă de mine și-mi mai dădeau sfaturi, am învățat totuși câteva lovituri... Îmi place cum se îmbină totul în viața mea - așa cum, datorită practicării tai chi, eu unesc oameni.

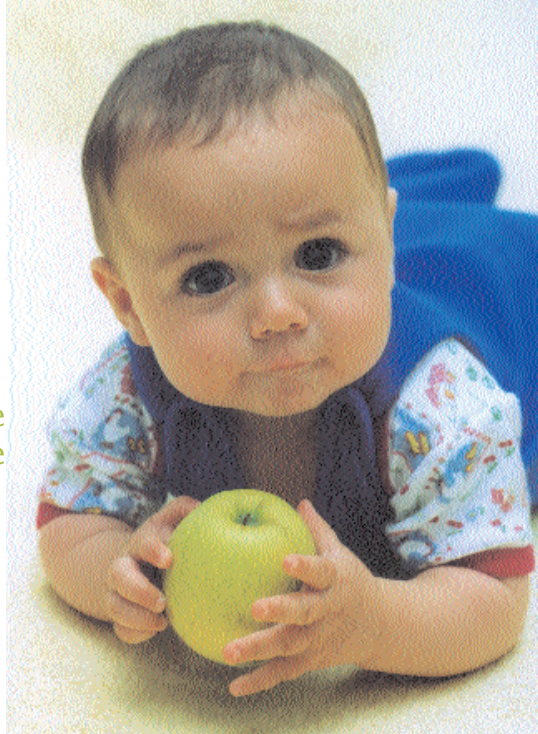
Denoxinal

Corpul omenesc trebuie să reziste zilnic în fața atacului substanțelor nocive. Mediul înconjurător poluat, stresul, insuficiența mișcare sau odihnă și alimentația neechilibrată, au drept urmare încălcarea organismului cu toxine. Rezultatul: o mare gamă de boli, care variază de la probleme digestive, insomnie, oboseală, epuizare, și până la depresii, alterări ale imunității sau afecțiuni neoplazice. Îndepărtarea toxinelor din corp impune organismului nostru multe eforturi. Suplimentul alimentar Denoxinal îl poate ajuta cu succes în această privință. Combinația unică de plante medicinale (chlorella, brusture, crușin, păpădie, trifoi roșu și armurariu) ajută la purificarea corpului și la eliminarea substanțelor nedorite. Datorită acțiunii lui, întregul metabolism se îmbunătățește.



Simbolul vieții și al sănătății

Mărul este un important depozit de vitamine, substanțe minerale, microelemente, carbohidrați, fibre și antioxidanți. El ajută la buna desfășurare a metabolismului, digestiei și eliminării toxinelor din corp, participând și la formarea globulelor roșii din sânge. Cea mai mare concentrație de substanțe active se află în coajă, de aceea ar trebui pe cât posibil, să cumpărăm mere care nu au suferit îngrijiri chimice și să le consumăm cu coajă.



Sugestie:

Cea mai mare cantitate de vitamina C o conțin merele ionatane și crețești..

Borago officinalis (Limba-mielului)

Este o plantă medicinală care ajută în multe probleme de sănătate. Conține mucilagii, substanțe tanante, saponine, minerale (potasiu, calciu), acizi organici, vitamine, zaharuri, colină, alantoină, acid silicic, tanin, asparagină, ulei eteric și alcaloizi. Remediile preparate din această plantă au acțiune antiinflamatorie și laxativă, calmantă și întăritoare. Pe cale internă se administrează în caz de ulcer gastric sau duodenal, în inflamații ale căilor urinare și în reumatism. Extern se aplică sub formă de cataplasme pe rănilor care nu se cicatrizează sau pe ulcerările gambelor. Planta ajută în tratamentul eczemei atopice și al acneei, menține un nivel adecvat al colesterolului, atenuează tensiunile premenstruale și protejează împotriva îmbolnăvirilor cardiovasculare.



Capsula generatoare de viață

Lecitina este o substanță naturală care susține funcția de detoxifiere a celulelor hepatice.

Efecte benefice:

- Asigură o bună funcționare a ficatului, influențează în mod pozitiv nivelul colesterolului.
- Ameliorează sănătatea tegumentelor, ajută la diminuarea extinderii eczemelor și limitează căderea părului.
- Protejează activitatea sistemului nervos central, îmbunătățește memoria și capacitatea de concentrare.

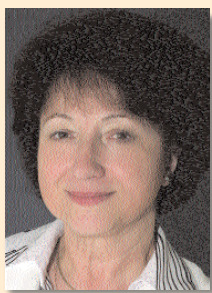


AJUTOR ÎN CAZUL INFLAMAȚIILOR URINARE

Dacă suferim de inflamații ale căilor urinare, produsul Urinal este suplimentul nutritiv ideal pentru prevenirea lor. Capsulele cu extract de afine acționează favorabil asupra aparatului urinar, reușind să împiedice fixarea unor bacterii de pereții căilor urinare și ai vezicii (este vorba în primul rând de bacteria Escherichia coli, responsabilă de apariția a 85% din infecțiile aparatului urinar). Ca și adjuvant al tratamentului clasic, Urinal (în doza de 1 singură capsulă zilnic) este util în prevenirea inflamațiilor căilor urinare.

O siluetă pe măsură

Cromul este un microelement care, împreună cu niacina și câțiva aminoacizi, formează factorul GTF, absolut necesar în activitatea corectă a insulinei. Acest important hormon reglează nivelul de glucide, grăsimi și proteine din sânge. De aceea, o insuficientă cantitate de crom în organism este pusă în legătură cu creșterea în greutate, cu un nivel crescut de colesterol și cu apariția diabetului. Produsele ce conțin crom sunt un mijloc eficient în micșorarea greutății și ajută la scăderea poftelor de dulciuri.



Dr. Jitka Rehorová,
Medic primar oftalmolog,
Centrul pentru afecțiuni oculare din Praga

Ochii merită o îngrijire deosebită

Doamnă doctor, ce le-ați recomanda persoanelor care trebuie să-și petreacă majoritatea timpului de lucru în fața calculatorului?

Persoanele care lucrează mult timp cu calculatorul ar trebui să fie controlate periodic de un oftalmolog. Dacă doctorul recomandă purtarea de ochelari, atunci aceștia trebuie să aibă dioptriile corecte, să fie ușori și perfect centrați optic. Lentilele ar trebui să aibă protecție antireflex, eventual un ușor filtru. În caz de prezbitism, recomandăm lentile de contact speciale pentru calculator sau multifocale. Este important să învățăm cum să prevenim oboseala ochilor - în caz de muncă îndelungată la calculator, ar trebui să facem pauze, cel puțin câte 10 minute la fiecare 2 ore de lucru. Este de ajuns să închidem ochii sau să privim în depărtare. Nu trebuie să uităm să clipim des - sindromul "ochiului uscat" este frecvent întâlnit. De aceea, uneori e bine să aplicăm picături pentru ochi - lacrimi artificiale. Marginea superioară a monitorului calculatorului ar trebui să fie la nivelul ochilor și la o distanță de 45-70 cm de corp. Este incorectă așezarea monitorului în poziția în care avem fereastra în spatele nostru, pentru că apar reflexii care deranjează. Încăperea trebuie să fie iluminată în mod egal, fără umbre sau locuri cu lumină orbitoare.

Compoziția hranei are influență asupra vederii?

Bineînțeles. Cea mai bună variantă o reprezintă alimentația bogată, cu un raport corect de minerale, vitamine și substanțe nutritive. Dacă aportul acestor substanțe este insuficient din alimentație, atunci ar trebui să recurgem la suplimentii nutritivi corespunzători. Importanți sunt antioxidanții, care pro-



tejează celulele de radicalii liberi - vitamina A și carotenoizii (luteina), vitamina C și vitamina E, al căror efect crește la administrarea în paralel cu seleniu. Antioxidanții împiedică apariția cataractei și degenerarea retinei odată cu vârsta. De exemplu, 300 mg de vitamina C zilnic micșorează riscul apariției cataractei. Alți antioxidanți urmăriți în legătură cu același efect sunt beta-carotenoizii. De asemenea, un aport suficient și de lungă durată de vitamina E scade la o treime riscul de cataractă. Compoziția alimentației are influență asupra calității peliculei lacrimale - o cantitate suficientă de proteine, vitaminele A, B6, C, potasiu și zinc sunt neapărat necesare pentru o calitate normală a secreției de lacrimi. Luteina acționează drept filtru ce protejează pata galbenă a retinei de radiațiile UV și radicalii liberi.

Vitavision

Vitavision este un produs ce oferă o îngrijire complexă a sănătății ochilor dumneavoastră, protejându-i împotriva efectelor nocive ale radiațiilor ultraviolete, infraroșii și a altor radiații (emise de televizor, computer etc.). Este recomandat în special persoanelor care petrec mult timp în fața computerului sau a televizorului. De asemenea, crește acuitatea vizuală pe timp de noapte și ameliorează tulburările de vedere.

CENTRUL PENTRU AFECȚIUNI OCULARE AL FACULTĂȚII DE MEDICINĂ DIN PRAGA ESTE UNICUL CENTRU DE SĂNĂTATE DIN REPUBLICA CEHĂ SPECIALIZAT ÎN ABORDAREA COMPLEXĂ A SĂNĂTĂȚII OCULARE LA PERSOANELE DE TOATE CATEGORIILE DE VÂRSTĂ

Cum acționează vitamina A asupra vederii umane? Recomandați folosirea produselor ce conțin această vitamină?

Vitamina A (retinol) constituie componenta de bază a sintezei pigmentului vizual numit "rodopsină". Insuficientul aport din alimentație poate duce la importante complicații oculare. Provitamina A (carotenule și carotenoidele) le luăm din morcov, spanac, roșii etc. De regulă, vitamina A (retinolul și esterii retinolului) nu apare în plante. Este conținută însă în ficat, galbenuș de ou, lapte, unt, brânză și pește. Sugarii o primesc odată cu laptele matern. La noi, practic, nu apare insuficiența vitaminei A, dar ea constituie o gravă problemă în țările ecuatoriale și cele din sudul Africii. Vitamina A este absolut necesară pentru menținerea unei vederi bune, iar ca antioxidant protejează împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi.



Buziaș, 22.06.07
 Dragă Walmark,
 Salut din casa și o
 problema de aș
 meu îi plăcea încă
 să facă sport,
 bolnav niciodată,
 timpul timp se văita
 de dureri din
 a, uneori, trebuia
 să renunțe până și la
 meciul săptămânal de
 fotbal... De aceea,
 i-am cumpărat ArtroStop
 după două luni de
 dureri au

Practicarea sportului fără dureri

Dragă Walmark, vă salut din inimă și vă mulțumesc pentru rezolvarea a două probleme dintr-o dată. Soțului meu îi plăcea încă din tinerețe să facă sport, nu a fost bolnav niciodată, dar în ultimul timp se văita de dureri la solduri din cauza cărora, uneori, trebuia să renunțe până și la meciul săptămânal de fotbal... De aceea, i-am cumpărat ArtroStop RAPID și, după două luni de administrare, durerile au dispărut! Ne-am hotărât ca în fiecare an să facă o cură preventivă de două luni, iar eu nu o să-mi mai bat capul cu alegerea unui cadou de ziua lui: ArtroStop RAPID îi face o mare bucurie și, în același timp, este foarte util pentru sănătatea lui.

Cu salutări, S.M. din Buziaș

Stimată doamnă,

Din scrisoarea Dvs. reiese clar dragostea cu care vă îngrijiți soțul. Datorită acestei griji nu a trebuit să renunțe la plăcerea de a juca în continuare fotbal. Vă trimitem multe salutări la Buziaș, iar pentru "fotbalistul Dvs." o rezervă de ArtroStop RAPID.



Daruri sănătoase

Stimați domni,

Vă mulțumesc pentru trimiterea informațiilor utile conținute în revista Clubului Sănătății. Foarte multe din suplimentele nutriționale Walmark - Super vitamina C, Coenzima Q10, GinkoPrim, Ginko biloba, ArtroStop PLUS și, mai nou, ArtroStop cremă - se numără printre cele mai bine primite daruri în familia noastră. Mai mult, îi trimitem din produsele Dvs. și fetei noastre, care se află în străinătate cu familia și care se bucură mereu de aceste daruri sănătoase. Produsele încercate le recomandăm și prietenilor, iar noi folosim din plin serviciile farmaciilor recomandate de Dvs. Sunt bucuros că pot fi membru al Clubului Sănătății Walmark și vă urez multe succese și tot mai mulți clienți multumiți.

A. B., Brașov

Stimate domn,

Apreciem cuvintele Dvs. și vă mulțumim pentru încrederea acordată. Suntem bucuroși că produsele noastre își câștigă aprecierea și în afara granițelor țării - în prezent, cei interesați își pot cumpăra produsele firmei Walmark în Republica Cehă, Slovacia, Polonia, România, Ungaria, Letonia, Ucraina, precum și în multe alte țări din sudul și estul Europei.

Vă dorim să aveți parte numai de bucurii în viața personală!



Problemele cu memoria? Doar o amintire...

Stimați colegi ai Clubului Sănătății Walmark, Aștept cu nerăbdare informații noi despre produsele promovate de Dvs.

Ce m-a determinat să devin membru al Clubului? Aveam probleme cu concentrarea și cu memoria, motiv pentru care am intrat într-o farmacie și am cerut o scurtă consiliere cu privire la problema mea. Mi s-a recomandat MemoPlus și GATA!!! Îl iau doar de vreo săptămână și deja efectele sunt foarte evidente.

Cu aleasă considerație,
 D. G., Cluj-Napoca

Stimată doamnă,

Ne bucurăm foarte mult că am reușit ca, prin intermediul produsului MemoPlus, să vă oferim un sprijin în activitatea Dvs. profesională. Sperăm ca și pe viitor să vă merităm cuvintele de laudă, pentru care vă mulțumim.



Calitate foarte bună la un preț rezonabil

Bună ziua,

Folosesc de multă vreme produsele Walmark, în special multivitaminele. De curând am început să iau Energy Q10 Spectrum și sunt foarte mulțumit atât de efectele sale, cât și de raportul preț - calitate. Punând un foarte mare accent pe calitate, am descoperit în produsele dumneavoastră o calitate foarte bună la un preț rezonabil.

Aștept cu nerăbdare să devin membru al Clubului Sănătății Walmark, precum și să aflu cât mai multe noutăți despre produsele Walmark.

Vă mulțumesc, A. N., Brăila

Stimate domn,

Scrisoarea Dvs. este o dovadă că, într-adevăr, eforturile companiei Walmark de a oferi produse de cea mai bună calitate sunt apreciate la justa lor valoare. Aceste eforturi s-au materializat în ultimii ani prin investiții importante adresate sectorului de fabricare a produselor Walmark (cu modernizarea și re tehnologizarea întregii fabrici). Astfel s-a reușit obținerea certificării G.M.P. (Good Manufacturing Practice), recunoscută la nivel internațional ca și garanție a calității produselor.

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



Dr. Andrea Vocilková,
medic primar
dermatolog

Cum se formează alunițele și de unde provine denumirea lor ?

Denumirea de "aluniță" o folosim pentru mai multe modificări ale tegumentelor, cel mai adesea însă pentru nevi pigmentari. Pot apărea ca niște pete maronii de diferite mărimi, ca formațiuni lentculare apărute pe piele sau ca umflături cu suprafața netedă sau inegală. Se numesc "semne materne" pentru că unele din ele apar încă din fragedă copilărie.

Pot fi înlăturate toate tipurile de alunițe ?

În principiu se poate spune că da. Însă trebuie întotdeauna să se evalueze atent fiecare caz, precum și motivul pentru care trebuie înlăturată alunița respectivă. Necesitatea efectuării operației depinde de manifestarea clinică și dermatologică. Persoanele la care alunițele apar în număr mare ar trebui să se protejeze de razele puternice ale soarelui. Asta nu înseamnă că expunerea la soare le este complet interzisă, dar este important să se ferească de o bronzare puternică sau, mai bine zis, de arsuri. Nu se recomandă nici bronzatul la solar. Din păcate nu putem împiedica apariția acestor modificări. Alunițele vechi, ca și cele nou apărute, merită toată atenția noastră. Este foarte importantă nuanța culorii lor - trebuie să observăm mai ales nevi de culoare maro închis. Dispoziția egală a pigmentului, integritatea marginilor și diametrul focarului se numără printre semnele urmărite. O mărime mai mare de 5 mm, o culoare maro închis, inegal dispusă și o forma inegală - acestea sunt semne care ar trebui să ne conducă imediat la doctor.

Ce metode de înlăturare se folosesc astăzi?

Avem la dispoziție câteva metode folo-



Alunițele

Tripla combinație ideală

Calciul reprezintă un mineral esențial pentru corpul uman și pentru menținerea sănătății oaselor. Dar, fără acțiunea concomitentă a magneziului și a zincului, el nu se poate integra eficient în sistemul osos. La fel și zincul, care are o influență importantă asupra calității pielii și a părului, poate acționa eficient doar cu sprijinul calciului și al magneziului. Tabletele suplimentului alimentar Calcium-Magneziu-Zinc conțin o combinație echilibrată a acestor trei minerale și ajută la menținerea unor oase sănătoase, puternice. Acționează benefic asupra calității tegumentelor (de ex., ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor) și influențează pozitiv activitatea inimii și a sistemului circulator. În plus, zincul ajută la o funcționare corectă a prostatei.



site mai frecvent. Avantajul intervenției chirurgicale îl constituie posibilitatea examinării histologice. Într-o serie de cazuri putem proceda la înlăturarea alunițelor cu ajutorul laserului, dar la unele aplicații ale laserului nu se obțin țesuturi pentru examinarea histologică și, de aceea, apelăm la această metodă doar atunci când

diagnosticul este foarte clar. Dacă alunițele apar pe corp în număr mare și, eventual, manifestă unele modificări care trebuie urmărite, atunci este bine ca fiecare înlăturare să fie examinată histologic. Apariția sau înmulțirea nevilor pigmentari în timpul adolescenței se numără printre procesele fiziologice. Alunițele vechi, ca și cele nou apărute, trebuie să fie atent urmărite. Alunițele "liniștite" pot fi lăsate în pace. Înlăturarea lor se va face doar la solicitarea pacientului, din motive estetice.

Ce regim trebuie să respectăm după aceea ?

Înlăturarea chirurgicală sau cu laser se efectuează pe bază de anestezie locală. Dar fiecare pacient este prevenit cum să se ferească de iritări, de oboșală, de expunere la soare etc. De asemenea, trebuie să se prezinte la control, eventual la înlăturarea copcilor..

Cui nu i-ați recomanda această procedură ? Exista vreo interdicție pentru gravide, copii sau persoane în vârstă?

Din nou, totul depinde de diagnosticul de bază - alunițele care evoluează nefavorabil trebuie să fie înlăturate, fără a ține cont de vârstă sau de celelalte împrejurări. Principalul punct de vedere și, de fapt, singurul îl constituie sănătatea pacientului.

Un conținut de calitate necesită un ambalaj perfect

PENTRU ANUL 2005 FIRMA WALMARK A PREGĂTIT CLIENȚILOR SĂI O NOUȚATE, CONSTĂND ÎN SCHIMBAREA FLACOANELOR VECHI CU UNELE MAI MODERNE ȘI MAI SIGURE.

Principala noutate constă într-o mai bună protecție a conținutului produselor. Flacoanele sunt prevăzute sub capac cu o folie specială de SILTEC[®], care închide ermetic conținutul. În felul acesta, până la prima deschidere a capacului, conținutul este protejat de factorii exteriori. Astfel, Dumneavoastră aveți o siguranță de 100% că ați cumpărat un produs intact.

vechiul ambalaj



noul ambalaj



Pentru o mai bună orientare a clientului, capacele se fabrică din două culori. Capacele galbene sunt folosite la produsele cu etichetă galbenă, care conțin o singură substanță activă, cum ar fi vitaminele, mineralele, produsele naturale (Beta Caroten, Lecitina, Crom, Seleniu, Super vitamina C, etc.). Capacele albe sunt folosite pentru toate celelalte produse, destinate rezolvării diferitelor probleme de sănătate (ArtroStop, Varixinal etc.).

S-a modificat și tehnologia de fabricare a capacelor și sistemul de desigilare, care asigură la noile cutii o manipulare mai ușoară, cu bandă de siguranță. Astfel, și după deschidere și scoaterea foliei de siguranță, ele protejează conținutul de umiditatea din aer.

Aspectul flacoanelor a fost modificat, acestea devenind mai atractive prin forma modernă și eticheta lucioasă.



225 RON/pachet

adică 0.45 RON/buc.

pentru pachetul de 500 de fotografii format 10x15

Kodak Color +
CADOU

pentru procesarea completa (developare + 30 fotografii 10x15) a unui film Kodak



REDUCERE

de 10%

pentru cumpararea oricarui model de camera foto digitala Kodak



Adresele magazinelor Kodak Express M.T.I.L. Digital Imaging care acordă reduceri în baza cardului Clubul Sănătății Walmart

- București, Unirea Shopping Centre, Piața Unirii nr. 1
- București, Cora, Șoseaua Vergului nr. 20
- București, Cora 2, Bd. Iuliu Maniu nr. 19
- Timișoara, Piața Victoriei nr. 5
- Iași, Strada Costache Negri nr. 60
- Cluj, Strada Piața Unirii nr. 17
- Cluj, Strada Regele Ferdinand nr. 22-26
- Bala Mare, Strada Unirii nr. 8
- Bacău, Strada Mărășești nr. 7
- Suceava, Strada Ana Ipătescu nr. 2

Kodak
express

Soluuții Digitale

Oferta este valabilă până la 28.02.2006 și se acordă numai posesorilor de card "Clubul Sănătății Walmart". Această ofertă nu se cumulează cu alte oferte edicente deja în magazine!



Dr. Richard Zajic,
psihiatru

Zile fără SOARE

MULȚI OAMENI SUFERĂ ÎN FIECARE AN DIN CAUZA ACELEIAȘI PROBLEME: ODATĂ CU VENIREA TOAMNEI LI SE STRICĂ DISPOZIȚIA, PIERD CHEFUL DE VIAȚĂ, IAU ÎN GREUTATE ȘI, LA FEL CA URȘII, NU-ȘI DORESC DECÂT SĂ DOARMĂ ȘI IAR SĂ DOARMĂ...

„Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de "tulburare afectivă de sezon" (Season Affective Disorder - SAD)", ne spune Dr. Richard Zajic. Apariția sa pare foarte ușor de explicat: "Organismul uman are un bioritm propriu, care ar trebui să funcționeze în concordanță cu natura. De această activitate este răspunzătoare o glandă cu secreție internă, epifiza. Ea contribuie la determinarea dispoziției noastre și la cât suntem de activi. Manifestările noastre sunt reglate cu ajutorul a doi hormoni - serotonină (hormonul "bunei dispoziții") și melatonina (care influențează somnul și apetitul). O cantitate suficientă de lumină ajută la formarea de serotonină, în caz contrar, dacă nu ne ating raze solare, se eliberează melatonina". Acest lucru explică de ce avem atât de multă bună dispoziție atunci când pe cer apare soarele. Dacă plouă toată vara, lucrul acesta se manifestă imediat prin săli pline la cabinetele de psihiatrie...

Raze artificiale

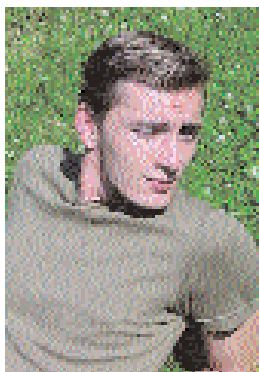
Tratamentul cu lumina artificială are o tradiție îndelungată. Încă din anii '80, doctorii americani de la Institutul pentru Sănătate Spirituală l-au ajutat în acest fel pe inginerul Herb Kern. Pacientul a fost expus câteva ore unei radiații luminoase asemănătoare cu cea emisă de soare. De atunci, în acest fel este tratată cu succes SAD. "În practică, asta înseamnă că în timpul toamnei, eventual și iarna, pacientul frecventează un cabinet dotat cu o sursă clară de lumină" spune Dr. Richard Zajic. "Este vorba de o expunere care durează cam 2 ore, în general în timpul dimineții. Lumina îndreptată spre ochii pacientului se transmite prin nervul optic în creier, unde stimulează formarea de serotonină și modifică bioritmul. După câteva expuneri, mulți pacienți înregistrează schimbări de dispoziție și un aport semnificativ de energie."

LUMINA BINEFACĂTOARE

- îmbunătățește circulația sângelui
- intensifică metabolismul
- crește aportul de oxigen
- întărește imunitatea
- accelerează arderea toxinelor
- scade inflamațiile
- grăbește refacerea tegumentelor
- acționează împotriva durerilor prin micșorarea sensibilității terminațiilor nervoase

Dacă aveți impresia că SAD ar putea fi cauza problemelor Dvs., adresați-vă medicului de familie, care vă va recomanda cel mai apropiat cabinet de fototerapie.

L-am întrebat pe



Petr Vondráček

CUM ACȚIONEAZĂ VREMEA ASUPRA DVS.?

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât mai mult simt influența vremii asupra mea. Mai ales la schimbarea presiunii, adesea nu mă simt în apele mele. Dar când se stabilizează vremea, mă simt bine, fie că plouă sau strălucește soarele. Soarele mă scoate din "bârlog" și mă împinge la activitate, iar ploaia mă inspiră la compunerea de melodii sau la o activitate domestică plăcută. Îmi place foarte mult furtuna, când sunt în fața semineului, la țară.



GinkoPrim

Dacă vrem să ne îmbunătățim memoria și celelalte funcții ale creierului, dacă ne deranjează mâinile și picioarele reci, atunci GinkoPrim este suplimentul potrivit. Asocierea optimă de Ginkgo biloba cu magneziu influențează benefic randamentul intelectual și ajută în caz de depresie sau stări de anxietate. Cel mai puternic efect se manifestă asupra circulației sângelui în regiunea creierului și membrilor. Îmbunătățirea circulației sângelui acționează favorabil asupra tuturor funcțiilor creierului, a capacității de concentrare și a memoriei.



Circulație bună, memorie excelentă



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

GinkoPrim

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

Acest produs este supliment alimentar și se recomandă să fie prescris de medicul. Nu este un medicament și nu trebuie să înlocuiască tratamentul medical sau farmaceutic.

Cabinet medical pentru copii Fundatia cultural-umanitara "Dan Martian"

*"A preveni este mai ușor
decât a trata."*

Cine suntem?

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

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

Cum vă ajutăm?

Asigurăm:

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

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

Din echipă fac parte:

Dr. Elena Dan

Medic Primar Pediatru
Doctor în Științe
Medic Coordonator

Dr. Tatiana Pnenaru

Medic Primar Pediatru

Dr. Silvia Clonda

Medic Primar Pediatru

Dr. Claudia Datu

Medic Primar Pediatru,
Doctor în Științe

Dr. Gabriela Mărgineanu

Medic specialist
Apifitoterapie și Homeopatie
Medic de familie

Marinela Stejar

Masaj și Kinetoterapie

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

Program zilnic de lucru:

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

Informații și programări:

tel/fax: (021) 210.02.53
mobil: 0722.946.116



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

Programul **Lumină** pentru **toți**

PRINȘI ÎN VÂLTOAREA
COTIDIANULUI, NE BLOCĂM
DESEORI GÂNDIREA ȘI ACTIVITATEA
ÎN JURUL UNOR TERMENI FOARTE
STRICTI CE ȚIN DE "AICI", "ACUM" ȘI,
DIN CE ÎN CE MAI MULT, DE "EU".
ÎN ACESTE CONDIȚII NE AMINTIM
DIN CE ÎN CE MAI RAR DE "CEIALȚI",
DE CEI CARE AU REALĂ NEVOIE DE
AJUTORUL NOSTRU. TOTUȘI,
WALMARK NU-I UITĂ, CI ÎI AJUTĂ..



În luna aprilie 2005 am primit la sediul Walmark România vizita D-nei Dr. Angela Ungureanu, consilier al Asociației Naționale a Pensionarilor din România (A.N.P.R.). Scopul vizitei era unul foarte deschis și nobil: solicitarea ca Walmark România să ofere un sprijin persoanelor aflate într-o situație defavorizată, sprijin concretizat prin susținerea și participarea la realizarea Programului Social "LUMINĂ PENTRU TOȚI" - derulat cu ocazia Sfințelor Sărbători de Paște. Beneficiarii acestui program social urmau să fie persoanele în vârstă internate în Căminul de Bătrâni "Sf. Luca" din sectorul 4 și copiii din cadrul Școlii pentru Deficienți de Vedere din Str. Austrului nr. 33, ambele din București. Dorința domniei sale de a colabora ne-a bucurat și ne-a onorat totodată, cu atât mai mult cu cât scopul vizitei se suprapunea perfect peste dorința companiei Walmark de a nu fi "doar" un furnizor de suplimente nutriționale, ci și un permanent militant pentru îmbunătățirea stării de sănătate a oamenilor și pentru educarea în acest sens a populației. Walmark a contribuit la această acțiune prin oferirea de produse atât pentru cei în vârstă, cât și pentru copii. Astfel, pachetele primite de către vârstnici au conținut și o mare

gamă de suplimente nutriționale cu efecte benefice multiple (Senior Spectrum, Ginkgo biloba, Prostenal etc.), iar copiii au primit complexul de multivitamine și minerale Minimarțieni, precum și ceasuri-surpriză adaptate vârstei lor.

Într-adevăr, prin ajutorul acesta s-a putut aduce o rază de lumină doar unui mic procent din numărul covârșitor de persoane aflate în nevoie, însă bucuria remarcată pe fețele beneficiarilor ne-a convins încă o dată că este posibil ca ideea de "comunitate" să nu fie doar un cuvânt mult prea des folosit, dar fără o concretizare în fapte.



Astfel, Walmark România va continua implicarea în viața comunității, în sprijinirea unor centre de copii și bătrâni, prin oferirea de suplimente alimentare, vitamine și minerale, indispensabile organismului.



Dasenka și copii



Canisterapia își are începuturile cu mii de ani în urmă. În ultima perioadă această metodă a devenit foarte populară în multe țări și atunci a crescut interesul față de ea și la noi. Ea își găsește aplicare în primul rând în casele de copii, în spitale și azilurile de bătrâni. Cu ajutorul acestei terapii pot fi îmbunătățite capacitățile senzitive, intelectuale și de mișcare ale oamenilor, ajută la creșterea confortului psihic și a capacității de concentrare. În cadrul acestei terapii este valabil faptul că un câine pe post de companion poate ajuta omul să-și depășească anumite bariere și-i poate ușura drumul prin viață.

Hotărâtor este caracterul, nu rasa

Baza pentru executarea canisterapiei este o echipă formată din doi membri: câinele și îngrijitorul lui. Nu este importantă mărimea, rasa sau certificatul de origine al câinelui - trebuie să fie drăguț, prietenos, să stăpânească noțiunile de bază ale ascultării și să nu fie agresiv sau fricos. Câinele va susține împreună cu îngrijitorul său anumite teste speciale și apoi este suficientă o doză de elan. Cererea pentru o astfel de terapie este uriașă, lipsește însă numărul suficient de câini și de îngrijitori. Cel mai indicat este vizitarea institutului o dată pe săptămână, câte o oră. Uneori, această metodă constă "doar" în observarea câinelui, alteleori în alintarea lui sau în convorbiri pe "teme canine". Mai ales la copii sunt foarte populare jocurile, dar micile gazde sunt de multe ori mulțumite când pot urmări câinele la masă sau îi pot da apă.

Un însoțitor inteligent

Câinele este un mijloc minunat de a satisface nevoile sentimentale ale oamenilor și dorința de contact fizic,

CANISTERAPIA REPREZINTĂ O MODALITATE FRUMOASĂ ȘI SIMPLĂ PRIN CARE PREZENȚA CÂINILOR ADUCE BUCURIE ȘI FACE MAI PLĂCUTĂ VIAȚA BOLNAVILOR, A PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ SAU A COPIILOR. VĂ ADUCEM LA CUNOȘTINȚĂ IMPRESIILE TERAPEUTEI BARBORA BECHYNOVA CARE, ÎMPREUNĂ CU DASENKA, LABRADORUL EI DE OPT ANI, S-A DEDICAT ACESTEI METODE ALTERNATIVE.

Tratament cu dragostea de câine

tele se însuflețesc și zâmbesc", spune Barbora. Ea lucrează ca manager al unei firme de cosmetică, iar de canisterapie se ocupă în timpul liber. "Nu demult, o doamnă în vârstă a mângâiat-o pe Dasenka pe hol, a vorbit cu ea, câinele recunoscător i-a lins mâinile și fața, iar bătrânica era nespuns de fericită. De-abia la plecare, asistenta socială mi-a spus că nu crede să o fi auzit pe bătrâna respectivă să spună atâtea cuvinte deodată..." își mărturisește terapeuta trăirile de neuitat.

Mulțumire din toate părțile

Tot atâtea entuziasm ca la azilul de bătrâni trezește duetul Barbora-Dasenka și la Casa de Copii "Cangurul". "Când am venit aici pentru prima oară, micul Paja a început să se smiorcăie și alerga la "tanti" să se ascundă de Dasenka. După câteva minute însă, a început să observe câinele, iar până la urmă l-a mângâiat și s-a fotografiat cu el".

În timpul vizitelor sale (fie ele la casa de copii sau la azilul de bătrâni) Dasenka aduce multă mulțumire sufletească. "Atât copiii, cât și bunicuțele, au trecut prin multe, ochii lor sunt plini de durere, tristețe și întrebări, iar cățelul este întotdeauna pentru ei un personaj bun, drăguț, are mereu bună dispoziție și îi poți încredința durerile tale fără teama că te va judeca greșit" spune Barbora Bechynova, care adaugă zâmbind: "Canisterapia aduce o bucurie enormă nu numai copiilor sau bătrânilor, ci chiar și Dasenkai și mie".

ajută la o atitudine mai bună în caz de reabilitare, la relaxare și la o mai bună percepție tactilă. Contactul, pe care un bolnav îl refuză uneori celorlalți oameni, deseori este realizat mult mai ușor cu un animal. Dar câinii au și alte capacități, ce pot fi utilizate în relația cu pacienții ce suferă de paralizie cerebrală, disfuncții cerebrale ușoare, tulburări afective, autism, epilepsie sau au diferite alte afecțiuni psihice. Mai ales pentru epileptici, câinii au o valoare inestimabilă. Animalul reacționează la modificările de comportament, la mirosul transpirației și la modificări electromagnetice ale corpului omenesc. De aceea, el reușește să prevină terapeutul cam cu 15-20 de minute înainte de un atac epileptic al pacientului.

Odată cu câinele vine și bucuria

"De multe ori am fost impresionată când am văzut cum i se luminează ochii unei bunicuțe atunci când se uită la Dasenka. Uneori străluceau chiar lacrimi, mai ales când își amintea de cățelul ei de odinioară..." ne povestește Barbora Bechynova. "Azilul de bătrâni poate fi cel mai bun în anumite situații, dar întotdeauna simți acolo pasivitatea și tristețea. Dasenka reușește să schimbe asta în bucurie. Bunicu-



Probleme cu varicele au și tinerii în jur de douăzeci de ani. În afara stilului necorespunzător de viață, predispoziția pentru formarea varicelor este condiționată și de ereditate. Alterarea pereților venelor poate fi "moștenită" și acționează negativ asupra elasticității pielii și a venelor. Venele se dilată inegal și nu-și mai pot îndeplini suficient funcția de "ventil", care reglează fluxul de sânge. Curgerea sa este alterată, se formează așa-numitele "lacuri" venoase și apoi apar varicele. La femei, varicele apar deseori în perioada de graviditate, ca urmare a modificărilor hormonale, a creșterii în greutate și a scăderii activității fizice. Hormonii sexuali feminini au un efect de slăbire a tonusului mușchilor, inclusiv a celor care asigură tensiunea necesară în pereții venelor. Scăderea tonusului pereților venoși provoacă umflături ale picioarelor și, tipic pentru varice, traseele venoase superficiale dilatate, vizibile sub piele.

PREVENIREA DIN TIMP

- Cea mai importantă prevenție se realizează prin mișcare - plimbări, alergare etc. Prin sport antrenăm mușchii gambelor, contracția lor ajutând la circulația mai ușoară a sângelui din picioare spre inimă.
- Eficiente sunt și exercițiile speciale pentru vene - șezând ("bicicleta" sau "lumânarea") sau în picioare (descrierea de "cercuri" cu picioarele și mișcarea degetelor de la picior)
- Dușuri alternative, cu apă rece și caldă
- Masarea picioarelor cu o mânășă mai aspră (dinspre călcăie spre coapse)
- Folosirea cu regularitate a suplimentilor nutriționali care conțin substanțe ce contribuie la tonifierea venelor

Sfaturi pentru vene sănătoase

UNA DIN CAUZELE APARIȚIEI VARICELOR O CONSTITUIE INSUFICIENȚA MIȘCARE. MAJORITATEA ACTIVITĂȚILOR LE EXECUTĂM ȘEZÂND, IAR MAI DEVREME SAU MAI TÂRZIU STILUL NOSTRU DE VIAȚĂ COMOD INFLUENȚEAZĂ NEGATIV SISTEMUL CIRCULATOR. DE ACEEA, AR TREBUI SĂ INTRODUCEM ÎN REGIMUL NOSTRU ZILNIC DE VIAȚĂ PLIMBĂRILE ȘI SPORTUL.

I-am întrebat pe

CÂT TIMP ACORDAȚI SPORTULUI ȘI CE DISCIPLINĂ VĂ ATRAGE CEL MAI MULT?



Karel Štedrý cântăreț

Deoarece m-am născut pe strada "La tenis", tenisul mă însoțește întreaga viață. Cel mai mult timp mi-l petrec pe terenul de tenis, unde particip la turneele Amfora. Împreună cu Karel Blaha jr. organizăm Memorialul Jedlicka (anul acesta a 7-a ediție) și, atunci când nu concurez, mă antrenez măcar de două ori pe săptămână. Pe lângă tenis, merg cu toată familia la schi în Alpi sau înot - cândva am practicat înot de performanță. O bună condiție fizică m-a ajutat acum câțiva ani în refacerea după o operație grea.



Helena Vondrácková cântăreață

Practic cu regularitate sportul încă din copilărie. Prima disciplină pe care am îndrăgit-o de mică (și care-mi place și astăzi) este înotul. Iarna îmi petrec fiecare clipă liberă la schi - îmi plac schi fond-ul și slalomul. În ultima vreme însă, acord cel mai mult timp tenisului, care-mi menține buna condiție fizică și, în același timp, mă relaxez minunat.



Lucie Výborná

moderatoare

În primul rând, încerc să-mi petrec fiecare clipă liberă cu fiica mea de doi ani, Vanessa. Am început să înotăm amândouă - vă recomand cu căldură acest lucru. Acum avem o nouă distracție. Fiica mea a primit cadou o bicicletă, așa că pornim împreună în excursii. Pe lângă asta, îmi plac scufundările și anul acesta am fost pentru prima dată cu Jana Broušková, Václav Vydra, Luboš Pospíšil și Dan Hulka la un concurs profesional de iahting.

Varixinal

Produsul este o combinație unică de plante medicinale care întăresc pereții venelor, scad riscul de apariție a umflăturilor și vânătăilor, îmbunătățesc circulația sângelui și oxigenarea țesuturilor, micșorează senzația de oboseală și de presiune în membrele inferioare. Efectele benefice ale castanei, afinelor, ghimpelui și Gota kola sunt intensificate de vitamina C și bioflavonoidul hesperidina. Ambele substanțe oferă o bună condiție pereților venelor. Varixinal este destinat persoanelor care suferă de varice și de alte manifestări ale insuficienței venoase cronice.





Dr. Petr Tláškal,
Medic primar pediatru,
Policlinica de Copii
Praga Motol

Fugi și bea ceva!

COPIII SE IMPLICĂ ATÂT DE PROFUND ÎN JOCURILE LOR, ÎNCÂT NU MAI PERCEP NIMIC ALTCEVA. RĂMÂNE ÎN SEAMA NOASTRĂ, A ADULȚILOR, SĂ LE AMINTIM CĂ ORGANISMUL LOR ARE ȘI O SERIE DE NECESITĂȚI FIZIOLOGICE. PRINTRE CELE MAI IMPORTANTE SE NUMĂRĂ ȘI INGERAREA UNUI VOLUM DE LICHIDE ÎN CANTITATE SUFICIENTĂ.

În anul 2002, în cadrul unui scurt studiu, am constatat care este regimul de alimentare la copiii primiți pentru scurt timp la spital" ne spune Dr. Petr Tláškal, medic primar pediatru la Policlinica de Copii Praga Motol. "Din datele obținute, rezultă că 11% dintre copiii de vârstă școlară nu iau micul dejun sau consumă o cantitate minimă ori nulă de lichide. În același timp s-a demonstrat că aproximativ 16% dintre copii beau mai puțin de 4 ori pe zi. De fapt, copiii au nevoie să consume mai multe lichide decât adulții, deoarece apa este consumată rapid în organismul lor. Dacă nu le asigurăm un regim hidric suficient, sângele lor nu mai circulă atât de ușor, iar rezultatul este ușor vizibil: neatenție, oboseală, dureri de cap, mici tulburări de concentrare sau de memorare, rezultate mai proaste la școală etc. De aceea este de dorit ca un copil să primească lichide nu numai dimineața, ci și în cursul zilei, în timpul procesului de învățământ la școală."

Care este cea mai bună băutură pentru copii?

"O parte importantă a alimentației copiilor este reprezentată de lapte, care oferă organismului nu numai proteine, ci și calciul necesar formării masei osoase în dezvoltare. Printre băuturile corespunzătoare se numără apele de masă (apa plată) și, eventual, apele minerale ușor gazoase, cu un conținut scăzut, dar echilibrat, de substanțe minerale. Nu ar trebui să le cumpărăm copiilor băuturi bogate în calorii, pentru că generația actuală are tendințe din ce în ce mai mari spre obezitate. Este însă adevărat că gustul dulce este mai bine acceptat de către copil, iar în prezența unei mici cantități de zahăr se mărește și absorbția de substanțe minerale. Acesta este un lucru important, mai ales pentru cei care fac sport. În acest caz, sunt mai bune apele minerale cu gust de fructe



sau unele băuturi efervescente, care nu sunt prea bogate în calorii și care "îmbunătățesc" apa potabilă obișnuită. Dar trebuie să ne uităm întotdeauna la etichetă și să vedem ce conține. De exemplu, pentru copiii cu fenilcetonurie nu este bun aspartamul care, în mod normal, reprezintă un aminoacid natural cu capacitate mare de îndulcire și un minim de calorii. La consumarea altor băuturi, cum ar fi sucurile, aș recomanda diluarea lor."

Regimul de băut al copiilor sportivi

"În unele cazuri, necesarul de lichide se schimbă" ne atenționează Dr. Petr Tláškal. "De exemplu, sportul de performanță la adolescenți în mediu rece poate duce la o eliminare de 2-3 litri de lichide/oră. În același timp, se produce o pierdere de săruri, în primul rând sodiu și clor, dar și potasiu și magneziu. În cazul pierderilor mari de apă

pot apărea senzații de greață, vărsături și o creștere a activității inimii. La o activitate fizică intensă, care durează mai mult de o oră, se recomandă a se consuma o băutură pentru sportivi, îmbogățită cu zaharuri sau sucuri de fructe - câte o ceașcă la 15-20 de minute.

NECESARUL ZILNIC DE APĂ LA COPII

Greutatea copilului	Aport recomandat
5 kg	750 ml
10 kg	1,2 l
20 kg	1,5 l
30 kg	1,7 l
45 kg	2,0 l

Minimartieni Imunactiv

Indiferent dacă alegem copilului multivitamine cu gust de portocale sau de căpșuni, trebuie să facem în fiecare zi ceva pentru sănătatea lui. Imunactiv este un complex special de substanțe active care influențează în mod pozitiv capacitatea de apărare a organismului copilului. Îl ajută să reziste în fața răcelilor și a diferitelor boli virale. Minimartienii Imunactiv ajută în plus la asigurarea unei dezvoltări sănătoase a țesuturilor, oaselor, articulațiilor, dinților, părului și pielii. De asemenea, ajută la creșterea memoriei și sprijină menținerea unei vitalități maxime.





CENTRELE MEDICALE PULS

- Toate specialitățile medicale
- Laborator de analize
- Abonamente de sănătate
- Centru psihologic pentru testare auto
- Aviz de eliberare permis port armă
- Psihoterapie
- Consiliere
- Departament pentru obținerea permisului auto (amatori, profesioniști)

Str. Turda nr. 127 - tel. 224.01.07
 Str. Teiul Doamnei nr. 2 - tel. 242.13.76
 Str. Ion Calin nr. 37 - tel. 212.40.40

SERVICIUL DE URGENȚĂ

- URGENȚE medicale
- Asistență medicală la DOMICILIU, analize, ecografii, ECG, spirometrie
- TRANSPORT medicalizat la spital, aeroport, în București, provincie și străinătate

Tel: **973**; 24 31 333; 24 31 222



MEDICINA MUNCII

www.pulsmedica.ro

- **CARNETUL DE FIDELITATE PULS**
prin care beneficiați de reduceri progresive
- **ABONAMENTUL PULS**
vă oferă pachete de servicii medicale preferențiale, cu prioritate
- **CARDUL PULS**
vă asigură pe viață 20% reducere

PULS este autorizat de Ministerul Sănătății și de Poliția Sanitară să încheie contracte cu agenții economici în domeniul **MEDICINEI MUNCII**. Clienții noștri beneficiază automat de **PROGRAMUL de BENEFICII și REDUCERI PULS!**

**10% REDUCERE LA SERVICIILE PULS MEMBRILOR CLUBULUI SĂNĂȚĂII WALLMARK
 SIGURANȚA SĂNĂȚĂII DUMNEAVOASTRĂ !**



DENTE X -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

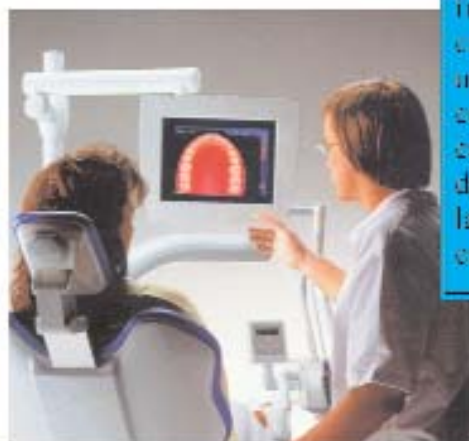
Since 1991



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

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

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



Clinica Germană DENTEX-FLEX vă invită în cele mai moderne cabinete stomatologice unde vă oferă servicii la cele mai ridicate standarde: ceramică dentară, para-dontologie, implantologie, laserterapie, ortodonție și cosmetică dentară.

Clinica dispune de personal specializat în Germania, Elveția și SUA.

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

WALMARK ROMÂNIA A CÂȘTIGAT ȘTAFETA MASCULINĂ LA MARATONUL "ȘTAFETA CARPAȚILOR", UN EVENIMENT SPORTIV CU SCOPURI CARITABILE. REPREZENTANTUL ECHIEI WALMARK ROMÂNIA A FOST DE ALTFEL ȘI PRIMUL CONCURRENT CARE A TRECUT LINIA DE SOSIRE A MARATONULUI, CU UN TIMP EXTRAORDINAR DE 2 H 26 MIN.



Tradiția în sprijinirea actelor caritabile și implicarea continuă în viața comunității ne-a determinat și în acest an să susținem o echipă sportivă de maratonisti prin oferirea de suplimente alimentare utile pentru refacerea fizică și psihică și pentru completarea nevoilor de vitamine și minerale. Într-un experiment de rezistență fizică, pe o căldură toridă, patru sute de bărbați au alergat zeci de kilometri pe un traseu accidentat, printre văile și dealurile din Predeal, Râșnov și Poiana Brașov. Dificila cursă, Maratonul "Ștafeta Carpaților", a fost câștigată de echipa Walmark România alimentată și sponsorizată cu vitamine, minerale și suplimente alimentare din gama noastră de produse. Câștigătorii au avut prilejul unor adevărate momente de încântare, entuziasm, bucurie și mândrie datorate și festivității de premiere oficiată de D-na Violeta Beclea Szekely, vicecampionă olimpică, vicecampionă mondială și campioană europeană de atletism. Maratonul "Ștafeta Carpaților" s-a desfășurat pe un traseu de munte dificil Predeal (Unitatea Militară) - Valea Râșnov - Râșnov - Valea Cetății - Poiana Brașov (Stâna Turistică) și a avut lungimea maratonului clasic (42 km), cursa dând bătăi de cap celor peste 400 de partici-

Maratonistii Walmark

panți.

Echipa formată din Oprina Ștefan, Vlad Victor, Tudorică Marian, Cernat Dănuț, Terenche Claudiu și Heciko Emil, nu se află la prima victorie, printre succesele obținute numărându-se și:

- Locul I în clasamentul pe echipe la competiția sportivă "Tour du Pays de Caux" din Franța în perioada 4-7 mai 2005
- Locul I la "Supermaratonul Harghitei" în 2004
- Locul III la "Supermaratonul Harghitei" în 2005.

Echipa de maratonisti a apreciat sprijinul în suplimentii alimentari oferit de Walmark, recunoscând faptul că produsele noastre

au contribuit la performanțele fizice atinse în numeroasele competiții sportive la care au participat. Antrenamentele zilnice dar și aportul energetic și nutrițional adus de produsele ArtroStop, Cartilaj de Rechin, Energy Q10 Spectrum, Calcium Magneziu Zinc și Vitamina E au reușit să claseze echipa Walmark pe podium la toate competițiile la care a participat.

Walmark România va continua susținerea sportivilor prin oferirea de suplimente alimentare, vitamine și minerale, indispensabile organismului, precum și implicarea în viața comunității prin sprijinirea unor centre de copii și bătrâni.



" DRAGOSTEA NOASTRĂ E COMPLETĂ ȘI DE CALITATE NUMAI DACĂ EXERSĂM IUBIREA PE NOI; ȘI ASTA ÎNSEAMNĂ SĂ AVEM GRIJĂ DE NOI ȘI DE SĂNĂTATEA NOASTRĂ CU IUBIRE! NU CU VICIU!"



Tora Vasilescu

D-na Tora Vasilescu, dacă nu ați fi fost actriță ce ați fi ales?

Nu a fost să aleg. Zarurile sortilor au fost aruncate de alții. Tata a murit când eram mică, mama lucra pe la Constanța și, pentru că îi era greu în perioada aceea, pe mine m-a lăsat împreună cu bunicii și o mătușă într-un sat de pe marginea lacului Razelm. Mătușa aceea avea un apetit extraordinar pentru poezie și m-a învățat, la vârsta de trei ani, poezii de George Coșbuc, pe care le recitam împreună cu ea și plângeam. La un concurs de recitat poezii la Tulcea, am spus și eu o poezie și, cum stăteam eu acolo pe scenă, rosteam versurile, iar lacrimile mi se prelingeau pe obraji și mi se legau în barbă. Spectatorii au aplaudat și m-au botezat "micuța artistă". Apoi concursurile au venit pe bandă, am participat la toate câte existau și, încet - încet, soarta mi-a îndreptat pașii, fără să-mi dau seama, spre actorie.

Revenind la întrebarea dvs., dacă ar fi posibil, aș îmbrățișa cariera de medic. Să încerci să alini suferințele oamenilor este un lucru extraordinar. Dar am credința că actorul contribuie, pentru două ore, în timpul spectacolului pe care-l susține, la liniștea sufletească a spectatorilor; actorul bun, evident.

Sunt actorii un fel de medici ai sufletelor?

Este foarte frumos, măcar pentru sufletul meu, să cred acest lucru. Dar și acești medici ai sufletului, ca și ceilalți medici, au har sau nu.

Există vreun rol dintr-o piesă de teatru sau dintr-un film care să vă fi marcat viața?

După ce am citit vreo 7-8 cărți de Lazarev am realizat cât de periculos este să porți personajul în tine, să nu te detașezi de el după ce ai încheiat spectacolul. Ajungi să fii manipulat de personajul pe care continui să-l interpretezi în viața cotidiană și să iei decizii ca și cum nu ai mai avea tu liberul arbitru.

Ce vă ajută să învingeți stresul zilnic?

Eu lupt de ani de zile cu un temperament coleric. Primul meu impuls este să mă enervez când nu-mi convine ceva sau cineva sau când trăiesc o nedreptate. Sunt multe metode să evit să dau frâu liber temperamentului meu. Pentru mine metoda umorului este cea mai bună... Să găsești o replică sau să te amuzi de situație și în același timp să te bucuri că ai reușit să faci acest lucru și că ți-ai stăpânit furia este o mare realizare pentru oricare din noi. Mă destinde foarte mult și gradina în care trebăluiesc cu plăcere la fiecare floare în parte.

Natura ați avut-o întotdeauna în interiorul dvs. sau ați descoperit-o la un anumit moment dat? Care este relația dvs. cu natura?

Vă spun cu plăcere că sunt nepoată de țăran și, genetic, întotdeauna primăvara îmi vine să mângâi câmpia când o văd verde, să o simt așa în palmă, să simt vârfurile ierbii. Când plecam în turnee și priveam pe fereastra trenului sau a autocarului, aveam senzația asta: să pipăi, să pun mâna pe câmpia nesfârșită.

Aveți într-adevăr o grădină minunată...

Nu e cum mi-aș dori eu, dar nici nu vreau să arate ca un parc, adică numai gazon și trei copaci verzi. Grădina aceasta reprezintă sufletul meu și comunicarea mea cu plantele de la care încerc să preie energie pozitivă. În orice caz, eu îmi ridic moralul lucrând cu plantele și având grijă de florile pe care le iubesc nespuse.

Folosii produse naturale și le și produceți?

Cât se poate, da! Uite, spre exemplu, eu fac pâine din orz și secară și este foarte bună.

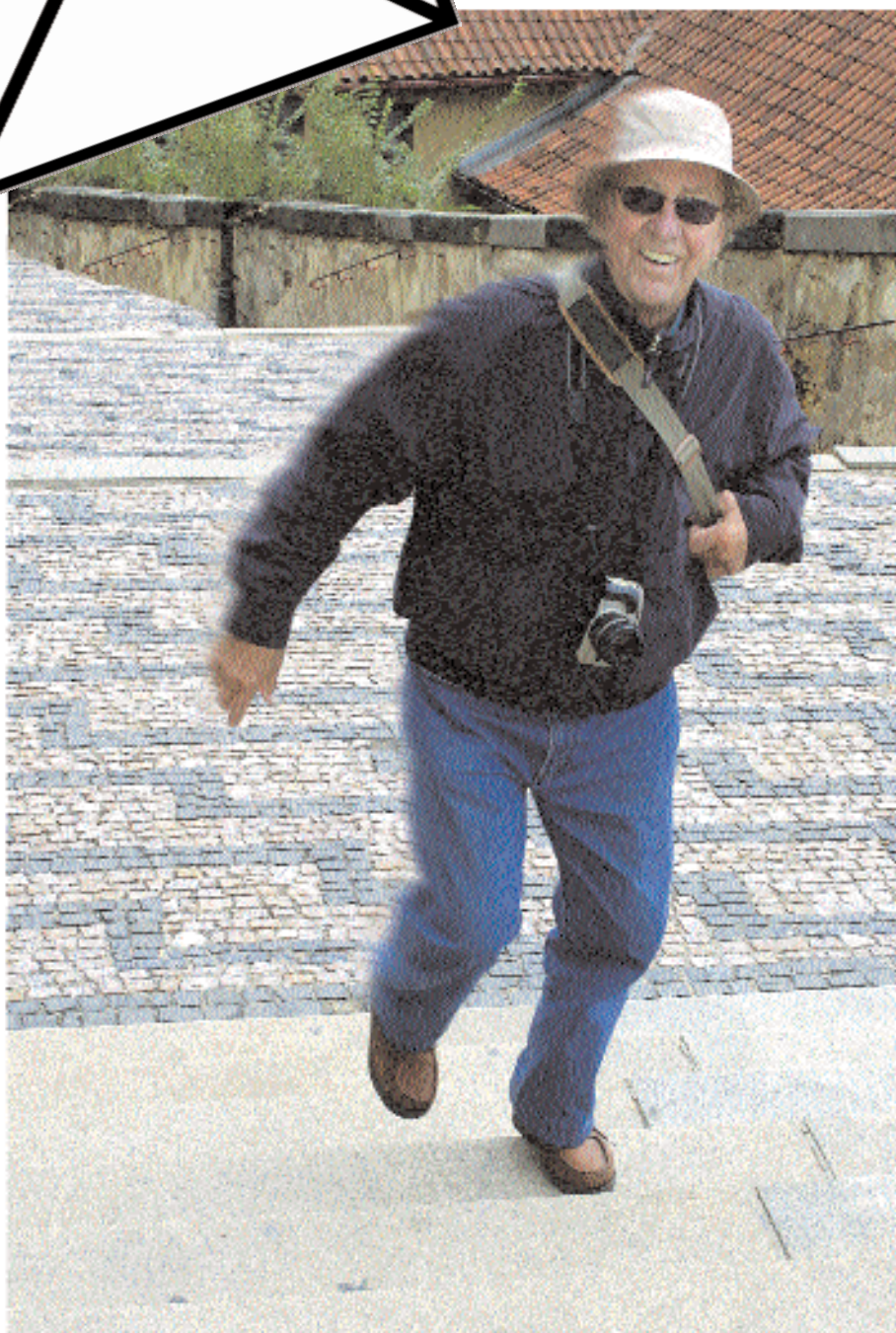
Un gând de final sau un sfat pentru cititorii revistei Clubului Sănătății Walmark.

Cred că acesta este gândul cel mai frumos: să ne acordăm puțin mai multă atenție și să începem prin a ne îngriji de corpul și de sufletul nostru. Sunt convinsă că acest micuț univers reprezentat de fiecare om este construit pentru un anume gen de alimentație. Eu cred că trebuie să avem o alimentație sănătoasă, care să se bazeze pe elemente naturale, netratate chimic. Numai atunci acest univers va funcționa corect.

Sfârșitul **problemelor** **cu prostata**



CITITOAREA NOASTRA VERA L. NE-A TRIMIS LA REDACȚIE O INTERESANTĂ SCRISOARE. I-AM SOLICITAT O ÎNTÂLNIRE PENTRU A AFLA CEVA MAI MULTE DIN EXPERIENȚA EI LEGATĂ DE SUPLIMENTELE NUTRIȚIONALE ȘI PENTRU A VĂ PUTEA ÎMPĂRTĂȘI ȘI DVS. ACESTE IMPRESII. (NU DĂM NUMELE ÎNTREG ȘI ADRESA CITITOAREI PENTRU A-I OFERI CONFIDENȚIALITATE).



Am așteptat-o pe doamna Vera în fața policlinicii unde fusese la control și ne uitam după o bătrânică cu baston - așa ni se prezentase doamna Vera la telefon. Când din lift a coborât o doamnă elegantă, modern îmbrăcată și plină de temperament, nici n-am înregistrat că se sprijină în baston și nici pe departe nu ne-ar fi dat prin cap că este "bătrânica doamnă Vera" pe care o așteptam. Era o frumoasă după-amiază de vară și, de aceea, am mers într-un parc unde am rugat-o pe doamna Vera să ne povestească despre experiența domniei sale cu unul din produsele Walmark, care a făcut-o să ne scrie o scrisoare de mulțumire.

"Nici soțul meu, care a împlinit anul acesta 80 de ani și nici eu nu am fost serios bolnavi" a început doamna Vera. "Dar, odată cu trecerea anilor, au apărut diferite boli. Eu am probleme cu rinichii și cu inima, iar soțul, ca majoritatea bărbaților la vârsta lui, cu prostata. Trebuie să recunosc că și pe mine mă deranja permanenta lui foială la toaletă, care mă trezea și din somn. În plus, nici la cumpărături nu puteam să mergem în liniște. Tot drumul trebuia să se asigure că are în apropiere o toaletă", ne descrie doamna Vera neplăcuta experiență din trecutul apropiat, neplăceri bine cunoscute celor care suferă de probleme cu prostata, precum și de familiile lor.

"Am încercat să-l conving pe soț să meargă la doctor, dar degeaba. Din disperare, i-am făcut eu însămi rezervare la doctor, dar a refuzat să meargă, se rușina de problema lui..." dădu din umeri doamna Vera. "De aceea, când în numărul din februarie al revistei

PLANTA CARE ADUCE UȘURARE

Indienii care locuiesc în America de Nord au folosit boabele palmierului pitic Saw Palmetto (sau *Serenoa repens*) drept mijloc eficient de tratare a bolilor aparatului urogenital. Prin administrarea acestor boabe ei rezolvau problemele legate de inflamațiile prostatei, impotență sau infertilitate. Cu trecerea timpului, oamenii de știință au constatat că boabele conțin un ulei cu un număr foarte mare de acizi grași și fitosteroli. Tocmai aceste substanțe împiedică transformarea testosteronului în dihidrotestosteron și de aceea nu se mai produce hipertrofierea ulterioară a țesutului prostatei.



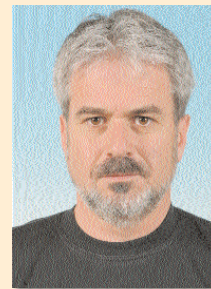
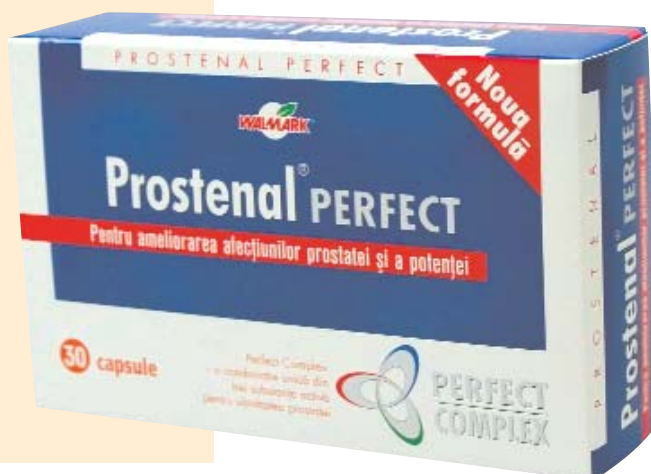
Clubului Sănătății Walmark am găsit informații despre produsul Prostenal, mi-a atras atenția și mi-am spus că putem măcar încerca. Soțul era atât de nefericit cu problema lui, încât nici nu a protestat, iar când i-am adus capsulele Prostenal a început să le ia cu regularitate. Rezultatul a fost de necrezut - am fost extraordinar de

"V-am scris, pentru că mi s-a părut corect să vă mulțumesc pentru ceva ce funcționează într-adevăr".

plăcut surprinși când, după consumarea tuturor capsulelor, problemele într-adevăr s-au ameliorat. Ne-am bucurat amândoi, iar eu am alergat și i-am mai luat o cutie", zâmbește doamna Vera, pe chipul căreia se poate citi cât de mult îi păsa de starea sănătății soțului său. "De atunci, cumpăr Prostenal cu regularitate și trebuie să recunosc că am constatat cu bucurie cât de mult l-a ajutat pe soț. De aceea v-am scris, pentru că mi s-a părut corect să vă mulțumesc pentru ceva ce într-adevăr funcționează". Îi mulțumim și noi doamnei Vera pentru scrisoarea frumoasă și pentru amabilitatea de a povesti despre lucruri despre care se vorbește cu greutate. I-am înmănat o cutie de Prostenal și le-am urat multă sănătate celor 2 soți și mulți ani fericiți împreună.

Mai mult decât Prostenal, este Prostenal Perfect cu Perfect Complex

Noul produs destinat bărbaților care au probleme cu prostata se găsește deja în farmacii. Față de Prostenal, suplimentul nutrițional de până acum, Prostenal Perfect conține cantități mult mai mari de substanțe active - extract de palmier pitic (Saw Palmetto), urzică și lichen. Se administrează 1-2 capsule zilnic, după masă.



Dr. Andrej Trojan,
psihiatru și
sexolog

Ce părere are doctorul

Prostata este o glandă aflată sub vezica urinară și care îmbracă uretra. În timpul vieții, ea trece prin multe modificări. La naștere este de mărimea unei boabe de mazăre, iar până la pubertate se mărește puțin, dar după aceea începe să crească. La adulți ajunge să fie de mărimea unei nuci. Cam după 50 de ani, la majoritatea bărbaților începe să se mărească din nou. Acest fenomen este condiționat de înmulțirea celulelor ce duc la hipertrofia țesutului prostatei. Termenul de specialitate este de "hiperplazie benignă a prostatei (HBP)". În clipa în care prostata începe să-și schimbe mărimea și volumul, se produce o presare și o îngustare a uretrei și apar deficiențe de eliminare a urinei. Cauza principală a apariției acestei boli nu este deocamdată cunoscută, dar este în directă legătură cu modificările hormonale care însoțesc procesul de îmbătrânire. Simptomele bolii sunt împărțite în 2 mari categorii: iritative (care se manifestă prin necesitatea imperioasă de a urina) și obstructive (dificultate în a elimina urina, cu o insuficientă golire a vezicii urinare). Rezultatul îl constituie apariția inflamațiilor căilor urinare, formarea de pietre la vezică și micșorarea funcției rinichilor. Simptomele se accentuează în caz de răceală, după consumul de alcool sau după contactul sexual. De fapt, dificultățile în desfășurarea actului sexual pot fi unul dintre primele simptome de îmbolnăvire a prostatei. Cel mai adesea este vorba de întreruperi ale erecției. De aceea, sexologii și urologii acordă o deosebită atenție problemelor cu prostata la pacienții mai în vârstă. În orice caz, este necesară consultarea doctorului, care trebuie să elimine posibilitatea existenței unui cancer de prostată și care ar putea să prescrie un tratament optim. La începutul bolii, în cazul hiperplaziei benigne a prostatei (HBP) acționează foarte bine preparatele pe bază de plante, care conțin o combinație echilibrată de substanțe active. Acestea limitează creșterea prostatei, împiedică apariția inflamațiilor și micșorează probabilitatea apariției cancerului.

Farmaciile clubului

ÎN PERIOADA ACTUALĂ, CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK REUNEȘTE MAI BINE DE 70.000 DE MEMBRI DIN TOATĂ ȚARA - OAMENI CARE SE INTERESEAZĂ ACTIV DE MODUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI APREȚIAZĂ OFERTA COMPLETĂ DE PRODUSE WALMARK.

Pentru că printre ei vă numărați și Dvs. - cititorii noștri, iar noi apreciem favoarea pe care ne-o faceți, v-am pregătit programul denumit **Farmaciile de club**. Este vorba despre farmaciile din întreaga țară care au început să colaboreze cu firma Walmark și care oferă clienților un sortiment complet al produselor ei. Când intrați într-o Farmacie de club veți avea întotdeauna siguranța că veți găsi produsul Walmark necesar, în plus aici vă așteaptă oferte speciale și avantajoase, puteți primi daruri interesante sau puteți avea și alte surprize plăcute. Începem cu această ediție a revistei să vă prezentăm farmacia Dona (Gh. Șincai). I-am adresat câteva întrebări farmacistei șef Laura Brănetu:

De cât timp sunteți în programul "Clubul Sănătății Walmark" și ce înseamnă pentru Dvs.?

Suntem un lanț de farmacii care dorim să asigurăm pacienților săi accesul cât mai facil la produsele necesare menținerii sănătății. De aceea, în momentul în care ni s-a făcut oferta de a intra în programul "Clubul Sănătății Walmark" nu am ezitat. Nu făceam decât să ușurăm accesul la o categorie de produse în care noi, farmaciștii, aveam mare încredere și spre care tot mai mulți pacienți își îndreptau atenția, suplimentele naturale. Am intrat în acest program acum 3 ani și în acest interval s-a creat o relație foarte stabilă între noi și membrii Clubului Sănătății Walmark.

Cum percep clienții farmaciei produsele Walmark?

Produsele beneficiază atât de încrederea farmaciștilor cât și a clienților din farmaciile DONA. Posibilitatea utilizării pentru un număr foarte mare de

afecțiuni, precum și faptul că există produse pentru orice vârstă fac ca produsele Walmark să fie printre cele mai căutate suplimente nutritive din farmacie. Produse ca ArtroStop, Prostenal, Viaredin, MemoPlus, GinkoPrim, Spirulina etc. (fără a avea pretenția că am menționat măcar un sfert dintre ele) au foarte mare căutare printre pacienții noștri.

Credeți că sunt destul de cunoscute avantajele Clubului Sănătății Walmark printre pacienții farmaciei Dvs.?

Pacienții ce preferă produsele Walmark cunosc acum acest program și în general sunt deja membri ai Clubului Sănătății Walmark. În farmaciile noastre se găsesc în permanență cataloage cu produsele Walmark în care există și talonul de înscriere în club, iar atunci când un pacient își manifestă interesul pentru această gamă de produse primește și catalogul respectiv.

Vă mulțumim pentru interviu și vă dorim mulți clienți mulțumiți.



www.farmaciiledona.ro

Farmaciile DONA

Drumul spre sănătate

Ai parte numai de AVANTAJE

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

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



10%
REDUCERE
la produsele
WALMARK



SERIAL DESPRE
MEDICINA
TRADIȚIONALĂ

Masajul chinezesc prin presopunctură

TERAPIA PRIN PRESIUNE A APĂRUT ÎN CHINA ANTICĂ ȘI MULTE GENERAȚII DE MAEȘTRI AU DEZVOLTAT-O ȘI VERIFICAT-O TIMP DE SECOLE. EA CONSTĂ DIN ACTIVAREA PRIN PRESIUNE A UNOR PUNCTE CUNOSCUTE ÎN ACUPUNCTURĂ ȘI REFLEXOTERAPIE CARE AU INFLUENȚĂ ASUPRA STĂRII NOASTRE GENERALE, FIZICE ȘI PSIHICE.

Aceste puncte se găsesc pe niște trasee nervoase numite "meridiane", care unesc toate sistemele și organele corpului și prin care, în ciclul de 24 de ore, trece energia vitală numită "Chi". Aceasta trece prin structurile nervoase și menține echilibrul între diferitele organe din corp. Dacă este cumva afectată această circulație a energiei se poate ajunge la îmbolnăvire. Sarcina masajului chinezesc prin presopunctură este de a asigura libertatea fluxului de energie și, astfel, de a remedia acest dezechilibru.

5 elemente

Chinezii au întocmit sistemul celor 5 elemente - foc, pământ, metal, apă și lemn - care se influențează reciproc și le-au atribuit diferitelor organe. Inițial, punctele de acupunctură și de reflexoterapie erau în număr de 365, însă astăzi sunt cunoscute mai bine de 1000. Ele se găsesc adânc în interiorul organismului și au măriri și funcții diferite. Unele acționează local, altele servesc la ameliorarea diverselor afecțiuni, iar restul au un efect general asupra organismului. Unele puncte stimulează meridianul respectiv, altele îl blochează, iar altele echilibrează fluxul de energie între două trasee.

Imediat sau treptat

În timpul masajului, terapeutul dezvoltă o presiune directă asupra punctelor de acupunctură și a traseelor lor. În felul acesta se produce o echilibrare a disfuncțiilor energetice și o refacere a echilibrului natural. Nu se tratează doar problemele de sănătate, ci se pune accentul în primul rând pe aflarea și înlăturarea cauzelor lor. Efectele tratamentului se pot manifesta imediat sau pot apărea treptat, important este că acesta acționează pe o perioadă îndelungată și împiedică apariția ulterioară a bolii. În timpul masajului se produce o stimulare a energiei și se eliberează blocajele fizice și psihice care pot fi cauza bolii. Metoda are o influență pozitivă asupra stării tuturor organelor interne și a sistemului nervos, limfatic și respirator.

În numărul următor: America de Sud

CHINA

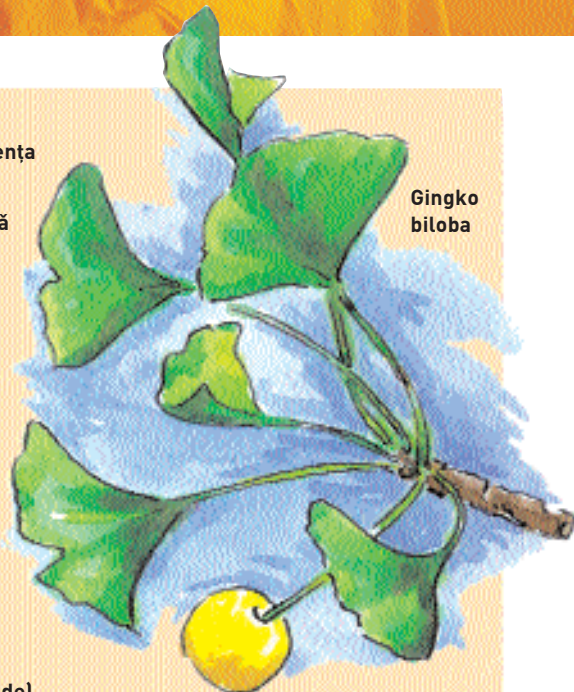


CAISUL ARGINTIU

Chinezii cunoșteau de secole influența *Ginkgo biloba* asupra sănătății umane, arbore din frunzele căruia preparau tincturi sau ceaiuri. Odată cu observarea efectelor nocive ale factorilor de stres, cu "explozia" răspândirii bolilor circulatorii și a altor boli ale civilizației, denumirea latinească a acestui pom miraculos *Ginkgo biloba* a revenit în conștiința oamenilor care se îngrijesc de sănătatea lor. Numele de "Ginkgo" derivă din termenul chinezesc "yinhsing" și înseamnă "cais argintiu". Cuvântul "biloba" a apărut datorită formei frunzelor, împărțite de o nervură în două loburi.

CUM ACȚIONEAZĂ

Frunzele, care conțin substanțe active din punct de vedere biologic (lactone terpenice și flavonoglicozide), au o influență favorabilă asupra aportului de sânge în creier și, în consecință, a celui de oxigen și glucide. Acest fenomen duce la creșterea energiei, la protecția celulelor creierului și împiedică stagnarea sângelui în vasele sanguine cerebrale. Extractul din *Ginkgo biloba* atenuează simptomele legate de insuficiența circulație a sângelui în



Ginkgo biloba

creier și apariția senilității, precum și modificările de dispoziție și alterarea memoriei. În același timp, este eficient în cazul tulburărilor circulatorii periferice. *Ginkgo biloba* ajută la o mai bună concentrare, ameliorează manifestările sindromului premenstrual și calmează durerile din gambe.

Integramă cu premii Walmark

Căștigătorii integralei din numărul trecut care au primit câte un ArthroStop Liquid 400ml

Nr.	Numele de card	Nume și prenume	Localitatea	Nr.	Numele de card	Nume și prenume	Localitatea
1	2084489	Mușai Gabriela	Iaj	11	2292947	Andriescu Elena-Steluța	Câmpina
2	25831137	Nevezi Iida	Șt. George	12	24630614	Halabenco Maria	Pașcani
3	20844001	Magazin Antoanela	Suceava	13	28338210	Damoc Dana	Ciuj-Napoca
4	24429723	Bădesc Silvia	Bombărești-Jiu	14	24821189	Neamțu Lucia-Marioara	Țirgu Mureș
5	2942954	Andras Francisc	Arad	15	25531951	Țirgan Cristina	Iaj
6	25229952	Boeriu Mariana-Angelica	Arad	16	25411030	Molnac Cornelia	Volcan
7	20819994	Dragomir Georgeta	Șt. George	17	23821916	Todor Maria	Piatra Neamt
8	24720859	Cioanca Oana	Turnu Severin	18	24630213	Damian Mica	Aruga
9	20815888	Arzene Cristina-Lorelai	Giurgiu	19	24819586	Bernici Mihai	Bucuresti
10	22231351	Foita Elena	Telcea	20	24231044	Molac Juliana-Georgeta	Făgăraș

Nume.....Prenume.....Nr. card.....

Telefon.....Adresa.....

.....Localitatea.....

Rezolvare: 1. 2.

Dezlegați integrăma, completați talonul cu răspunsul corect și datele personale, decupați talonul și trimiteți-l într-un plic pe adresa Walmark România SRL, OP. 4 CP. 11 București, menționând pe plic "Integrăma Clubul Sănătății Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 10.01.2006. La tragerea la sorți din data de 20.01.2006, se vor extrage 20 de căștigători, premiile conștând în câte o cutie din produsul "Prostenal Perfect" cu 30 de capsule. Regulamentul complet îl puteți găsi pe site-ul www.csw.ro.

Cardul Walmark. Unde se poate folosi ?



- 10% reducere și consultații gratuite în cadrul rețelei de cabinete stomatologice Dentex - Flex: Piața Romană 9, București; Stirbei Vodă 4, București; Lizeanu 20, București;
- 10% reducere în cadrul rețelei de magazine autorizate Kodak Express din toată țara pentru cumpărarea oricărui model de cameră foto digitală Kodak
- 10% reducere la serviciile medicale PULS
- 5% reducere și prioritate la programări la Cabinetul medical pentru copii - Fundația Cultural Umanitară "Dan Marțian", Bd. Dacia nr. 55, București.

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pentru toate produsele
Alba Iulia	Vichi Farm	Bd. Victoriei 67, Bl. A14	(0258) 834.040	Stoian Victoria	10%	
Aleșd	Vitalogy 3	Bobâlna 27	(0259) 342.542	Ghitea Sorin	5%	
Alexandria	Ecoplantefarm	Str. București 359 Bl. 24	(0247) 313 331	Stoican Georgeta	5%	5%
Arad	Lari Farm	Calea A. Vlaicu Bl. Z24	(0257) 246.622	Rif Mihaela	10%	
Arad	Noua Farmacie	Andrei Saguna	(0257) 254.545	Bic Lucia	5%	
Bacău	Diana	Stefan cel Mare 15	(0234) 577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde a naturii	Pietri 2	(0234) 571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Gării 58	(0234) 542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Stefan cel Mare 7	(0234) 517.560	Stineru Ileana	10%	
Bacău	Ledum	Mihai Viteazul 3	(0234) 555.996	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal 16/2	(0744) 784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Delicia	Nicolae Iorga 2	(0262) 434.230	Costin Olimpia	10%	
Baia Mare	Hypericum	P-ța. Revoluției 26	(0262) 271.336	Pop Maria	10%	
Bărlad	Elixir	1 Decembrie 18	(0235) 435.270	Zamfir Carmen	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Liviu Rebreanu 18	(0263) 219.210	Giurgea Marineta	10%	
Brașov	Profarm	Toamnei 1	(0268) 326.944	Pălădolu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei 10	(0268) 416.396	Trîmbițaș Aurelia	10%	
Brăila	Bella Dona	Mihai Eminescu 7	(0239) 613.841	Popa Silvia	5%	5%
București	Minerva	Clucerului 11-15	(021) 222.7481	Simionescu Emilia	5%	5%
București	Help Farm	Drumul Taberei 98	(021) 777.2202	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Călin Farm	Drumul Taberei 124	(021) 413.0875	Călin Maria	5%	
București	Simidon	Baia de Fier 5	(021) 315.6081	Simidon Liliana	5%	
București	Simidon	Matei Voievod 135	(021) 253.2175	Simidon George	5%	
București	Decebal	Decebal 9	(021) 322.7126	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Stefan cel Mare 39	(021) 610.3345	Grosaru Gabriela	5%	
București	Zigma	P-ța 1 Mai	(0724) 543.513	Paul Anca	5%	
București	Flomar 2000	P-ța Gorjului	(0724) 761.314	Florian Chirilă	5%	
București	Dona	Calea Dorobanților nr. 99	(021)231.94.00	Naumescu Ariana	10%	
București	Dona	Dorobanților nr. 102-110	(021)230.53.66	Mihal Mirela Doira	10%	
București	Dona	P-ța Amzei nr. 17	(021)319.72.97	Cazacu Andreea	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Magheru nr. 32-34	(021)316.54.07	Constantin Lumininta	10%	
București	Dona	Șos. Iancului nr. 13	(021)250.17.87	Zinca Silvia	10%	
București	Dona	Calea Moșilor nr. 300	(021)210.26.80	Bugan Elena	10%	
București	Dona	Sos. Pantelimon nr. 354	(021)624.11.61	Manea Irina	10%	
București	Dona	Șos. Mihai Bravu nr. 122	(021)252.45.36	Negulescu Ermina	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 1	(021)242.00.47	Radu Claudia	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 53	(021)242.01.30	Pătrașcu Ionelea	10%	
București	Dona	Bd. Basarabiei nr. 57	(021)340.80.27	Mihal Livia	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr. 199	(021)344.26.17	Pantea Aurica	10%	
București	Dona	Calea Victoriei nr. 26	(021)313.28.24	Tudor Irinuca	10%	
București	Dona	Bd. N. Grigorescu nr. 20	(021)340.43.23	Nidelea Ana Maria	10%	
București	Dona	Str. Dristor nr. 81-88	(021)327.25.57	Botez Elena	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Șincal nr. 2	(021)330.03.42	Branetu Maria	10%	
București	Dona	Calea Șerban Vodă nr. 282	(021)336.23.35	Ungureanu Mariana	10%	
București	Dona	Sos. Giurgiului nr. 123	(021)450.62.76	Antoși Daniela	10%	
București	Dona	Str. Nițu Vasile nr. 1	(021)332.13.25	Antea Gheorghita	10%	
București	Dona	Șos. Ottenitei nr. 240	(021)465.304	Tudor Adriana	10%	
București	Dona	Bd. Al. Obregia nr. 31	(021)360.31.92	Sârbu Rodica	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 103-107	(021)450.37.20	Daniila Catalina	10%	
București	Dona	Șos. Berceni nr. 80	(021)332.60.27	Avasiloi Petronela	10%	
București	Dona	Șos. Alexandriei nr.16	(021)456.15.72	Costache Florentina	10%	
București	Dona	Calea Crângași nr. 27	(021)331.60.00	Nitu Maria-Daniela	10%	
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 59	(021)430.31.90	Constantinescu Cristina	10%	
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 70-80	(021)430.12.03	Dragomir Brândușa	10%	
București	Medsante Plant	Șos. Pantelimon 358	(021)255.14.38	Cornel Nicolae	5%	5%
Buzău	Hepites Farm	Unirii Bl. R2	(0238) 719.565	Popa Maria	10%	10%
Cluj Napoca	Dakar	Sora Shopping Center	(0745) 675.765	Volvoda Carmen	10%	

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmart	DISCOUNT pentru toate produsele
Cluj Napoca	Agat	P-ța Cipariu 9	(264) 403.458	Antofie Ioan	10%	
Cluj Napoca	Pronatura	Magazin Central	(0722) 752.007	Crăciun Liana	10%	
Cluj Napoca	Hypericum	P-ța Unirii 15	(0745) 251.126	Oana Pop	10%	
Comănești	Vasiliada	Bd Republicii 1	(0234) 374.297	Ungureanu Gabriela	10%	
Constanța	Libra	Vasile Alecsandri 10	(0241) 613.119	Ghiulnar Gemil	10%	10%
Constanța	Magic Plant	Cișmelei 19	(0241) 557.777	Resid Adnan	10%	10%
Constanța	Matangi	Bd. Tomis-Soveja	(0241) 551.377	Niculescu Răzvan	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Tomis 3	(0722) 679.273	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Griviței 1	(0722) 679.274	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Eliberării 8	(0722) 679.275	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Complex Doraly Mall	(0722) 679.276	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Balada	(0722) 679.277	Bola Stelian	10%	10%
Craiova	Petry Farm	Calea București Bl. A1	(0740) 194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	Hygeia Dava	Mihai Eminescu 1	(0254) 219.749	Cordos Adela	10%	
Deva	Plant Apicol	I.L. Caragiale 20	(0726) 761.557	Vlad Adriana	10%	
Drobeta Tr. Severin	Ephedra	Bd. Revoluției 8	(0252) 331.198	Moldovan Maria	5%	5%
Focșani	Ortansa	P-ța Independenței	(0237) 235.995	Ormenisan Neta	10%	
Focșani	Multifarm	Bd. Unirii 49	(0237) 62.858	Cubolteanu Valentina	5%	5%
Galați	Koral	Str.Brăilei Bl. BR3	(0236) 464.090	Nisioiu Elza	5%	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj 14	(0236) 465.304	Marcu Romelia	5%	5%
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin 9	(0254) 709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Danisan	Nicolina 9	(0232) 226.565	Dănilă Cătălina	5%	
Iași	Farma House	Bd. Independenței 9	(0232) 265.486	Găină Banu Mirela	5%	
Moinești	Betula Farm	T. Vladimirescu Bl. 2	(0234) 361.901	Serbu Gerda	10%	
Năvodari	Medi Plant	Midiei 6	(0722) 679.278	Bola Stelian	10%	10%
Onești	Abifarm	Republicii 27	(0234) 313.481	Filip Adi Monica	10%	
Oradea	Vitalogy 1	C. Coposu 15	(0259) 266.051	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Vitalogy 2	Desuseanu 2	(0259) 477.243	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Pronatura din Eden	Magheru 17	(0259) 411.552	Achim Mariana	5%	5%
Piatra Neamț	Aurolgex Prod Com	Bd. Traian Bl. S1	(0233) 217.858	Leahu Olguța	10%	5%
Piatra Neamț	Aurolgex Prod Com	Bd. Republicii 27	(0233) 231.942	Leahu Olguța	10%	5%
Pitești	Dona	Str. Lotrului nr. 1	(0248)21.44.16	Popovici Ramona	10%	
Pitești	Dona	Str. Exercițiului, Bl. D5	(0248)25.11.33	Alisa Georgeta	10%	
Pitești	Lariana	Republicii	(0788) 306.882	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Ana Ipătescu	(0788) 306.883	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Lotrului	(0788) 306.884	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	(0248) 275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Divers Farm	Craiovei Bl 38	(0248) 253.099	Enache	5%	
Pitești	Divers Farm	Banatului Bl. B3	(0248) 610.228	Enache	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Victoriei 2	(0741) 056.507	Rosesar Cătălina	5%	
Predeal	Myosotis	Mihail Șăulescu 121	(0268) 457.129	Ilovan Magdalena	10%	
Ploiești	Dona	Str. C.D Gherea nr. 15	(0244)51.07.95	Flintașu Maria	10%	
Ploiești	Pusifarm	Șos. Malu Roșu 101 Bl. 101B	(0244) 585.546	Dumitrescu Costică	5%	
Roman	Aruncus	Ștefan cel Mare Bl. N4	(0233) 740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Smirodava Bl. 43	(0233) 742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu Mare	Althea	Bărgăului Bl. CB5	(0261) 764.788	Crișan Mihai	5%	
Sebeș	Stanciu	Str. Lucian Blaga 30	(0258) 733.197	Stanciu Elisabeta	10%	
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint 14	(0267) 352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Avicena	P-ța Mare 6	(0269) 244.717	Luca Valentina	5%	
Sibiu	Farmasib	Nicolae Bălcescu 53	(0269) 217.897	Cerनुščă Elena	5%	
Sinaia	Gențiana	Amurgului 4	(0723) 638.389	Ileana Stan	10%	
Suceava	Sănătatea	Str. Stațiunii 4 Bl. D4	(0230) 513.894	Mihai Brîndușa	5%	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	(0245) 634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Str. Independenței Bl. 36	(0723) 556.090	Pavel Delia	10%	10%
Târgu Mureș	Tilia	Călărașilor 2	(0265) 215.880	Buzso Janos	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848, 42	(0788) 123.725	Jancso Melinda	10%	
Timișoara	Farmado	Măcieșilor 1	(0256) 200.024	Busuic Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii 81	(0745)758.830	Tutița Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța. Veche	(0745)758.830	Tutița Oana	10%	
Vaslui	Vitafarm	P-ța Traian	(0235) 314.782	Petrișor Ioana	10%	

Oferta "un bonus avantajos"

PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

● Principiul obținerii Walmark LEI (WLei)

Toate produsele cumpărate în farmacii sau comandate prin intermediul Clubului Sănătății cu plata ramburs au pe etichetă sau pe cutie un cod de bare. LEII Walmark pot fi obținuți prin trimiterea codurilor de bare de la produsele Walmark la adresa Walmark România OP. 4 CP. 11 București. În baza Wlei-lor astfel obținuți, puteți comanda produse gratuit.

● Cum să aflați valoarea fiecărui cod de bare ?

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

● Cum să trimiteți codurile de bare ?

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

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

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

● Cine poate participa?

La acest program de fidelitate pot participa doar membrii Clubului Sănătății Walmark !

● De ce nu calculăm automat bonusul la comenzile directe ?

Cauza nu este faptul că nu am putea calcula punctele Dvs. de la produsele comandate, ci faptul că la concurs participă nu numai produsele comandate direct la noi, ci și cele cumpărate din farmacii. În acest caz, trimiterea codurilor de bare constituie singura dovadă obiectivă a cumpărării produsului. Suntem conștienți că acest mod puțin mai complicat de obținere a bonusurilor nu vă va împiedica să beneficiați de această ofertă.

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

PE SCURT:

Dezlipiți codurile de bare de pe produse.



Lipiți aceste coduri de bare pe o foaie de hârtie.



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



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



Walmark România
OP. 4 CP. 11, București.

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

RĂSPUNSURI
LA CELE MAI
DESE
ÎNTREBĂRI
PRIMITE DIN
PARTEA DVS.

● Tabelul actual cu bonusuri în WLei, cu valoarea fiecărui cod de bare îl găsiți la pagina 31 a revistei sau pe pagina www.csw.ro

● Se pot trimite codurile de bare și fără a comanda produse, punctele în Walmark LEI fiind adăugate în contul Dvs.

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

● Membrii înregistrați pot intra în paginile personale de internet prin menționarea numărului de membru și a parolei personale. Nu trebuie să faceți o nouă înregistrare. În caz de dificultăți cu înregistrarea, adresați-vă la linia gratuită a serviciului pentru clienți 0 800 800 CSW

● Codurile de bare de la produsele Nature's Bounty și Altermed nu sunt incluse în programul de fidelitate

Dublați-vă valoarea de Walmark LEI adunați



ACȚIUNEA
"UN BONUS MAI
AVANTAJOS"

Darul nostru
"UN BONUS
DUBLU"
pentru
codurile Dvs.
de bare !!!!

Cu ocazia
sărbătoririi a 15 ani

de la înființarea companiei Walmark am pregătit pentru toți participanții activi ai programului nostru de fidelitate o acțiune specială, "UN BONUS DUBLU"

În perioada 15.10.2005 - 31.11.2005, în cadrul programului nostru de fidelitate obțineți un număr dublu de Walmark LEI pentru codurile de bare trimise de la produsele Walmark.

Exemplu: Dacă în perioada menționată trimiteți coduri de bare în valoare obișnuită de 50 WLei, vă introducem în cont 100 WLei



Gama de produse Altermed

COMPANIA WALMARK A LANSAT ÎN ROMÂNIA PRODUSE COSMETICE ALE COMPANIEI ALTERMED CORPORATION, PRODUSE CE ÎNDEPLINESC CELE MAI SEVERE CRITERII DE CALITATE, DOVADA FIIND PARTICIPAREA LOR CU SUCCES PE PIAȚA ELVEȚIANĂ ȘI AMERICANĂ.



Gama de produse **ALTERMED PANTHENOL FORTE** este special creată pentru a proteja pielea și părul. Produsele Altermed Panthenol Forte, ce au un conținut ridicat de D-panthenol și vitaminele A, E și F, sunt ideale pentru îngrijirea pielii după expunerea la soare, după baie, saună sau activități sportive, și sunt destinate atât adulților, cât și copiilor. Această gamă cuprinde produsele **Altermed Panthenol Forte 5% body milk - 200 ml**, **Altermed Panthenol Forte 6% spray - 150 ml** și **Altermed Panthenol Forte Baby Lotion 3% - 200 ml**.

Gama de produse **ALTERMED BABY** este destinată îngrijirii pielii sensibile a copiilor. Produsele nu conțin conservanți chimici, fiind perfect potrivite pentru pielea delicată a copiilor. De asemenea, toate produsele au fost testate dermatologic. Gama cuprinde:

Altermed Baby Shampoo 200 ml

Șamponul fin pentru copii are o acțiune de spălare blândă, eficientă și oferă părului delicat al copiilor o îngrijire excelentă. Contribuie la creșterea părului și îl menține fin și moale.



Altermed Baby Bath Care 200 ml

Gel pentru baie, moale, delicat și cu efect de spumare mediu, pentru îngrijirea zilnică a pielii sensibile. Poate fi folosit și ca gel de duș.

Altermed Baby Face Cream 30 ml

Cremă concepută special pentru îngrijirea pielii sensibile a copilului. Se recomandă pentru îngrijirea zilnică a tegumentelor.



Altermed Baby Body Cream 100 ml

Cremă foarte fină destinată protejării și îngrijirii pielii copiilor.

Altermed Powder Cream 100 ml - Crema sub formă de pudră este destinată protejării tegumentelor copiilor și adulților împotriva iritațiilor, mai ales a celor provocate de transpirația abundentă la nivelul pliurilor cutanate (intertrigo). Totodată, crema ajută și la vindecarea acestor iritații cutanate.



Altermed Flatulin gel - 60g - o modalitate naturală de combatere a durerilor colicative abdominale produse prin acumularea excesivă de gaze. Gelul pătrunde și se absoarbe foarte ușor în piele și, datorită compoziției sale complexe, se poate folosi atât la adolescenți, cât și la copii, inclusiv la sugari. Întrebuințare: Se aplică pe piele prin mișcări ușoare, în regiunea abdomenului.

Balanța (24.9.–23.10.)

Începând din vara 2005, Balanțele nu mai au grija gospodăriei și teama de a nu-și pierde acoperișul de deasupra capului, așa cum s-a întâmplat în ultimii doi-trei ani. Grija față de copii, eventual clarificarea unor probleme de sănătate, le va aduce mai multă liniște. Începând din acest an, Balanțele au în față un "teren bătorit" pentru cel puțin câțiva ani. Pot să se lanseze în afaceri noi și, chiar dacă riscă puțin, ele vor fi sub protecția propriei chibzuințe. În anii viitori Balanțele se vor întări și le va crește autoritatea. Va fi bine dacă, în ciuda stabilității crescânde, își vor face timp pentru mișcare fizică și se vor dedica artei. Înregistrează o perioadă optimă pentru studii psihologice sau al relațiilor interumane.

Scorpion (24.10.–22.11.)

Începând cu luna noiembrie, Jupiter (planeta norocului), care până acum era de partea Balanțelor, trece în semnul următor - în Scorpion. Nativii acestui semn, conservatori în mod tradițional și lipsiți de amabilitate, se vor lumina și vor deveni mai drăguți și mai deschiși față de modificările pozitive intervenite în viața lor. Este vorba mai ales de moșteniri, dar și de noroc în carieră, găsirea unui cămin, încheierea unei căsătorii, apariția unui copil - totul este posibil. Mână-n mână cu influențele pozitive, Scorpionii se pot aștepta (la fel ca și Taurii, Leii și Vărsătorii) la depășirea etapei critice din viața lor intimă.

Săgetător (23.11.–21.12.)

Începând cu luna septembrie, în viața lor începe să apară stabilitatea. Săgetătorii încep să aprecieze munca regulată și partenerii înțelepți. Dar perioada lor norocoasă începe de-abia din decembrie 2005. Până atunci se pot bucura de o liniștire a relațiilor cu partenerul de viață și, în colaborare cu copiii lor, de descoperirea unor talente pedagogice. Cu cât sunt mai conștienți de schimbările precipitate din viața lor și din lume, cu atât mai mult vor căuta o filozofie sigură de viață, care să facă față oricărui scenariu al viitorului. Lectura unor cărți de filozofie, ca și misticismul creștin sau înțelepciunea orientală, vor avea o influență binefăcătoare asupra lor.

Fecioară (24.8.–23.9.)

Într-un anumit fel, Fecioarele sunt în afara oricărei acțiuni. Nimeni nu cere nimic de la ele, nimeni nu așteaptă nimic de la ele. Nici ele nu au solicitări speciale pentru cei din jur și, astfel, între ele și mediul înconjurător se menține o simbioză relativ netulburată. Din noiembrie va începe să le meargă mai bine financiar, fiind posibil ca celor născuți la sfârșit de august să le meargă bine afacerile. Deoarece Fecioarele știu că nimic nu merge de la sine, de câțiva ani se străduiesc să-și modifice stilul de viață și filozofia în sensul obținerii unei mai mari mulțumiri de la viață. Este un proces care va dura câțiva ani, dar care aduce deja primele rezultate.

Leu (24.7.–23.8.)

De la Lei se cere mai multă disciplină decât până acum. Cu mentalitatea lor de consumator, acest lucru li se poate părea o nedreptate, dar noi le recomandăm să se adapteze la noile cerințe cât mai repede, până nu pierd "trenul". Perioada de dinaintea Crăciunului va necesita cheltuieli mai mari decât de obicei, eventual idei inteligente despre cum să le facă o bucurie celor apropiați, dar într-un mod cât mai economic. Mai ales Leii născuți la trecerea dintre iulie-august vor trebui să-i convingă pe mulți despre talentele creative și de vitejia lor pentru că împrejurările din noiembrie, decembrie și apoi ianuarie 2006 nu-i ajută prea mult.

Rac (22.6.–23.7.)

Începând cu luna iulie, Racii au mai scăpat de greutatea, iar din noiembrie primesc un ajutor binevenit. Pentru mulți nativi este o perioadă bună pentru întemeierea unei familii, eventual pentru îndreptarea relațiilor familiale. Constată că, în comparație cu anul trecut, au mai mult timp și nici nu-și fac atâtea griji ca în ultimii doi-trei ani. Perioada de dinaintea Crăciunului va fi optimă pentru Racii născuți la sfârșitul lui iunie. O serie de probleme par a se rezolva de la sine. Iarna anului 2006 va fi o perioadă bună pentru Racii născuți la început de iulie. Toamna aceasta este favorabilă călătoriilor în străinătate, vizitării prietenilor și a cunoștințelor.

Gemeni (22.5.–21.6.)

De la începutul verii, Gemenii își pun ordine în viață, lucru care le prieste. Mașina merge din nou, calculatorul funcționează, chitanțele sunt în ordine, iar corespondența rezolvată. Dar deoarece în ultimii ani sunt puțin nesiguri referitor la ce se întâmplă în jurul lor, puțină ordine le aduce liniștea. Până în februarie își pot dedica aproape tot timpul intereselor proprii. Care vor fi succesele începând din noiembrie? S-ar putea să constate că șefii nu mai sunt atât de "cu ochii pe ei" ca înaintea, fapt care le poate oferi un sentiment de relaxare la locul de muncă.

Taur (21.4.–21.5.)

Pentru Tauri a fost o perioadă de consolidare a căminului și a finanțelor, care s-a încheiat în această vară. Din iulie a început o perioadă (care va dura cam doi ani) în care vor trebui să deună eforturi mult mai mari pentru a face rost de bani, iar cheltuielile li se vor înmulți. În acest timp, Taurii vor afla că dragostea nu este ceva ce vine de la sine și că, dacă vor să o obțină, atunci trebuie să învețe în primul rând să o ofere. Pe Tauri îi așteaptă și noi cheltuieli cu copiii, poate și necesitatea de a le acorda urmașilor mai multă atenție. Pentru cei născuți la începutul lunii mai, perioada de dinaintea Crăciunului va ridica mari pretenții financiare.

Berbec (21.3.–20.4.)

Berbecii s-au abandonat de multă vreme obligațiilor familiale, timp de doi ani tot plătind la datorii. De la jumătatea verii, problemele lor capătă contururi concrete. Trecerea din noiembrie spre decembrie va însemna pentru ei o perioadă de optimism, cu o serie de noi succese. În plus, cei din jur încep să nu le mai reproșeze că sunt niște egoiști fără seamăn și, dimpotrivă, forța lor le este tuturor necesară și dorită. Câștigă autoritate și sunt îndrăgiți, ceea ce le place. Cea mai bună perioadă pentru ei va începe în decembrie 2005 și va ține tot anul 2006. În această perioadă li se reîmprospătează forțele și ingeniozitatea.

Pești (20.2.–20.3.)

Începând din primăvară, Peștii nu mai sunt "în apele lor". Trecerea lui Saturn le amintește Peștilor că nu mai pot amâna luarea unor hotărâri. Dar situația poate fi îndreptată, urmând câteva mici sfaturi: 1. nu vă "sufocați" partenerii; 2. nu le atribuiți vina neîmplinirilor voastre; 3. încercați să fiți cât mai liniștiți; 4. nu vă implicați în relații care nu au nici un viitor; 5. fiți conștienți de sarcinile proprii de lucru; 6. apropiați-vă mai mult de rude și de prieteni; 7. dimineța sau seara alergați în aerul proaspăt; 8. consumați doar jumătate din ceea ce aveți în farfurie. Dacă urmați aceste sfaturi, este posibil ca până în noiembrie problemele voastre să se rezolve.

Vărsător (21.1.–19.2.)

Anul acesta sunt pregătiți să depășească năuceala anilor trecuți și să-și cizezeze naturalitatea, ca și posibilitatea de a-și prezenta potențialul spiritual. În ultimii ani, Vărsătorii s-au împărțit în două mari grupe: prima grupă a avut un regim de viață complet dezordonat, iar a doua, dimpotrivă, a pornit pe calea purificării organismului și a adâncirii conștiinței. Din păcate, din a doua grupă se poate trece cu mai multă ușurință în prima, decât invers. Ar fi bine să crească nivelul cunoașterii de sine, pentru a evita apariția unor îmbolnăviri. Intellectul crescut al Vărsătorilor va trebui ca, începând cu noiembrie, să rezolve o dilemă practică de viață.



horoscop

Perioada 1. 9. 2005 - 30. 1. 2006

Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
Walmart			
RON			
Artrăstop	30 tablete	12,5	1
B Complex + Vitamina C	30 tablete	3,5	0,5
Biotin-calcium	30 capsule	10	1
Super Vitamina C	30 capsule	3,5	0,5
Vitamină A	30 capsule	3,5	0,5
Vitamină E	30 capsule	3,5	0,5
Mixturale și oligoelemente			
Calcio în ulei de pește	30 capsule	14	1
Ca-Mg-Zn	30 capsule	7,5	1
Ca-Mg-Zn	100 tablete	21,5	2
Crain Forte	30 tablete	10	1
Crain postnat	30 tablete	9	0,5
Galina	70 tablete	30,5	0,5
Integrin 200 mg	30 tablete	30,5	0,5
Seleniu	30 tablete	11,5	0,5
Seleniu ACE	30 tablete	15,5	1
Zinc	30 tablete	9,5	0,5
Produse naturale			
Cardio de noapte	30 capsule	20,5	1,5
Cardio de noapte	100 capsule	63	4
Cardina Q 10 15mg	30 capsule	20	1
Cardina Q 10 15mg	30 capsule	26	1,5
Cardina Q 10 30mg	30 capsule	30,5	2
Cardina Q10 + Cardina	30 capsule	37	2
EPH Marina	30 capsule	10,5	0,5
Evening Primrose	30 capsule	15,5	1
Fibre	30 tablete	10	1
Garana	30 tablete	10,5	0,5
Lactina 1200 mg	30 capsule	15	1
Lactina 1200 mg	30 capsule	32	2
Pumpkin	30 capsule	14,5	1
Spirulina + Carot	30 tablete	18,5	1
Spirulina	30 tablete	15,5	1
Spirulina	100 tablete	33,5	2
Spirulina	200 tablete	49	2
Extracți naturale			
Geno Extract	30 tablete	17,5	1
GenoFit	30 tablete	21,5	1,5
GenoFit	60 tablete	32	2
Yucca	30 capsule	13,5	1
Gama pentru copii			
Protospo	30 tablete	9	0,5
Mineralele Doppel	30 tablete	12,5	1
Mineralele portocale	30 tablete	12,5	1
Mineralele-BIUNACTIV	30 tablete	15	1
Mineralele-BIUNACTIV	120 tablete	44	2,5
Unusol	70 tablete	11,5	0,5

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
Gama specială			
RON			
Artrăstop RAPID	60 tablete	49,5	3
Artrăstop RAPID	90 tablete	62,5	4
Artrăstop RAPID	150 tablete	101,5	6
Artrăstop PLUS	30 tablete	26	1,5
Artrăstop PLUS	60 tablete	47	2
Artrăstop PLUS	100 tablete	64	4
Artrăstop Greena	100 ml	20	1
Artrăstop Liquid	400 ml	24,5	1,5
Dimexid	30 tablete	22	1
Menofit NEW	30 tablete	20	1
Menofit NEW	60 tablete	39,5	2
Practonal	30 capsule	37	2
Practonal	55 capsule	55	3
Practonal PERFECT	30 capsule	39	2,5
Practonal PERFECT	60 capsule	66	4
Sevevit	30 tablete	23,5	1,5
Urtin	30 capsule	18,5	1
Urtinul	60 tablete	25	1,5
Urtinul	90 tablete	36	2
Urtinul - gel	75 ml	17,5	1
Waykino	30 tablete	25	1,5
Gama Spectrum			
ABC Spectrum	30 tablete	16,5	1
Energy Q10 Spectrum	30 capsule	24	1,5
Geno Spectrum	30 capsule	37	2
Intune Spectrum	30 capsule	20,5	1
Gama Femeie			
Femeie - OsteoStop cu trazaferocol	30 tablete	23	1,5
Femeie - Parlofen	30 tablete	26	1,5
Femeie - Vadem (Fol-Fol-Fol-Fol)	30 tablete	21,5	1
Femeie - Vadem tablete	30 tablete	20,5	1,5
Femeie - Vadem Cocktail	450 givane	36,5	2
Femeie - Vadem MIX		74	—
Gama Nature's Bounty			
ABC Vita	100 tablete	45,5	—
Omega Magnesium Zinc	100 tablete	20	—
Easy Ion	60 tablete	30	—
Echinacea	100 capsule	20,5	—
Galina Mandarina 200mg	60 tablete	18	—
Probiot vitamine	100 tablete	45,5	—
Silena	30 capsule	16,5	—
Spirulin 250 mg	60 tablete	23	—
Vitamin pentru par	60 tablete	25,5	—
Gama Altermed - Fatchenal Forte			
Altermed Fatchenal Forte 5% Body Mix	200 ml	20	—
Altermed Fatchenal Forte 9% Spine	150 ml	25,5	—
Altermed Fatchenal Forte 2% Baby Lotion	200 ml	16	—
Gama Altermed - Baby			
Altermed Baby Shampoo	200 ml	10	—
Altermed Baby Bath Cream	200 ml	10	—
Altermed Baby Face Cream	50 ml	9	—
Altermed Baby Body Cream	130 ml	11	—
Altermed Baby Powder Cream	100 ml	11,5	—
Fatchel	60 ml	14	—
Notă: Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzi directe și pot fi modificate oricând.			

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

- 1) telefonic 0 800 800 CSW (0 800 800 279) - apel gratuit
- 2) online pe site-ul www.csw.ro
- 3) prin poștă pe adresa Walmark România, OP 4, CP 11, București

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

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

Pentru comenzile în Walmark LEI comanda trebuie să depășească valoarea de 20 Walmark LEI. Coletul cu comanda îl primiți prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark.



Denoxinal®

Elimină
toxinele,
câștigă
viață



- Lipsa vitalității
- Tulburări de dispoziție
- Dureri de cap
- Imunitate scăzută
- Piele cu aspect nesănătos
- Digestie dificilă

Sunt cauzate de acțiunea influențelor externe negative, consumul exagerat de mâncare și alcool, fumat, stres și folosirea în exces a medicamentelor.

Denoxinal:

- Îmbunătățește funcția de detoxifiere a ficatului și rinichilor
- Elimină substanțele nocive din corp
- Ajută la funcționarea corectă a aparatului digestiv și a vezicii biliare
- Menține nivelul optim de colesterol și glucide în sânge
- Ajută la purificarea sângelui și îndepărtarea toxinelor

