

# Clubul Sănătății



## Câte o medalie de aur în fiecare zi

Pentru a ajunge în lumina reflectoarelor, pe aparatele oficiale, purtând costumul cu tricolor, trebuie să câștigi în fiecare zi, vreme de mulți ani, lupta cu cel mai greu de învins rival: tu însăți.

### Club Feminin

Câte o medalie de aur în fiecare zi  
Femei celebre din România

### Club Masculin

Arta de a fi bărbat  
5 sfaturi sănătoase

### Club Prichindel

7 pentru o viață  
Toamna ta năstrușnică

### Club Senior

6 reguli pentru o viață mai bună  
Prin ce metode reușim să ne  
ferim sau să ne tratăm de boli?

### Club Activ

Părinte de adolescent  
Let's do it, Romania!

vino cu noi  
pe facebook  
@clubulsanatatii



Se distribuie gratuit membrilor activi ai  
Clubului Sănătății Walmark

# Oferă-le sănătate celor din jurul tău!

Dacă sunteți membru al Clubului Sănătății Walmark și vreți să invitați un prieten în club, pentru a beneficia împreună de surprizele Walmark, completați numărul dumneavoastră de card de membru în spațiul alocat, decupați talonul marcat cu albastru și oferiți-l prietenului dumneavoastră. Astfel dăruiti bucuria unei vieți sănătoase mai departe! Pentru prima comandă a prietenului nou invitat aveți de câștigat. Pentru comenzi mai mari de 100 de lei, veți primi cadou 30 de puncte WLei, iar pentru comenzi mai mici de 100 de lei veți primi cartea „7 pentru o viață” sau un termometru.



Numărul de card al membrului CSW:

## Intră în clubul celor mai bogați români!

Bucură-te și tu de avantajele de a fi membru în Clubul Sănătății Walmark. Folosește cardul de mai jos pentru a comanda produsele pe care le dorești și alătură-te celor mai bogați români.



Nume și prenume .....  
Adresa completă .....

Codul poștal..... Data nașterii .....

Telefon .....

E-mail .....

Data ..... Semnătura .....

- Sună acum la 0800.800.279 (gratuit în rețeaua Romtelecom) sau la 021.211.21.34 (număr cu tarif normal)
- sau accesează [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și obține-ți statutul de membru activ CSW chiar azi!
- sau completează talonul de înscriere de mai sus și expediază-l pe adresa O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București

Ajută-ți prietenul care ți-a oferit acest card să câștige unul dintre premiile Walmark. În momentul în care te înscrii, menționează în e-mail sau telefonic numărul său de card și premiul va fi al lui.

Pentru început veți primi **cardul Relaxare**. Pe măsură ce comenzile dvs. vor depăși suma de 500 ron/an veți primi **cardul Armonie** și vă veți bucura de beneficiile acestuia. Pentru comenzi mai mari de 1000 ron/an veți primi **cardul Energie** și beneficii în plus. Odată cu depășirea sumei de 3000 ron/an (comenzi efectuate în calitate de membru al CSW) veți beneficia de toate avantajele oferite de **cardul Vindecare**.



**Află totul despre noul sistem de carduri CSW și bonusurile acordate direct de pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro).**

	Relaxare	Armonie	Energie	Vindecare
Livrarea produselor	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Reduceri la toate produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online gratuite cu Doctorul Walmark între orele 9.00 - 13.00	✓	✓	✓	✓
Revista Clubului Sănătății Walmark	✓	✓	✓	✓
24/24 (24 de ore din 24) acces la sănătate	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi din rândul celor mai bogați români	✓	✓	✓	✓
25% discount la o comandă înregistrată în săptămâna în care este ziua ta		✓	✓	✓
O dată pe an primești cadou, cel mai frecvent produs comandat din acel an		✓	✓	✓
Devii expert al vieții sănătoase. Te invităm să dai sfaturi despre sănătate semenilor tăi pe <a href="http://www.csw.ro">www.csw.ro</a>			✓	✓
Îți poți alege, o dată pe an, un cadou din lista noastră de cadouri			✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă				✓
Valoarea comenzilor anuale		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei



Alexandra Mihăescu

## Cadon de toamnă

„Toamna este o a doua primăvară, în care fiecare frunză este o floare.”  
Albert Camus

Dragi cititori,

Și în această toamnă venim cu entuziasm către Dumneavoastră, povestindu-vă despre cât de mult apreciem marele dar primit: Viața. V-am pregătit o serie de idei sănătoase, care să vă ajute să vă păstrați un tonus bun și cu ajutorul cărora să treceți cu bucurie peste anotimpul ce tocmai a început. Susținem un stil de viață sănătos și suntem alături de Dumneavoastră în demersul schimbării obiceiurilor nesănătoase. Promovăm mișcarea, respectul pentru natura care ne oferă totul, dragostea pentru tot ce este viu: oameni, flori, animale.

Pentru fiecare dintre noi sănătatea este mai importantă decât orice. În momentul în care o pierdem ne simțim descumpăniți, găsind cu greu motive să mai zămbim sau să ne bucurăm de momentele frumoase pe care viața ni le oferă.

Anul acesta se împlinesc 15 ani de când Walmart, unul dintre cei mai mari producători europeni de suplimente alimentare, a intrat pe piața din România. Walmart și-a dezvoltat, an de an, un amplu program de implicare socială, fiind consecventă în sprijinirea acțiunilor caritabile și manifestărilor sportive. Astfel, Walmart România va continua susținerea sportivilor, prin oferirea de suplimente alimentare, vitamine și minerale, indispensabile organismului, precum și implicarea în viața comunității, prin sprijinirea marelui dar primit: Viața.

**Iată ce v-am pregătit pentru această ediție a revistei Clubului Sănătății Walmart.**

Editorialul principal are ca protagonist lotul olimpic feminin de gimnastică, ce a participat la Olimpiada, recent încheiată, de la Londra. Vom descoperi împreună ce stă în spatele reușitei fetelor noastre, precum și de cât de multă muncă, disciplină, pasiune, dar mai ales talent, este nevoie pentru a atinge performanța.

Pentru că ne impresionează și susținem oamenii obișnuiți care fac lucruri extraordinare, v-am pregătit două povești frumoase: prima legată de proiectul Let's do it Romania, aflat deja la a III-a ediție, iar cea de-a doua legată de un tânăr bibliotecar, a cărui pasiune pentru cărți a dus la crearea unui loc special: Biblioteca din Dărbăni.

Sperăm ca parcurgerea revistei de toamnă Walmart să constituie un prilej bun de a descoperi lucruri noi și interesante pentru fiecare dintre cititorii noștri.

Clubul Sănătății Walmart vă urează o toamnă frumoasă.

### Club Feminin

#### 6-7. Editorial

Câte o medalie de aur în fiecare zi

#### 8. Sănătate

Gătesc natural, mănânc gustos, trăiesc din plin, mă bucur mai mult

#### 10. Serial

Femei celebre din România

### Club Masculin

#### 20. Editorial

Arta de a fi bărbat

#### 21. Interviu

Cuvinte despre fotografie

#### 22-23. Sănătate

5 sfaturi sănătoase

### Club Prichindel

#### 30. Lectură

7 pentru o viață

#### 33. Jocuri

Toamna ta năstrușnică

#### 35. Sănătate

Recomandări de toamnă

### Club Senior

#### 42. Editorial

6 reguli pentru o viață mai bună

#### 46. Sănătate

Prin ce metode reușim să ne ferim sau să ne tratăm de boli?

### Club Activ

#### 59. Editorial

Părinte de adolescent

#### 60. Natură

Let's do it, Romania!

#### 61. Stil de viață

Oameni obișnuiți, cu reușite extraordinare



Intră pe site-urile WALMARK și găsește informații utile.



[www.csw.ro](http://www.csw.ro)



[www.facebook.com/clubulsanatati](http://www.facebook.com/clubulsanatati)



[www.artrostop.ro](http://www.artrostop.ro)



[www.urinal.ro](http://www.urinal.ro)



[www.gripa.ro](http://www.gripa.ro)



[www.slabestnatural.ro](http://www.slabestnatural.ro)



[www.prostena!duo.ro](http://www.prostena!duo.ro)



# Sfaturi despre sănătate, adevărate sau false



[www.tabletazilei.ro](http://www.tabletazilei.ro)



[www.studentiq.ro](http://www.studentiq.ro)

Cei mai mulți dintre noi au auzit o mulțime de sfaturi despre sănătate. Din păcate, o parte dintre ele, oricât de bine intenționate, sunt incorecte din punct de vedere medical.

„Ai mai multe șanse de a prinde o răceală în timpul iernii dacă porți haine ude sau mergi afară cu părul ud. Antibioticele pot trata o răceală puternică. Alimentele picante, stresul pot provoca ulcer. Laptele poate vindeca ulcerul. Exercițiile fizice pot agrava dureri articulare. Pocnitul degetelor determină apariția artritei. Bolile de inimă sunt ereditare, deci nu pot face nimic pentru a le preveni. Știu când am tensiune arterială mare, deoarece cunosc semnele de avertizare. Sunt prea tânăr pentru a-mi face griji privind bolile de inimă. Numai persoanele care consumă alcool în exces zilnic suferă de steatoză hepatică.” În acest articol, vom analiza câteva dintre aceste mituri.

## 1. Ai mai multe șanse de a prinde o răceală în timpul iernii dacă porți haine ude sau mergi afară cu părul ud.

**Fals.** Adevărul este că vremea nu condiționează răcelile. Într-adevăr, temperaturile mai scăzute pot fi un mediu propice pentru dezvoltarea virusurilor. De-a lungul anilor, impactul temperaturilor scăzute, al purtării de haine ude sau al ieșirii cu capul ud afară, asupra răcelii, a fost studiat în mod repetat și nici unul dintre acestea nu a arătat că respectivele condiții influențează dezvoltarea sau severitatea răcelilor.

## 2. Antibioticele pot trata o răceală puternică.

**Fals.** Răcelile sunt cauzate de virusuri. Există foarte multe tulpini de virusuri diferite, care pot produce răceala. Antibioticele pot trata doar infecțiile bacteriene și nu sunt eficiente împotriva virusurilor.

Totuși, în cazul complicațiilor bacteriene ale acestor răceli, medicul poate prescrie și tratament antibiotic, pentru a distruge bacteriile. Administrarea suplimentelor alimentare cu rol în imunostimulare poate reprezenta o metodă eficientă de luptă împotriva infecțiilor specifice acestui anotimp, având și rol de reducere a severității simptomelor.

## 3. Mănâncă mai mult când ești răcit.

**Fals.** Când ai o răceală sau gripă, organismul este supus unui stres suplimentar, luptă împotriva infecției virale. Mesele bogate necesită o cantitate mare de energie pentru a fi digerate, energie utilă pentru a lupta împotriva infecției. Cel mai bun lucru de făcut este să mănânci mese echilibrate, mici și să

consumi multe lichide – apă, sucuri de fructe și, dacă este necesar, supe. Evită alimentele procesate.

## 4. Alimentele picante sau stresul pot provoca ulcer.

**Fals.** Stresul poate agrava o condiție medicală existentă, dar numai acesta nu poate provoca apariția ulcerului. Stresul afectează modul în care corpul nostru funcționează, crește ritmul cardiac și secreția de sucuri gastrice. Dacă

„Modul în care trăiești acum influențează riscul apariției de boli cardiovasculare mai târziu în viață.”

aveți un ulcer existent, acesta se poate agrava în prezența unui stres intens. Alimentele picante nu provoacă ulcer. Capsaicina, care se găsește în ardei iute, stimulează terminațiile nervoase de la nivelul stomacului pentru a elibera substanțe chimice protectoare pentru mucoasa gastrică și are acțiune bactericidă (omorâă bacteriile), controlând prezența bacteriei *H. pylori*, bacterie responsabilă pentru ulcer.

## 5. Laptele poate vindeca ulcerul.

**Fals.** Laptele ajută la ameliorarea durerii din ulcer, deoarece este alcalin și acoperă mucoasa stomacului. Dar laptele stimulează, de asemenea, producerea de mai mult acid și sucuri digestive, care pot agrava ulcerul.

Cafeaua, sucul și ceaiul cresc aciditatea stomacului, ceea ce poate provoca iritarea acestuia, și ar trebui să fie evitate atunci când o persoană suferă de ulcer.

## 6. Alcoolul sau tutunul nu provoacă ulcer.

**Fals.** Consumul de cantități mari de alcool crește riscul de a dezvolta ulcer. Alcoolul poate determina microhemoragii și irită mucoasa stomacului. Medicamente antiinflamatoare non-steroidiene sau AINS, administrate alături de alcool, pot crește riscul de apariție a ulcerului.

## 7. Numai persoanele care consumă alcool exagerat suferă de steatoză hepatică (ficat gras).

**Fals.** Consumul exagerat de alcool (mai mult de patru pahare de vin/zi sau mai mult de 14 pahare de vin/săptămână, conform The



## Doctorul Walmark

Adresează o întrebare Doctorului Walmark la [sfatul.medicului@walmark.ro](mailto:sfatul.medicului@walmark.ro)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) determină apariția steatozei hepatice. Totuși, sunt multe cauze care pot determina apariția acestei afecțiuni, una dintre ele fiind obezitatea. Persoanele care au valori crescute ale colesterolului, obezitate, vârstă mai mare de 50 de ani, diabet zaharat tip 2 pot prezenta și steatoză hepatică.

## 8. Trosnitul degetelor determină apariția artritei.

**Fals.** Trosnitul degetelor poate duce la inflamarea tendoanelor, la traumatizarea acestora și la scăderea forței în mână respectivă. Trosnitul degetelor este doar un tic nervos care determină relaxarea persoanei pentru un timp.

## 9. Exercițiile fizice pot agrava durerile articulare în artrită.

**Fals.** Nu numai că puteți efectua exerciții ușoare, acestea fiind chiar recomandate, deoarece pot reduce durerea și îmbunătățesc mobilitatea. Se recomandă mersul pe jos, înotul, ciclismul; aceste exerciții au rolul de a menține tonicitatea mușchilor din jurul articulației și îmbunătățesc mobilitatea articulară.

## 10. Artrita este inevitabilă odată cu înaintarea în vârstă.

**Fals.** Sunt multe măsuri care contribuie la prevenirea apariției acestei afecțiuni, precum menținerea greutateii corporale în limite normale, efectuarea de exerciții fizice regulat, administrarea de suplimente alimentare.

## 11. Bolile de inimă sunt ereditare, deci nu pot face nimic pentru a le preveni.

**Fals.** Într-adevăr, bolile cardiovasculare sunt ereditare. Totuși, putem reduce riscul de apariție a acestor boli prin câteva acțiuni: controlul greutateii corporale, al tensiunii arteriale, al valorilor colesterolului, al glicemiei, prin efectuarea de exerciții fizice regulat și asigurarea unei alimentații echilibrate.

## 12. Sunt prea tânăr pentru a-mi face griji privind bolile de inimă.

**Fals.** Modul în care trăiești acum influențează riscul apariției de boli cardiovasculare mai târziu în viață. Încă din copilărie și adolescență, plăcile ateromatoase pot începe să se acumuleze în artere și mai târziu duc la înfundarea acestora. Chiar oamenii tineri pot dezvolta probleme cardiace, mai ales că, în prezent, obezitatea, diabetul de tip 2 și alți factori de risc sunt tot mai frecvenți de la o vârstă mai tânără.

*Câte o medalie de aur  
în fiecare zi*

*Aurul olimpic nu este o întâmplare. O medalie se modelează, se cizează și se șlefuește zi de zi în sala de antrenament. Fiecare bob de sudoare, fiecare bătătură, fiecare mușchi întins de sute de ori pe aparatele din sală sunt „martorii” tăcuți și nevăzuți care știu adevărata poveste a medaliei. O poveste frumoasă care durează câteva zeci de secunde, dar care este scrisă, puțin câte puțin, în ani.*



**S**pectacolul s-a încheiat. Pe deasupra Tamisei încă plutesc ultimele acorduri ale ceremoniei de închidere, ecoul aplauzelor încă vibrează în aer, încă se simte gustul victoriei, încă doare (poate și mai tare) sentimentul înfrângerii. O lume întregă a ovaționat învingătorii – dar puțini oameni știu unde se câștigă, de fapt, medaliile. Nu este un maiestuos Parc Olimpic. Este un sătuc numit Izvorani.

Aici este „cartierul general” al gimnasticii românești. Aici trăiește, vreme de 11 luni pe an, o familie. O familie ai cărei membri au plecat de lângă familiile lor pentru un vis. O familie în care, de ani de zile, domnesc respectul, disciplina și rigurozitatea. Și munca pentru performanță. În această familie se repetă mult, se obosește, se greșește, se plânge fără lacrimi, se cade și se revine, se reușește și se sărbătorește cu bucurie. Se sărbătorește fiecare victorie mică pentru că, adunate, victoriile mici netezesc pista pentru victoriile mari. Aparatele de la Izvorani „vād” în fiecare zi aceste mici victorii personale, „vād” exerciții perfecte, în care elementele de dificultate se îmbină armonios cu poezia delicată a zborului artistic prin aerul încărcat de praf de magneziu. Evoluții fantastice, „de aur”, care nu te ridică pe podiumul unei competiții și nici nu îți aduc medalii, dar care sunt mult mai importante. Pentru că îți clădesc atitudinea de campion.

### Pas cu pas, centimetru cu centimetru. Zi de zi

Competiția se desfășoară în arena sportivă, dar adevărata luptă a unei gimnaste se dă în cu totul altă parte, cu alt adversar.

Pentru a ajunge în lumina reflectoarelor, pe aparatele oficiale, purtând costumul cu tricolor, trebuie să câștigi în fiecare zi, vreme de mulți ani, lupta cu cel mai greu de învins rival: tu însăși.

Într-un faimos discurs, Al Pacino le vorbește jucătorilor unei echipe de fotbal aflate la răscruce despre efortul „inch by inch”. Despre cât de important este fiecare centimetru, în fiecare secundă a jocului, pentru că într-un centimetru rezidă diferența între a învinge și a pierde. Fără îndoială, este un adevăr la care sportivele din familia gimnasticii românești au ajuns prin experiență proprie, inspirate fiind de cei doi antrenori-mentori. Dacă în fiecare zi înaintezi un centimetru mai mult decât ieri, dacă ești cu o sutime de punct mai bună decât ieri, dacă ai reușit astăzi ceea ce ieri ți se părea aproape imposibil, ești cu puțin mai aproape de victorie, de podium și de medalie.

Nu este ușor să te depășești în mod constant iar lupta devine cu atât mai grea cu cât tu devii mai bună. În fond, te bați cu o campioană mondială. Și n-ai altă soluție decât s-o învingi. S-o învingi „acasă”, în sala de antrenament, iar dacă îți înveți partitura pe de rost, dacă știi la centimetru cât să alergi, cât de sus să sari, cât de tare să te încordezi și în ce secundă să te relaxezi pentru a te autodepăși, atunci îți vei putea surclasa și adversarele în competițiile oficiale.

„...trebuie să câștigi în fiecare zi, vreme de mulți ani, lupta cu cel mai greu de învins rival: tu însăși.”

### Efort individual, reușită de echipă

De obicei, dramele se trăiesc intens și personal. Un accident este resimțit acut, puternic și dureros, și doar sportiva căreia i se întâmplă are tabloul complet al suferinței sale. Nu este doar suferință fizică, deși, la acest nivel de performanță, durerea e, de multe ori, insuportabilă. Este dezamăgirea că vei sta pe margine, este durerea surdă că ieși o vreme din familie și îți schimbi radical stilul de viață cu care te-ai obișnuit, este teama că poate nu te vei reface complet, apoi, după lunile de recuperare, apare frica de repetare a experienței, când ești față în față cu aparatul la care te-ai accidentat. Și atunci se întâmplă miracolul. Colegele (de fapt, nu mai sunt de mult colege, îți sunt surori și cele mai bune prietene) te susțin, îți insuflă speranță și dorința de a continua. Antrenorii reușesc să te motiveze și să-ți redea încrederea în tine, în valoarea pe care ai dobândit-o cu greu și pe care o poți depăși. Restul depinde de tine. Și, din nou, nu ai altă variantă decât să te ridici, să-ți iei inima în dinți și să intri din nou în arenă. Ești din nou în competiție tu cu tine, pentru medalia invizibilă din sala de antrenament, dar te simți susținută de toată familia în sânul căreia tocmai ai revenit. Iar reușitele tale li se datorează puțin și celor din jur.

De puțină vreme, spectacolul olimpic de la Londra s-a încheiat. Dar Spectacolul trebuie să continue, cu și mai multă îndârjire, cu și mai multă dorință de victorie. Și personală, și oficială. Succes, fetelor, familia voastră e mai mare decât credeți!



Gătesc natural,  
mănânc gustos,  
trăiesc din plin,  
mă bucur mai mult



După nașterea fiicei noastre, m-am trezit cu 15 kilograme în plus. Nu mă mai încăpea aproape nici o haină din toată garderoba de dinainte de naștere. Mă simțeam penibil; față de mine, față de soțul meu și față de cei apropiați. Am fost mereu o femeie energică, plină de viață și nu îmi amintesc să fi avut problema kilogramelor în plus. Însă după o naștere, lucrurile stau altfel. Organismul parcă nu te mai ascultă, începi să ai alte priorități și înveți să te pui mereu pe locul doi.

„De câte ori călcăm  
pământul, pământul ne  
sărută tălpile. E fericit  
că nu-l părăsim!”

Lucian Blaga

Dezamăgită de ceea ce vedeam când mă uitam în oglindă, m-am hotărât să încep să schimb ceva, pe termen lung. Am evitat să citesc despre cure de slăbire miraculoase. Bunul-simț mi-a fost ghid și vocea propriului organism – călăuză. Am început prin a-mi analiza stilul de viață și primul pas a constat în a revizui ceea ce am considerat nesănătos. Povestea mea începe la piață, locul în care am început să merg.

Produsele din supermarket au fost înlocuite astfel de cele din piață; dialogul cu oamenii simpli, privitul unui spectacol de culoare și viață, alesul fructelor și al legumelor îmi fac o reală plăcere; mă bucur pentru fiecare produs cumpărat ca pe vremea copilăriei mele, când culegeam roșii din curtea bunicii și când stăteam sub măr, pe buturuga din spatele casei; astfel, multe dintre produsele pe care le cumpăram cândva (moderne și pline de e-uri) au fost înlocuite de altele noi; cerealele frumos împachetate, dar pline de zahăr au fost înlocuite cu nuci și caise confiate; sucurile acidulate au fost înlocuite

de ceaiuri cumpărate de la aceeași „bunicuță” din piață, cu care m-am și împrietenit; ea m-a învățat diverse „leacuri” pe care le încerc din curiozitate când ajung acasă; într-un vas de lut am pus flori uscate de sunătoare și toată casa a prins un miros de câmp; mersul pe jos până la piață dimineața mă revigorează, îmi face bine.

Astăzi gătesc altfel, nu doar pentru mine, ci și pentru familia mea. Poate că obiceiul mersului la piață m-a apropiat și mai mult de natură; sau poate doar m-a reîntors în timp, în casa bunicii. Deși trăim vremuri mult mai sofisticate decât atunci, ne putem întoarce oricând la cele simple. Mă simt bine și pentru că pot ajuta astfel oamenii simpli, de la țară, care muncesc din greu pentru toate roadele pământului cumpărându-le produsele.

Cred, totodată, că armonia dintre minte, suflet și corp mă ajută. Îmbătată de culori și miros de crud, mă întorc acasă după scurta plimbare la piață, plină de viață, dornică de o porție de roșii cu brânză – micul nostru dejun

în fiecare zi de sâmbătă. Ouăle de casă au altă culoare, roșiile au alt gust, ceapa altă tărie, la fel și ardeii iute. Toate au un altfel de gust, parcă mai sănătos.

Știu că poate părea un clișeu, însă mi-ar plăcea ca fetița mea să crească cu toate aceste arome naturale, iar copilăria ei să fie în armonie cu toate aceste daruri. Nu fac toate aceste lucruri doar pentru mine, ci și pentru cei dragi ai mei.

Am slăbit zece kilograme doar având respect față de natură, făcându-mi un nou și simplu obicei: mersul la piață. Gătesc natural, mănânc gustos, trăiesc din plin, mă bucur mai mult. De curând am realizat cât de mult contează să te oprești din mersul zilnic al lucrurilor, să le savurezi, să te bucuri de ele, să iei ce e mai bun de la natură, să zâmbești și să te simți tânără și în formă din nou.

Luiza, 36 de ani  
Timișoara





CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

„De îndată ce vedem lumea  
ca fiind vie, vom recunoaște  
că o parte din noi a știut  
asta întotdeauna. E ca un fel  
de pătrundere din iarnă în  
primăvară.”

”

Rupert Sheldrake

## Rubrica Eco

Pentru a oferi familiei dumneavoastră o masă sănătoasă și bogată în vitamine și minerale, vă propunem gătitul la aburi. Chiar dacă nu aveți o oală de tip steamer, aceasta poate fi improvizată ușor. Folosiți o oală obișnuită în care puneți apă, iar deasupra așezați o strecurătoare pe care puneți alimentele. Acoperiți totul cu un capac. Astfel așezată la foc, oala dumneavoastră va prepara alimentele din strecurătoare cu ajutorul aburilor, păstrând până la 70% din vitaminele și mineralele conținute, care s-ar pierde utilizând procedeele de gătire clasice.

Beneficiile acestui procedeu sunt clare, mâncarea nu se arde, e mai sănătoasă și mai savuroasă. De exemplu, varza, conopida, țelina și roșiile rămân aproape nealterate prin fierbere, iar legumele învelite în foi de varză sau viță-de-vie devin mai gustoase. Poftă bună!

## Frumusețea vine din interior

Datorită compoziției sale speciale, Viaderm Skin Beauty are o dublă acțiune asupra tenului. Acidul hialuronic și uleiul de Primulă hidratează tenul și calmează iritațiile, iar coenzima Q10 și siliciul ajută la formarea de colagen, îmbunătățind astfel elasticitatea pielii. Viaderm Skin Beauty acționează din interiorul organismului, reușind astfel să fie eficient în straturile profunde ale dermei, având efect pe termen lung.



Viaderm este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)

**WALMARK®**





## Sofia Ionescu

### Prima femeie neurochirurg din lume

„O timidă în lume”, care „numai cu bisturiul în mână era viteză”. Astfel ne este descrisă doamna doctor Sofia Ionescu, născută pe 25 aprilie 1920, la Fălticeni, județul Suceava. Visa de la 16 ani să devină medic, contrar voinței tatălui: „Menirea fetelor este să fie bune gospodine, să facă o școală de menaj, să învețe un instrument muzical, să învețe limbi străine, să-și facă o cultură generală solidă”. Acest lucru nu a împiedicat-o să studieze la Facultatea de Medicină din București.

La 15 octombrie 1943 a făcut un stagiu de neurochirurgie la Spitalul numărul 9 din București, unde l-a cunoscut pe profesorul Dimitrie Bagdasar. Prin intermediul lui și-a ales ca specialitate neurochirurgia, operând pe creier și pe coloană timp de 47 de ani. La doar 24 de ani a făcut prima intervenție chirurgicală pe creier.

Din 1948 a devenit membră a „echipei de aur” a neurochirurgiei, alături de Ionel Ionescu, Constantin Arseni, sub îndrumarea profesorului Bagdasar, și a devenit prima femeie medic-neurochirurg din România. În 1990, din cauza unei operații de cataractă, a fost nevoită să se pensioneze, dar și-a continuat preocupările și activitatea științifică.

Pe 17 septembrie 2005, la Congresul Mondial de Neurochirurgie din Maroc, s-a atestat că doamna doctor Sofia Ionescu este prima femeie neurochirurg din lume. A decedat la 21 martie 2008, cu un singur regret: „Îmi pare rău că nu mi-am găsit timp să-mi scriu memoriile. Aș fi putut să spun tinerilor neurochirurghi cum am făcut meseria asta”.

„Neurochirurgia m-a călit pentru propria mea existență. Eram o fire mult prea sensibilă, la începutul carierei trăiam foarte intens poveștile pacienților mei... Lupta pe care am dus-o cu moartea, zbaterea de final a pacienților mei m-au călit foarte tare.

”

Sofia Ionescu

# Olimpică națională la proba curățenie sol

În spiritul Olimpiadei de la Londra 2012, am selectat din rândul scriitorilor primite de la cititoarele noastre fidele pe cea a doamnei Ioana Gorgănescu. Aceasta este o adevărată olimpică senioară – mamă, educatoare și în permanență un suflet mare pentru toți cei din jur. În continuare o să vedem împreună povestea acestei doamne așa cum am primit-o.

„Am 47 de ani. Am divorțat după ce s-a născut Andreea. Viața mi-a oferit multe bucurii, însă și multe piedici. Dumnezeu mi le-a pus în față pentru a mă căzni cu ele și pentru a câștiga mântuirea Lui. Și așa am făcut. I-am oferit Andreei tot ce-i mai bun și mai sănătos, iar acum e o mândrețe de fată. Viața mea se împarte între copila mea pe care o susțin în fiecare zi și grădinița la care sunt educatoare. Li iubesc pe toți „copiii”

mei și sunt fericită înconjurată de ei. În ciuda lipsei în casă a unui bărbat, reușesc să duc la bun sfârșit toate treburile gospodărești, iar la mine e tot timpul curat. Sunt fericită pentru fiecare zi în care pot să dăruiesc totul atât copiilor de la grădiniță, cât și propriului copil! Mulțumesc.”

Ioana Gorgănescu  
lași



## Reinventează-te!



„Pasiunea ne dă semnale care ne călăuzesc în viață”

Paulo Coelho

Este un fapt dovedit în cazul Danei. Lucra de 14 ani în publicitate, îi plăcea ce făcea. Dar își dorea ca munca să-i aducă mai multe satisfacții, mai puțin stres și posibilitatea de a-și exprima altfel creativitatea. Nu avea un plan cum să facă toate acestea, însă pasiunea ei de a face prăjituri i-a fost călăuză.

În primăvara acestui an, când de ziua ei pregătise mai multe prăjituri pentru cei dragi și când toți invitații au fost încântați de ceea ce au văzut și, mai ales, de ceea ce au gustat, au apărut și primele două comenzi de torturi și prăjituri. În acel moment, s-a produs declinul care avea să-i schimbe cariera. Știa ce avea de făcut. A doua zi s-a înscris la un curs de cofetar-patiser, pentru că îi era clar că nu voia să se rezume doar la comenzile de prăjituri primite de ziua ei. Își dorea să ofere mai mult și așa s-a și întâmplat.

Între timp, a absolvit cursul de cofetar-patiser, comenzile au început să vină și împreună cu niște prieteni este pe cale să-și deschidă un laborator. La „Bon Doux”, cofetăria sa, Dana își dorește să acopere o paletă cât mai largă de gusturi și preferințe ale clienților. Vrea să ofere atât prăjituri tradiționale, care să readucă gusturile copilăriei în prim-plan, cât și prăjituri mai deosebite, inspirată fiind de faimosul cofetar Eric Lanlard.

Dacă vreți să vă bucurați de delicioasele produse Bon Doux, vă invităm să vizitați pagina de facebook: [www.facebook.com/TresBonDoux](http://www.facebook.com/TresBonDoux). Aici, Dana își prezintă ultimele creații și vă va ajuta să alegeți produsele care vi se potrivesc cel mai bine.

## Idei sănătoase



Descoperă minunile unei diete sănătoase!  
Fruite și legume, cereale, fibre, carne albă și vei deborda de energie.



# Cum procedăm când avem de-a face cu o infecție urinară?

*Știați că o femeie din cinci suferă de un episod de infecție urinară pe parcursul vieții? Infecția urinară este una dintre cele mai frecvente tipuri de infecții în rândul femeilor, însă pe cât este de frecventă și de supărătoare, infecția urinară este pe atât de rapid de tratat. În cele mai multe cazuri, ea este cauzată de o igienă necorespunzătoare a zonei genitale, iar simptomele ei pot fi potențate ca urmare a creșterii frecvenței contactului sexual.*

*Cea mai simplă metodă de a reduce sau de a înlătura riscul unei astfel de infecții este asigurarea unei igiene corecte a zonei genitale.*

## **Iată aici câțiva pași simpli pentru a evita riscul unei infecții urinare.**

- 1.** În primul rând, asigurați-vă că urmați o bună igienă locală. Evitați să folosiți deodorant parfumat, uleiuri sau spumă de baie în zona genitală, dar dacă nu vă puteți lipsi de ele, asigurați-vă că nu sunt iritante și că au un pH neutru. Obișnuiți-vă să folosiți lenjeria intimă de bumbac în detrimentul celei din material sintetic.
- 2.** Consumați cât mai multe lichide, indiferent că vorbim despre ceaiuri, apă plată sau de izvor. Poate n-o să vă placă gustul lor, dar ceaiurile de mătase și de codițe de cireșe sunt benefice. Apelați și la terapii pe bază de ienupăr, merișoare, soc sau coada-șoricelului.
- 3.** Consultați un medic specialist. Uneori, simptomele pe care le aveți pot fi înșelătoare și nu indică decât parțial gravitatea afecțiunii dumneavoastră.

# COMBATE INFECȚIILE URINARE

Efect rapid,  
garantat de forma concentrată

Formula îmbunătățită din Urinal Akut face ca lupta cu infecțiile urinare să fie câștigată mult mai ușor. Urinal Akut conține o componentă activă unică, CystiCran, o formă mult mai concentrată de extract din merișor (*Vaccinium macrocarpon*), ceea ce face ca efectele benefice asupra tractului urinar să se simtă din prima zi de administrare.

Doar o tabletă de Urinal Akut și efectele benefice apar din prima zi de administrare!

[www.urinal.ro](http://www.urinal.ro)  
[www.walmark.ro](http://www.walmark.ro)  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)

Urinal Akut este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.



Recomandarea  
medicului

Dr. Walmark



*În caz de infecție de tract urinar, consumați o cantitate mai mare de apă, urinați mai frecvent și goliți complet vezica urinară după fiecare micțiune, iar pentru ameliorarea durerilor pelviene, aplicați comprese calde sau băi de șezut calde. Nu uitați să administrați Urinal Akut, atât în paralel cu tratamentul antibiotic. După terminarea acestui tratament continuați să luați preventiv Urinal tablete sau Hot Drink pentru a evita reapariția infecțiilor tractului urinar.*



## PREVINE INFECȚIILE URINARE

Nu lăsați infecțiile urinare repetate să vă răpească din bucuriile vieții.



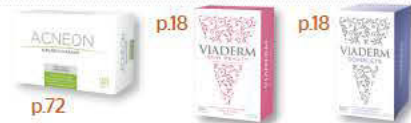
Întărirea sistemului imunitar



Sistemul nervos



Sănătatea ochilor



Sănătatea tenului



Sănătatea inimii și reglarea tensiunii



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sănătatea articulațiilor și a oaselor



Circulație



Controlul greutății corporale



Energie



Menopauză



# Urinal Akut

Efect rapid, garantat de forma concentrată



**Urinal Akut®** conține componenta activă CystiCran®, o formă concentrată de extract din merișor (*Vaccinium macrocarpon*). Fructele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține și antioxidanți naturali care ajută la protecția celulelor și țesuturilor de radicali liberi. Cantitatea de extract aferentă unei singure tablete corespunde unei cantități minime de 423.000

mg de fructe de merișor. Doza zilnică de **Urinal Akut®** oferă un aport garantat de proantocianidoli. Tehnologia unică de procesare a merișorului sub forma extractului CystiCran® asigură conținutul și calitatea substanței active.

**Urinal Akut®** ajută organismul din prima zi de administrare.

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

#### Atenționare:

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



#### Compoziție/capsulă:

Proantocianidoli din merișor ..... 36,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)  
(extract standardizat; echivalentul unei cantități de min. 423.400 mg fructe de merișor)

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

#### Administrare:

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

[www.urinal.ro](http://www.urinal.ro)

## Urinal®

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

**Urinal®** conține o combinație unică de două substanțe active – NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (*Vaccinium macrocarpon*) și CystiCran®, extract concentrat din merișor (*Vaccinium macrocarpon*). Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicali liberi. Cantitatea de extract de merișor aferentă porției zilnice maxime (trei capsule) corespunde unei cantități minime de 57.300 mg de fructe de merișor.

**Urinal®** nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În cazul unor infecții acute, tratate cu antibiotice, **Urinal®** poate fi folosit în paralel cu acestea, dar este recomandat mai ales pe termen lung, ca protecție naturală, datorită antioxidanților naturali din merișor.

#### Compoziție/capsulă:

NutriCran® ..... 200,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)

CystiCran® ..... 3,0 mg  
(*Vaccinium macrocarpon*)

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

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



## Urinal Hot Drink

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

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

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

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

#### Compoziție/pliculeț:

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

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

#### Administrare:

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

#### Atenționare:

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



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



## ArtroStop Lady

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

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

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

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



### Compoziție/tabletă:

Glucozamin sulfat .....	500,0 mg
OsteoComplex	
Calciu .....	100,0 mg
Vitamina D .....	1,66 µg
Vitamina K .....	25,00 µg

### Administrare:

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

[www.artrostop.ro](http://www.artrostop.ro)

## Mabelle®

Pentru calmarea simptomelor menopauzei, datorită extractelor de in și trifoi roșu

**Mabelle®** este un preparat non-hormonal creat special pentru femei, în concordanță cu nevoile specifice schimbărilor hormonale din timpul menopauzei. Fiecare femeie trece printr-o perioadă biologică căreia i se asociază manifestări neplăcute cauzate de reducerea nivelului de hormoni feminini – estrogen. **Mabelle®** conține extracte vegetale de in și trifoi roșu care pot influența în mod favorabil manifestările neplăcute specifice menopauzei. Lignanul din in (*Linum usitatissimum*) ajută la protejerea sănătății țesutului mamar. Isoflavonele din trifoiul roșu (*Trifolium pratense*) contribuie la diminuarea bufeurilor, transpirațiilor, iritabilității și alterării dispoziției afective. Extractele vegetale conținute de **Mabelle®** au o influență pozitivă asupra stărilor fizice și psihice ale femeilor aflate la menopauză.



### Compoziție/tabletă:

In ( <i>Linum usitatissimum</i> ) .....	62,50 mg
(extract stand.; 20% lignine)	
Trifoi roșu ( <i>Trifolium pratense</i> ) .....	500 mg
(extract stand.; 8% izoflavone)	

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 tablete zilnic, înghițite cu apă. Se recomandă administrarea pe perioade îndelungate (cure cu durată medie de 2-3 luni).



# Duo Svelta®

## Dietă de nouă generație

Pachetul special **Duo Svelta** conține două produse: Fibre și Extract de Pin Coreean. Acestea sunt două ingrediente 100% naturale. Fibra contribuie la funcționarea normală a intestinului gros (colonului). Extractul de pin coreean este bogat în acid pinolenic, o substanță ce aparține acizilor grași esențiali de tip Omega-6.

Intră în comunitatea care te învață să slăbești în mod natural! Te așteptăm pe [www.SlabeștiNatural.ro](http://www.SlabeștiNatural.ro).



### Compoziție/tabletă/capsulă:

Complex de fibre vegetale . 750,0 mg  
Extract de pin coreean .... 1000,0 mg

Prezentare: cutie cu două flacoane.

Extract de pin coreean – 60 de capsule.  
Fibre – 60 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei capsule – extract de pin coreean.  
1-4 tablete – fibre.

### Administrare:

Extract de pin coreean – o capsulă de trei ori pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid cu 30 de minute înainte de masă.

Fibre – ca supliment alimentar, câte o tabletă de patru ori pe zi, cu un pahar mare de apă.

# Clarinol™ + Ceai Verde

## Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

Acest pachet special conține **Clarinol™** și extract de **ceai verde**. Ceaiul verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului.

**Clarinol™** este o sursă unică de ALC (acid linoleic conjugat) sub formă activă. ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nostru nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Acidul linoleic conjugat se găsește în mod natural în lactate și carne. Studiile recente au arătat că alimentația zilnică este insuficientă în furnizarea necesarului de ALC (din alimentație se poate lua maximum un gram de ALC pe zi), recomandându-se suplimentarea acestuia.

Extractul de ceai verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului. Substanța activă, polifenolul, asigură un efect antioxidant, protejând, în același timp, organismul de factori nocivi, precum razele UV, poluare și toxine. Ceaiul verde favorizează menținerea nivelului normal de colesterol și glucoză în sânge.

### Compoziție Ceai Verde/capsulă:

Ceai verde extract standardizat ..... 315,0 mg  
(15% polifenoli)  
Clarinol™ 80%..... 1000,0 mg  
(CLA\* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane a câte 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 3 capsule Clarinol, Ceai Verde.

Administrare Clarinol + Ceai Verde: ca supliment alimentar, câte 1-3 capsule zilnic (de preferat în timpul meselor sau după mese).

Ceaiul verde ajută organismul și în procesele antioxidante și detoxifiante.



SlabeștiNatural.ro



# Clarinol™ + Spirulina

## Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

Acest pachet special conține **Clarinol™** și **Spirulina**.

Spirulina sprijină pierderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare (când este administrată cu o jumătate de oră înainte de masă).

**Clarinol™** este o sursă unică de ALC sub formă activă (acid linoleic conjugat). ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Acidul linoleic conjugat se găsește în mod natural în lactate și carne. Studiile recente au arătat că alimentația zilnică este insuficientă în furnizarea necesarului de ALC (din alimentație se poate lua maximum un gram de ALC pe zi), recomandându-se suplimentarea acestuia.

**Spirulina**, recunoscută pentru proprietățile sale antioxidante și de stimulare a imunității, este de asemenea și un bun adjuvant în controlul greutății. Bogată în clorofilă și proteine ușor digerabile, precum și în enzime implicate în procesele de digestie și detoxifiere, spirulina contribuie la eliminarea toxinelor din organism și sprijină pierderea în greutate. Mai mult, spirulina susține organismul în lupta împotriva stresului oxidativ.

### Compoziție/tabletă/capsulă:

Spirulina ..... 500,0 mg  
Clarinol™ 80% ..... 1000,0 mg  
(CLA\* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane, Clarinol 30 de capsule, Spirulina 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = 3 capsule Clarinol, 3 tablete Spirulina.

Administrare Clarinol: ca supliment alimentar, 3 capsule zilnic, de preferat în timpul sau după mese.

Administrare Spirulina: ca supliment alimentar, 3 tablete pe zi, câte una cu circa 30 de minute înainte de fiecare masă.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Digella Colon

## Fibre pulbere cu nutrienți pentru microflora bacteriană benefică

**Digella Colon** este un complex modern de fibre (ovăz, psyllium, sfeclă și pectină din mere) cu dextro și fructo-oligozaharide – substanțe care servesc ca nutrienți microflorei bacteriene benefice, aflate în mod normal în intestinul gros.

Fibrele conținute de boabele de ovăz participă la creșterea volumului bolului fecal, contribuind astfel la funcționarea normală a intestinului gros (colonului). Fibrele psyllium ajută la menținerea sănătoasă a nivelului de colesterol din sânge, precum și la accelerarea tranzitului intestinal.

### Compoziție/doză (10 g = 2 lingurițe):

Extrudat de ovăz .....	6,20 mg
Fibre psyllium .....	1,00 mg
Fibre din sfeclă .....	0,80 mg
Pectină din mere .....	0,80 mg
Fructo-oligozaharide .....	0,80 mg
Dextro-oligozaharide .....	0,40 mg

Prezentare: recipient cu 120 g de pulbere.  
Porția zilnică recomandată: 10-20 g (2-4 linguri).

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 2-4 linguri pe zi, amestecate cu iaurt sau cu 250 ml de apă, lapte, ceaiuri sau sucuri naturale. A se consuma imediat după preparare, înainte de mese. A nu se înghiți pulberea ca atare, fără lichide sau iaurt, din cauza riscului de înecare.



# Salutil

## Conținut garantat de 15 miliarde de culturi probiotice vii

**Salutil** conține o combinație de culturi probiotice vii (Lactobacillus helveticus, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum, Saccharomyces boulardii). Bacteriile probiotice benefice Lactobacillus și Bifidobacterium creează un înveliș protector pentru pereții intestinelor, prevenind popularea acestora cu bacterii dăunătoare. Materia obținută din drojdia Saccharomyces boulardii ajută la eliminarea bacteriilor nedorite pe întreg traseul tubului digestiv. Astfel este asigurat mediul propice dezvoltării microflorei intestinale benefice, ceea ce contribuie la buna funcționare a tractului digestiv, la un tranzit intestinal adecvat și la creșterea absorbției vitaminelor și mineralelor din alimente. În plus, bacteriile utile digestiei (flora saprofită) au un efect pozitiv asupra funcționării sistemului imunitar, susținând astfel sănătatea întregului organism.

Prezentare: cutie cu zece capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule.

### Compoziție\*/capsulă:

Combinație de culturi probiotice vii

#### 5 miliarde de microorganisme viabile

- Lactobacillus helveticus
- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium longum
- Saccharomyces boulardii

### Atenționare:

Spre deosebire de alte produse probiotice, datorită stabilității formulei sale, nu este nevoie să păstrați Salutil în frigider.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, în timpul mesei sau la mai puțin de 30 de minute după masă, preferabil dimineața. Doza poate fi crescută până la trei capsule pe zi.



# Viaderm Complete

## Îngrijire completă pentru frumusețea ta

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

### Compoziție/capsulă:

Extract de Luminiță de Seară (conține acid gama linoleic 10%) .....	350,00 mg
L-Metionină .....	62,50 mg
Biotină .....	75,00 µg
Siliciu .....	5,00 mg
Niacină (Vitamina B3) .....	8,00 mg
Zinc .....	7,50 mg
Cupru .....	0,45 mg
Vitamina E .....	5,00 mg
Vitamina A .....	190,00 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.

Porția zilnică recomandată = două capsule.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.

**ATENȚIE!** Produsul nu este recomandat persoanelor alergice la produsele apicole.



# Viaderm Skin Beauty

## Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

**Viaderm Skin Beauty** este un produs nutricosmetic special ce conține patru componente – acid hialuronic, ulei de Luminiță de Seară, coenzima Q10 și siliciu – care, spre deosebire de cosmeticele obișnuite, acționează din interiorul organismului. Uleiul de Luminiță de Seară conține acid gama-linoleic ce ajută la menținerea elasticității și a aspectului catifelat și sănătos al pielii. Acidul hialuronic contribuie la menținerea sănătății pielii pentru un aspect proaspăt al tenului. Siliciul contribuie, de asemenea, la menținerea unui ten neted.

Folosiți **Viaderm Skin Beauty** pentru o perioadă de cel puțin două luni. Pentru rezultate remarcabile, se recomandă repetarea curei de trei ori pe an sau în concordanță cu nevoile dumneavoastră.

### Compoziție/capsulă:

Acid hialuronic .....	5,00 mg
Ulei de Luminiță de Seară .....	350,00 mg
Coenzima Q10 .....	15,00 mg
Siliciu .....	10,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.

Porția zilnică recomandată = două capsule.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.



# Hespidin®

**Efect benefic în diminuarea riscului de apariție a hemoroizilor, datorită extractului de castan**

**Hespidin®** este o combinație de trei substanțe – diosmină, hesperidină și castan. Extractul de castane din Hespidin® ajută la îmbunătățirea circulației venoase, are efect antioxidant și contribuie la sănătatea vaselor de sânge, inclusiv a celor de la nivelul regiunii anale – hemoroizii. Diosmina și hesperidina sunt bioflavonoide naturale, extrase din citrice. Extractul obținut este micronizat în vederea unei mai bune și mai rapide absorbții de către organism.

## Compoziție/capsulă:

Diosmină .....	450,00 mg
Hesperidină .....	50,00 mg
Castan .....	200,00 mg

(*Aesculus hippocastanum*)  
extract conține 40 mg aescină



Prezentare: cutie cu 30 sau 60 de tablete.  
Porția zilnică recomandată: o tabletă pe zi.

## Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, luată cu apă.

# Hespidin® gel

**Diminuează riscul de apariție a hemoroizilor**

**Hespidin® gel** conține coajă de stejar, alantoină (substanța activă din tătăneasă) și ulei de cuișoare, componente active ce ajută în diminuarea simptomelor hemoroizilor. Gelul are un miros plăcut și oferă o absorbție rapidă.

**Coaja de stejar** este folosită pentru efectul puternic astringent.

**Alantoina** contribuie la regenerarea pielii, are efect calmant și antioxidant.

**Uleiul de cuișoare** ajută la ameliorarea durerii, a usturimii și elimină disconfortul.



Prezentare: tub cu 75 ml de gel.  
Porția zilnică recomandată: folosiți gelul de minimum 2-3 ori pe zi.

## Administrare:

Aplicați o cantitate adecvată de gel pe zona afectată și masați ușor cu mișcări circulare.

# Varixinal®

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

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

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

## Compoziție/tabletă:

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

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

## Administrare:

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



# Varixinal® gel

**Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor**

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

## Castanele

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

## Afinele

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

## Ghimpele

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

## Gotu kola

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



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

## Administrare:

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



# Arta de a fi bărbat

*Nu credem în existența unor sarcini prestabilite ale bărbatului sau ale femeii. Cred că ceea ce ne face pe noi extraordinari, ca oameni, este capacitatea de a ne adapta la orice situație.*

Credem în sexul opus și suntem capabili de gesturi mărețe. Știm nu doar să cumpărăm flori sau prezervative, dar și să le încărcăm petalele de semnificație și să oferim iubire, nu doar sex. Imbrățișăm cu încredere valorile celor din jurul nostru, învățăm să ne adaptăm stilul de viață la cel al partenerului, învățăm să lăsăm de la noi pentru binele suprem. Iar atunci când suntem nevoiți să o luăm de la capăt, o facem fără să clipim și fără frica de a nu o da din nou în bară.

Cine a spus că nu suntem niște tați extraordinari a greșit. Învățăm cot la cot cu copiii noștri, ne bucurăm alături de ei la primă notă acordată corect lângă pian, stăm noaptea să numărăm împreună stelele de pe cer și îi lăsăm să își mai pună o porție de cereale cu ciocolată, atunci când sunt mânjiți din cap până în picioare. Iar dacă mama a spus că trebuie să meargă la culcare, ne mai furișăm uneori și noi în camera copilului pentru a-i stinge lumina sau a mai pune o pătură peste el, ca să nu răcească. Pentru ca apoi să ne strecurăm afară și să ne întoarcem în bucătărie, în fața unui laptop lucios, pentru a termina de redactat pagina aceea care trebuie predată la primele ore ale dimineții.

Dacă trebuie să spăl vasele, să curăț hainele, să ridic un colet de la poștă, voi face toate aceste lucruri. La fel cum merg și la filme, la meciuri, la o seară de karaoke cu prietenii. Iar noaptea, când mă voi fi băgat în pat și voi fi închis ochii, voi ști doar atât: mâine urmează o nouă zi, în care am din nou toate șansele să trăiesc prin tot ceea ce mi se oferă. Și, mai presus, să găsec o artă în tot ceea ce voi face. Arta de a fi bărbat.

*„Învățăm cot la cot cu copiii noștri, ne bucurăm alături de ei la prima notă acordată corect lângă pian, stăm noaptea să numărăm împreună stelele de pe cer și îi lăsăm să își mai pună o porție de cereale cu ciocolată, atunci când sunt mânjiți din cap până în picioare.*

”



# Cuvinte despre fotografie

*Bogdan Grigore, trainer, fotograf și improvizator ne-a împărtășit câteva idei despre arta fotografiei nud și despre modul în care acesta vede feminitatea prin vizorul aparatului foto.*

*„Eu cred că fiecare femeie are propria frumusețe, care trebuie descoperită. Prin fotografiile mele încerc să ajut modelele să și-o exploreze. Multor femei le lipsește încrederea în feminitatea lor și multe dintre acestea aleg să își ofere o astfel de experiență tocmai pentru a-și explora personalitatea.”*

## Cum reușești să faci femeile să se simtă atât de natural în fața obiectivului de fotografiat?

Cel mai simplu răspuns pe care l-aș putea da ar fi: sunt eu însumi. Mi s-a spus că felul meu de a fi reușește să transmită o stare de confort și încredere, elemente de bază în cadrul unei astfel de colaborări artistice. De asemenea, contează mediul în care fotografiez. Trebuie să existe un cadru în care modelul se simte în siguranță. Comunicarea este esențială, deoarece ajută la eliminarea temerilor. Înțelegerea temerilor și a complexelor prin care trece o femeie într-o astfel de experiență e foarte importantă, ajutând ulterior la depășirea barierelor. Până la urmă cred că vorbim despre o sumă de variabile: încredere, comunicare, empatie, psihologie, simțul umorului.

## Pe ce criterii îți selectezi modelele pe care le pozezi? Frumusețe, caracter, cunoștințe?

Anumite persoane mă abordează pe mine, altele sunt abordate de mine. Nu aș putea spune că există un criteriu obiectiv de selecție. Este ceva ce simt și depinde de cât de bine mă pot conecta sau pot colabora cu persoana respectivă. Poate fi un fel de a privi, de a merge, de a se îmbrăca, de a gândi. Atunci când fotografiez un corp nud, cred că surprind interiorul persoanei. De aceea, un corp frumos nu este suficient pentru a crea ceva artistic.

## Cum alegi locurile în care faci ședințele foto?

În funcție de tematica pe care o aleg, încerc să găsesc un loc care să potențeze această explorare. Pe de altă parte, îmi ofer provocări

destul de des, încercând locuri atipice pentru diferite tematici.

## Ce vrei să transmiți prin aceste fotografii?

Vreau să arăt că nudul poate fi un gen din care lipsește vulgaritatea, dar în care pot fi prezente, sensibilitatea, poezia, vibrația interioară. Pe de altă parte, este o provocare și partea de comunicare, câștigarea încrederii, oferirea de siguranță, astfel încât o femeie să se simtă confortabil într-o astfel de experiență.

Femeile au mult mai multe complexe, comparându-se zilnic cu tot felul de vedete și imagini ideale, care oricum sunt destul de prelucrate vizual. Prin arta mea, fotografiile realizate contribuie la o redescoperire a feminității în sine.



## Recomandarea medicului

Dr. Walmark



*Sindromul de hipertrofie benignă de prostată (HBP), des întâlnit la bărbații de vârstă a treia (50% dintre cei cu vârsta peste 50 de ani prezintă HBP), evoluează cu următoarele simptome: efort micțional, urinare prin picături, scăderea forței și calibrului jetului urinar, golirea incompletă a vezicii, nicturie, disurie, urinare frecventă, senzația de micțiune imperioasă.*

*Semințele de dovleac, zincul, seleniul, saw palmetto (Serenoa repens sau palmier pitic), licopenul, vitaminele A, C și E sunt câțiva constituenți activi cu rol pozitiv dovedit asupra prostatei. Se recomandă evitarea fumatului, efectuarea de exerciții fizice, evitarea constipației, consumarea unei cantități mai mari de lichide (nu seara). Din gama Walmark vă recomand Prostenal Duo (conține saw palmetto) și Prostenal Perfect Complex (conține saw palmetto, urzică și licopen).*

Idei  
sănătoase



Relaxează-te cu un pahar de vin pe zi, dar nu mai mult. Unii cercetători spun că astfel se pot preveni multe afecțiuni, printre care și cele ale prostatei.

SOLUȚIA  
ACCESIBILĂ



## Prostenal® DUO

**O singură tabletă,  
două efecte**

- scade frecvența urinărilor ziua și noaptea\*
- îmbunătățește funcția reproductivă\*

\*datorită extractului de Saw Palmetto



**comandă  
acum!**

pe [WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)  
produse disponibile pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și în farmacii

### Prostenal® DUO

Soluția accesibilă pentru sănătatea prostatei

Adesea, boala de vârstă începe să se simtă în urinare: în  
menținerea unui jet normal, jet slab sau doar picături, urinare  
intermitentă prin incontinență sau chiar incontinență completă.  
De asemenea, ei încep să aibă urari multiple în timpul nopții. Acestea  
sunt primele semne ale hipertrofiei benigne de prostată.

Recomandare:

Faceau cel puțin un consult urologic pe an.

- Despre prostata
- Hipertrofia benignă de prostată (HBP)
- Tratament
- Evaluare afecțiune
- Cumpara online - pret special

Prostenal DUO - o capsula pe zi,  
două efecte:

- Scade frecvența urinărilor
- Îmbunătățește viza sexuală



[www.prostenalduo.ro](http://www.prostenalduo.ro)



## Pentru șoferi

- Uneori se întâmplă să îți vină să urinezi în cele mai nepotrivite momente; de exemplu, la volan. Nicio problemă. Trage pe dreapta cât poți de repede și urinează, ca să micșorezi riscul apariției unei infecții urinare.
- Dacă ai condus mai mult de două ore fără oprire, nu ignora faptul că ți-au amorțit picioarele și spatele. Trage pe dreapta, fă câțiva pași, întinde-te de două-trei ori și vei fi ca nou(ă).
- Conducătorii auto sunt predispuși la alterarea curburilor naturale ale coloanei vertebrale. Nu subestima importanța poziției corecte a spatelui, chiar dacă la volan ți se pare mai comod să te afunzi în scaun. Pe termen lung, e mai bine să stai drept.
- Pentru a evita întreruperea circulației în picioare, când ești la volan, ai grijă să rămâni mereu suficient spațiu pentru a-ți îndoi genunchii la un unghi confortabil. Altminteri, în timpul șofatului vei simți picioarele amorțite și există riscul să nu mai simți pedalele din pricina amortelii.
- Deseori șoferii uită să respecte cele trei mese principale ale zilei. Cu timpul pot apărea probleme ale tractului digestiv, sau chiar probleme care țin de concentrare și atenție. Vă recomandăm să vă faceți timp pentru a vă reincărca cu energie luând cel puțin două mese pe zi la ore fixe.

"...Această perioadă a vieții relationale a unui cuplu, în care domină <<noi>>, poate dura, pentru unii, ani sau chiar decenii.

Mai curând sau mai târziu, ea va fi întreruptă de descoperirea, mai mult sau mai puțin brutală, ori progresivă, că unul dintre parteneri nu își găsește locul în această formă de nediferențiere, de amalgam care-l închide și sufocă.

Când unul dintre cei doi va începe să își recapete autonomia, să se diferențieze, să se poziționeze

# sănătoase



## Pentru cei care lucrează la birou

- Ai grijă ca la fiecare oră să te ridici de pe scaun și să faci câțiva pași. Trei-patru minute de mișcare pot face minuni și sunt suficiente pentru a reduce riscul de a dezvolta varice, hemoroizi sau probleme legate de spate.
- Asigură-te că poziția ta pe scaun este cea corectă: ține spatele drept, ca să eviți tasarea vertebrelor din regiunea coccigiană sau alte probleme legate de curburile coloanei.
- Ai grijă ca picioarele tale să nu atârne de pe scaun. Mai bine ține-le ridicate pe bara dintre picioarele mesei sau chiar pe un scăunel, pentru a evita blocarea circulației de la coapsă în jos.
- Dacă lucrezi mult cu mouse-ul sau ai mult de desenat sau de scris, la fiecare oră, rotește-ți încheietura de câteva ori, pentru a evita boala tunelului carpian.

## Ideii sănătoase

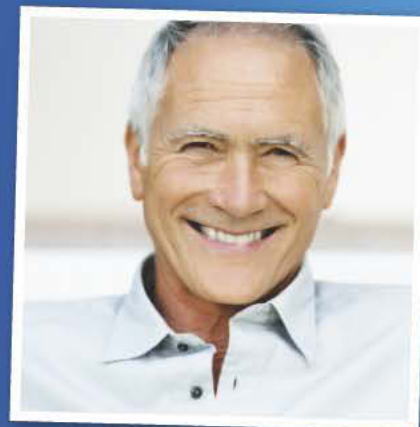
Bea multă apă! Aceasta te va ajuta să elimini toxinele din corp și să-ți menții un metabolism sănătos!



*diferit, se va declanșa o criză, de multe ori dureroasă, emoționantă sau angoasantă. Acesta va fi începutul unei noi etape în viața de cuplu: aceea a cuplului diferențiat. (...) Te-am lăsat să crezi că îmi plăceau muntele și tenisul, când de fapt îmi plăcea să fiu cu tine și din acest motiv mă alăturam ție în activitățile tale. Astăzi pot să te iubesc în continuare, dar renunțând la escaladări și la clubul de tenis, pentru a-mi consacra timpul mai curând picturii și cinematografului, care îmi plac foarte mult." (J. Salome/ Singurătatea în doi nu e pentru noi)* ”

## SOLUȚIA INOVĂTOARE Prostenal<sup>®</sup> Perfect

Perfect pentru prostată



- ingrediente naturale
- fără efecte secundare

comandă acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)  
produse disponibile pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și în farmacii

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Disponibil în farmacii și pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro)

# Liderin

Performanță maximă INSTANT!





# Problemele despre care nu vorbim

Se spune că problemele în materie de disfuncție erectilă pot apărea la orice vârstă. Însă uneori aveam impresia că sunt singurul care suferă de așa ceva. E greu atunci când ai de-a face cu o problemă despre care ți-e rușine să vorbești.

Am privit mult timp această problemă ca o povară fără de sfârșit, o greutate care îmi atârna de gât și mă trăgea mereu în jos, privându-mă de orice altă bucurie mi-ar fi putut oferi viața. Chiar și atunci când mergeam pe stradă, ai impresia că oamenii se uită altfel la tine, parcă te judecă, parcă se abțin, unii de la a judeca, alții de la a râde. Am ajuns până în punctul în care am crezut că această pedeapsă a venit în urma a ceva ce am făcut, un fel de răzbunare divină pentru niște greșeli din trecut.

Disfuncția erectilă a fost, pentru mine, o problemă mult mai gravă decât spun specialiștii, doctorii sau cei care nu au trecut prin așa ceva. La început am crezut că totul este pe fond psihologic, se întâmplă ceva în capul meu și de aceea nu mai pot să reacționez. Doar că totul era în regulă: familia, serviciul, prietenii. Apoi am început să mă gândesc tot timpul la asta, fără a mai avea succes în a mă concentra la altceva.

E groaznic atunci când simți că totul se prăbușește în jurul tău, poate și din cauza frustrărilor acumulate. E groaznic atunci când stai noaptea întins pe pat, privind în tavan cu orele, vizualizându-ți viitorul incert – soția ar urma să mă părăsească, fiind incapabil să mai susțin o viață sexuală normală. Prietenii s-ar depărta, ușor, speriați de noua mea atitudine și irascibilitatea constantă. M-aș afunda în pastile și m-aș pierde în drumul meu nebun spre a căuta o soluție salvatoare.

Dar pentru că sunt mai puternic de atât, într-o zi mi-am luat inima în dinți și am decis să vorbesc cu cineva despre asta. Mai precis, cu un prieten care profesa ca medic. A avut răbdare să mă descarc, să îmi spun tot ce mă deranjează, m-a întrebat de alte simptome și care cred eu că ar fi problema. Apoi, înainte de a investiga dacă este o problemă mai gravă, mi-a recomandat să iau, pentru început, câte trei tablete de Permen pe zi. Și de atunci nici nu a mai fost nevoie de alte

investigații. Nu știu dacă a fost noroc sau nu, însă și astăzi, când mă mai întâlnesc cu el, îi mulțumesc pentru soluția salvatoare. Am spus adio problemelor și gândurilor negative, și am descoperit din nou frumusețea pe care ne-o oferă viața.

Ionuț Andone  
47 de ani, Constanța



## Permen

Reaprinde  
pasiunea  
din tinerețe



### Recomandarea medicului

Dr. Walmark



Schimbarea stilului de viață: renunțarea la fumat și evitarea consumului de alcool, efectuarea de exerciții fizice pentru îmbunătățirea circulației sanguine, reducerea stresului, o dietă săracă în grăsimi contribuie la reducerea riscului apariției disfuncției erectile. Pentru a preveni disfuncțiile erectile, consumați țelină, morcovi, pătrunjel, sfeclă roșie, hrean, deoarece acestea ajută la potențarea masculinității. L-arginina (se găsește în nuci, ciocolată, orez brun, făină de ovăz, stafide,

semințe de susan), alături de extractul de coajă de pin (pycnogenol), determină îmbunătățirea funcției sexuale, fără efecte secundare. Ginsengul este cunoscut și folosit de mulți ani în medicina tradițională asiatică drept stimulent al funcției sexuale masculine, pentru că îmbunătățește simptomele disfuncției erectile. Utilizarea de suplimente alimentare (Liderin sau Permen, în funcție de vârstă pe care o aveți) poate fi utilă în creșterea afluxului de sânge la nivel penian.

Întărirea sistemului imunitar



Sistemul nervos



Sănătatea ochilor



Sănătatea inimii și reglarea tensiunii



Digestie, absorbție, metabolism



Sănătatea prostatei



Viață sexuală



Sănătatea articulațiilor și a oaselor



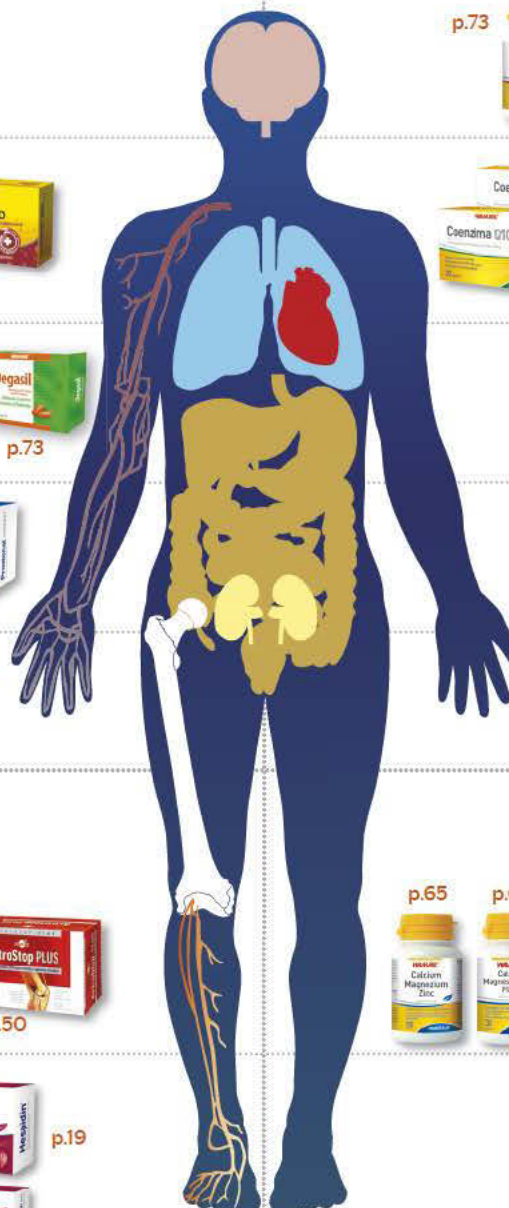
Circulație



Controlul greutateii corporale



Energie





**Permen®** conține o combinație de substanțe extrase din plante (Ginseng, Tribulus terrestris) și L-arginină. Ginsengul ajută la diminuarea oboselei și conferă vitalitate. Tribulus terrestris este o plantă medicinală folosită de secole, ce poate crește libidoul, sprijină virilitatea, apetitul sexual și potența. L-arginina este precursorul oxidului nitric, o moleculă care joacă un rol-cheie în circulația sangvină și asupra vaselor de sânge. Pentru rezultate vizibile, se recomandă Permen® pentru o perioadă îndelungată (2-3 luni).



[www.liderin.ro](http://www.liderin.ro)



### Compoziție/tabletă:

Tribulus terrestris, .....	250,00 mg
extract standardizat;	
40% saponin	
Ginseng (Panax ginseng) .....	83,33 mg
extract standardizat	
27-30% ginsenozide	
L-arginină .....	166,7 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, în timpul sau după mese. Este recomandată folosirea pe durate lungi (două-trei luni).



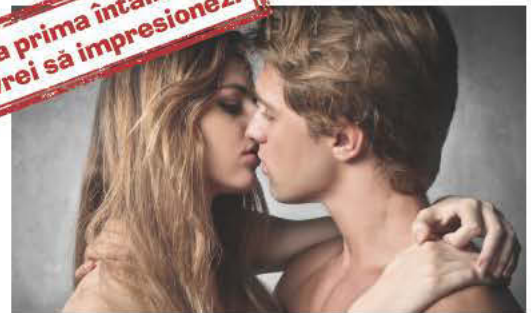
**Liderin®** conține o combinație specială, patentată în acord cu U.S. Patent, de două substanțe: L-arginină și Pcnogenol.

L-arginina contribuie la inducerea și îmbunătățirea erecției. L-arginina este precursorul oxidului nitric, o moleculă care joacă rolul de regularizare a circulației sângelui prin efectul său asupra vaselor de sânge (relaxează vasele sangvine și stimulează circulația, mărind fluxul sangvin în întregul corp, stimulează producerea colagenului, asigurând astfel elasticitatea vaselor).

Pcnogenolul contribuie la îmbunătățirea microcirculației, crescând permeabilitatea capilarelor.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, cu minimum o oră înainte de actul sexual. Este recomandată folosirea pe durate lungi (două-trei luni).



### Compoziție/3 tablete:

<b>Liderin</b>	
Pcnogenol .....	80 mg
L-arginină .....	1500 mg

Prezentare: cutie cu șase tablete.  
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Prostenal® DUO

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

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

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



www.prostenalduo.ro



## Compoziție/capsulă:

Extract de Serenoa Repens ..... 320,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 și 60 de capsule.

Porția zilnică recomandată = o capsulă.

## Adminstrare:

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

# Prostenal® Perfect

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

Prostenal Perfect conține o combinație specială, numită PERFECT COMPLEX, cu două extracte standardizate de plante, de calitate superioară: Saw Palmetto și Urtica dioica, ce contribuie la buna funcționare a aparatului urinar și la normalizarea fluxului urinar. În plus, conține și Licopen.

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

## Adminstrare:

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

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



## Compoziție/capsulă:

Saw Palmetto extract ..... 160,00 mg

(acizi grași 85-95%; steroli 0,2-0,4%; echiv. min. 1600 mg)

Licopen ..... 3,00 mg

Urtica dioica extract 10:1 ..... 120,00 mg  
(echiv. 1200 mg)

# Zinc, Zinc forte

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

Acest produs conține zinc provenit din surse organice, un element necesar bunei funcționări a sistemului imunitar. **Zincul** este un element important în metabolismul acizilor grași și al carbohidraților. **Zincul** contribuie, de asemenea, și la sinteza proteinelor. **Zincul** este esențial în protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

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

De asemenea, **zincul** sprijină sănătatea pielii, a părului și a unghiilor.

## Adminstrare:

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



## Compoziție/capsulă:

### Zinc:

Zinc ..... 10,00 mg

### Zinc – Formulă forte:

Zinc ..... 15,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = o tabletă.

*"Îmi găsesc liniștea interioară dacă pot să accept răspunsul pozitiv sau negativ al cuiva, așa cum este el în acel moment. Dacă amplific, mă bucur sau sunt dezamăgit de ceea ce primesc de la celălalt, acest lucru este doar Responsabilitatea Mea!"*

*Jacques Salomé*



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



**7 PENTRU O VIAȚĂ**  
- Cele mai importante lucruri  
pe care le poți face pentru copilul tău

160 de pagini, format 13x20 cm  
Editura Benefica, 2012

Preț redus pentru cititorii  
Clubului Sănătății: 25 de lei + taxe poștale

**Comenzi la tel. 0721 101 888**

Interviu cu Gabriela Ciucurovski, psihosociolog,  
autorul cărții **7 PENTRU O VIAȚĂ**

## Pentru ca un copil să fie un rod frumos și împlinit, e nevoie ca rădăcinile din care a pornit acest rod să fie ele însele frumoase și împlinite

### Ce v-a determinat să scrieți această carte?

Copilăria ne influențează pe toți. Modelele la care ne-am raportat, obiceiurile pe care ni le-am format atunci, credințele pe care le-am asimilat fac ca viața noastră să evolueze într-o direcție sau alta.

Este important să ne dăm seama de impactul acțiunilor noastre asupra copiilor și cât de mult influențăm destinul lor.

Ca părinte, te întrebi de multe ori: „Oare cum e mai bine pentru copilul meu?”. Personal, am găsit răspunsurile pas cu pas, după îndelungi căutări, și cred că aceste răspunsuri pot ajuta mulți părinți în demersul, nu ușor, de a crește și educa un copil.

### Ce aduce în plus cartea dvs.?

Există mai multe elemente de noutate în ceea ce privește educația și dezvoltarea copilului. În primul rând, vorbesc despre impactul pe termen lung al acțiunilor noastre ca părinți asupra evoluției copilului și care sunt cele mai importante lucruri pe care le putem face

pentru copiii noștri. Și cred cu tărie că înarmarea lor, mentală și emoțională, pentru viață este cel mai important ajutor pe care îl putem da. În al doilea rând, cartea oferă nu doar o abordare psihologică pe înțelesul tuturor, ci și una spirituală, asupra devenirii omului.

### Afirmați în carte că, pentru a fi împlinit, un copil are nevoie de rădăcini frumoase și sănătoase. Cum vedeți acest lucru?

Relația copilului cu părinții este pe viață. Ea există chiar și atunci când ei nu mai sunt. Ceea ce sunt părinții noștri se află impregnat în noi ca adulți. Oricât de mult ne-am realiza pe alte planuri, dacă nu ne putem accepta și iubi părinții așa cum sunt, vom purta în inima noastră întotdeauna o suferință ascunsă ce ne va întuneca sufletul.

Atunci când ne bucurăm din plin de părinții noștri, înaintăm în viață precum un vas cu toate motoarele pornite. Și avem toate șansele să cucerim lumea!

### Care credeți că este cel mai important lucru pe care trebuie să-l știe un părinte?

Dacă ar fi să punctez un aspect important pentru părinți, acesta ar fi abordarea individuală. Fiecare părinte trebuie să țină cont de cum este copilul lui, să-l cunoască în profunzime și să-i dea posibilitatea să se exprime pe sine, urmărind în același timp să-l ajute să se adapteze de bunăvoie și nu forțat la regulile sociale la care ne raportăm.

### De ce 7 pentru o viață?

Există o vorbă în popor despre cei șapte ani de acasă. Plecând de la această idee, care sugerează importanța educației de acasă în pregătirea pentru viață, vorbesc despre una dintre cele mai mari influențe din viața noastră: părinții. În centrul vieții fiecăruia se află relația cu mama și cu tata. Totul pornește de aici, precum un copac care pleacă din rădăcinile sale, se întinde și se ramifică îmbrățișând viața.



# Cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru copilul tău

“ Faptul de a spune una și de a face alta creează un disconfort și un conflict interior copilului tău. În urma acestui conflict, el trebuie să facă o alegere. Probabilitatea este mai mare ca alegerea lui să se îndrepte spre aspectul întărit de comportamentul tău și nu de ceea ce îi spui.

Dacă ești o persoană dezordonată, dar îi impui copilului să-și strângă jucăriile pentru că „el trebuie să se învețe ordonat, că oricum altă grijă nu are”, cu prima ocazie când va putea să-și manifeste alegerea interioară o va da încolo de ordine, pentru că – de ce nu? – se poate și așa, cu mult mai puțin efort. Nu știi prin ce zone este purtat copilul tău de aceste conflicte interioare. Poate să gândească în sinea lui: „Minte mama?” Nu știi care va fi răspunsul. Și dacă ajunge la concluzia că mama minte, nu știi cât de mare este disconfortul interior provocat de acest lucru. Și nici consecințele acestei convingeri nou dobândite. Se poate să tragă o concluzie generală că ceea ce spui tu nu este credibil. Și iată cum un grăunte atât de mic poate disloca din matca încrederii o relație pentru o viață.

(Din capitolul „Un model bun de urmat”)

Copiii au nevoie de disciplină. Și au nevoie de limite stabilite de părinți. Pentru că acestea le conferă siguranță și-i ajută să se integreze mai ușor în societate.



Dacă un părinte își lasă copilul să facă absolut tot ce vrea, se poate ca acesta să perceapă că le este indiferent părinților. „Altfel, de ce m-ar lăsa de capul meu?!” ar putea gândi el.

O libertate deplină nu îl valorizează nicicum. În schimb, atunci când respectă ceea ce părintele îi cere, iar acesta își arată aprecierea pentru asta, copilul se simte valorizat.

Chiar dacă se bucură de permisivitatea ta, copilul intuiește cum este bine. Copiii au o sensibilitate aparte. În special cei mici au o intuiție foarte bună, care nu a fost încă estompată de prea multele reguli ale civilizației.

(Din capitolul „Disciplina”)



Iertarea este unul dintre ingredientele fericirii copilului tău. Manifestarea ei permanentă o poate transforma într-un obicei care îi va încălzi copilului tău sufletul. Absența ei înseamnă prezența unor trăiri pe care nimeni nu și le dorește, dar nu știe cum să facă să le alunge. În lipsa unei atitudini iertătoare, copilul tău se va încărca cu toate supărările și emoțiile negative izvorâte din evenimente ce ar putea fi depășite cu iubire și înțelegere, fără să își facă viața amară, chiar dacă s-a spart o vază valoroasă, dacă un prieten l-a luat peste picior sau a pierdut o sumă însemnată de bani. Toate aceste situații își pierd semnificația în fața celor mai importante lucruri: viața însăși și bucuria de a o trăi.

(Din capitolul „Ingredientele unei vieți fericite”)

Indiferent de cât de condiționate sunt comportamentele lui de recompense sau pedepse, copilul are nevoie să simtă că-l iubești necondiționat. Că-l iubești oricum ar fi el. Mai mult sau mai puțin isteț, mai obraznic sau mai cuminte, mai timid sau mai îndrăzneț. Iubirea ta pentru el nu este negociabilă. În orice moment al vieții lui, el are nevoie să simtă că îl iubești. Asta îi conferă siguranța emoțională și puterea de a merge mai departe, dincolo de pedepse și reguli pe care trebuie să le respecte.

Iubirea se manifestă în tot ceea ce facem. Și atunci când îl certăm, și atunci când suntem supărați. Se manifestă prin comportamentul nostru, prin tonul cu care vorbim, prin expresia pe care o avem, în special cea a ochilor. Se poate manifesta și prin simpla noastră prezență. Prezența ta lângă el atunci când este necăjit poate fi suportul de care are nevoie ca să depășească obstacolul. Sunt momente în care cuvintele nu ajută. Anumite situații pot fi foarte tensionate, încât nu poți ajuta decât cu prezența ta lângă el, arătându-i că îi înțelegi suferința și că îi ești alături. Ii va fi de ajuns. Desigur, când momentul critic începe să se estompeze, poți avea și o discuție cu el, care să-i fie de ajutor. Timpul petrecut alături de el este o dovadă a iubirii tale. Ascultându-l și dându-i posibilitatea să se exprime este, de asemenea, tot o manifestare a iubirii.

(Din capitolul „Ingredientele unei vieți fericite”)

”

Nu lăsa jucăriile să aștepte prea mult!



Când nicio jucărie nu-i mai e pe plac și puilul tău are usturimi când se duce la baie, ai nevoie de o soluție la îndemână. Concentratul uscat din suc de merișor din Urinal Sirop îl va ajuta pe micuț să elimine toxinele și bacteriile de la nivelul tractului urinar. Copilul tău e sănătos și fericit, fără disconfort și fără lacrimi!





# Toamna ta năstrușnică!

*Am decis că e timpul să prelungim puțin distracția și să ne alăturăm cu spor jocurilor de toamnă. Ce te costă să te transformi și tu într-un puștiulică de zece ani, pentru încă o săptămână până începe școala?*

„Te joci cu mine, mami?”

Când ai auzit ultima dată această întrebare? Dacă ai auzit-o de minimum două ori în ultimele două zile și dacă ai spus „nu” de fiecare dată, atunci e vremea să schimbăm puțin atitudinea. Copiii nu se joacă doar ca să treacă timpul. Așa descoperă ei lumea, așa își răspund la întrebări și, mai ales, așa își confirmă că fac bine ceea ce fac.

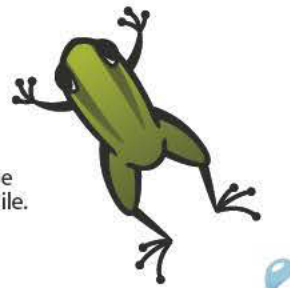
Joaca preferată a copilului tău este să testeze ce are de oferit fiecare obiect din jurul lui. Acest impuls îi stimulează creativitatea și îl încurajează să încerce lucruri noi, fără să se sperie prea mult de urmări, alături de alți oameni care îi plac. Voi, mami și tati, aveți poziția privilegiată de a fi persoanele pe care copilul le place cel mai mult. Fără alte introduceri, hai să ne jucăm!

## Portrete-dovleci

Te-ai obișnuit deja ca micul tău artist sau mica ta artistă în devenire (sau amândoi) să deseneze și să sculpteze tot ce prinde. Data viitoare când faci o plăcintă cu dovleac, dă-i jumătatea de dovleac pe care n-o mai folosești, un cuțit de unt și, sub atenta ta supraveghere, lasă-l să facă un portret al prietenului său cel mai bun sau – de ce nu? – chiar al tău! Cât stă plăcinta la cuptor, poți să te alături și tu cursului de artă ad-hoc! Noi îți promitem că va fi distractiv, pentru că am încercat deja.

## Toamnă caldă

Septembrie e o lună capricioasă. S-ar putea să prini și câteva zile călduroase și însorite, cu care copiii vor ști imediat ce să facă. Limbo cu apă! Dacă mergeți cu toții la grătar sau dacă aveți chef de o duminică leneșă cu familia, în curte, dați drumul la furtun și folosiți jetul lung de apă pe post de sfoară. Ca să joci limbo, trebuie să treci pe sub sfoară (sau pe sub apă, în cazul nostru), fără să atingi solul cu mâinile. Când intră copiii în joc, va ieși o stropeală pe cinste!



## Mațe încurcate

Și pe ploaie, și pe soare, jocul acesta nu dă greș niciodată. E distractiv, iar dacă la tine în casă ai o mică balerină, îi va da ocazia să își exerseze și să își demonstreze flexibilitatea!

## Pleosc!

Când eram mici, părinții noștri nu erau prea încântați de țopăitul nostru prin toate bălțile. Ca niște adulți responsabili, acum putem să facem acest lucru fără să ne certe nimeni. Ba mai mult decât atât, e de două ori mai plăcut dacă ne luăm de mână cu copiii și, la adăpostul cizmelor colorate de cauciuc, sărim prin toate bălțile pe care toamna ni le pune la dispoziție atât de generos. Care-i cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Un rând de haine la mașina de spălat.

## Idei sănătoase

Bucură-te în fiecare zi de un mic dejun bogat în vitamine! Astfel, vei începe ziua bine dispus și vei fi plin de energie.



# Timp de calitate alături de copiii noștri

Orice moment petrecut împreună cu cei mici este neprețuit pentru ei și devine memorabil – experiențele frumoase pe care le creăm în prezent sunt amintirile frumoase de mâine și fundamentul unei dezvoltări armonioase pentru copii.

**Depoul cu fantezii** susține dezvoltarea relației dintre părinți și copii prin organizarea de activități comune, în care cei mari și cei mici sunt implicați deopotrivă în ateliere de pictură, colaj, modelaj și nu numai. Sarcinile, provocările, întrebările, deciziile comune de pe parcursul acestor activități consolidează relația și oferă șansa de a vă cunoaște copilul dintr-o nouă perspectivă; de asemenea, copilul va ajunge să-și observe părintele dintr-un alt unghi. Aceste tipuri de activități comune pot fi desfășurate și acasă, implicându-i pe cei mici în unele sarcini casnice, plimbări, lecturi – pe site-ul nostru veți găsi idei interesante de petrecere a timpului împreună.

Implicarea activă, colaborarea cu cei mici vor determina un sentiment de împlinire și vor ajuta la creșterea calității vieții de familie.

Unii angajatori au înțeles importanța acestui echilibru și de aceea organizează ei înșiși activități de acest tip pentru angajații lor, influențând totodată nivelul de angajament și motivarea celor cu copii.

Succes în călătoria frumoasă ca părinte!

[www.depoulcufantezii.ro](http://www.depoulcufantezii.ro)

# Dezvoltarea personală prin joc

## *Life Skills Development*

Jaboo Kids a creat un program dedicat celor mici, care are ca scop principal dezvoltarea unei personalități echilibrate și puternice.

Life Skills Development este un program original de dezvoltare personală, structurat în trei module:

1. Cursuri de ARTĂ, în care copiii își dezvoltă creativitatea, dar și unele abilități practice: îndemânare, desen, pictură sau croitorie.
2. Cursuri de COMUNICARE, în care micuții participanți sunt învățați cum să structureze un mesaj, cum să construiască o argumentație, dar și tehnici de dicție sau actorie.
3. Cursuri de ORGANIZARE, în care copiii învață noțiuni de bază de *time management*, vânzare sau negociere, folosind jocuri și situații în care aceștia se pot regăsi oricând.

Echipa Jaboo Kids este formată din psihologi și pedagogi cu experiență în construcția de programe de învățământ și în predarea dedicată copiilor.

Programul educațional pentru copii Life Skills Development le consolidează micuților încrederea în forțele proprii, le întărește voința și atenția și nuanțează comunicarea, stimulând astfel dezvoltarea întregii activități psihice a acestora prin joc.

Mai multe detalii despre înscrierea în programele Jaboo Kids se pot găsi pe [www.jaboo.ro/kids](http://www.jaboo.ro/kids).



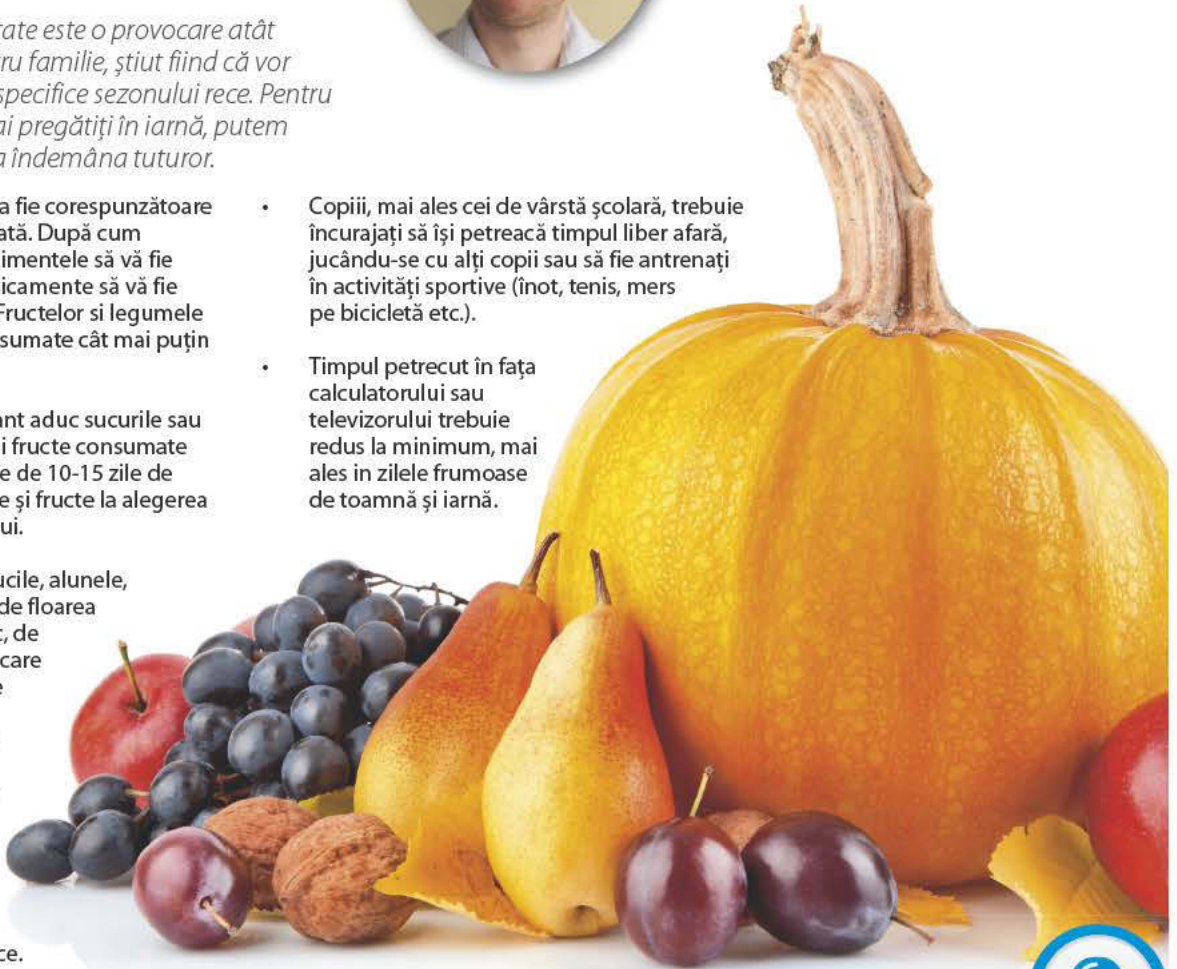
# Recomandări de toamnă



**PEDIATRUL DE SERVICIU**  
**ALEXIS COCHINO**  
Medic pediatru, Clinica Pediasan,  
www.pediasan.ro

*Întoarcerea în colectivitate este o provocare atât pentru copil, cât și pentru familie, știut fiind că vor începe și îmbolnăvirile specifice sezonului rece. Pentru a-i ajuta să intre cât mai pregătiți în iarnă, putem apela la câteva reguli la îndemâna tuturor.*

- Alimentația trebuie să fie corespunzătoare vârstei și cât mai variată. După cum spunea Hipocrate, „alimentele să vă fie medicamente și medicamente să vă fie alimentele voastre”. Fructelor și legumelor de sezon trebuie consumate cât mai puțin preparate termic.
- Un beneficiu important aduc sucurile sau pireurile de legume și fructe consumate zilnic. Se pot face cure de 10-15 zile de combinații de legume și fructe la alegerea copilului sau părintelui.
- Foarte utile sunt și nucile, alunele, arahidele, semințele de floarea soarelui și de dovleac, de preferință crude, dar care se pot da și în diferite preparate dulci sau sărate. Ele reprezintă o sursă foarte bună de vitamine (inclusiv vitamina C), proteine, minerale (inclusiv zinc) și uleiuri esențiale care intervin în procesele imunologice. Contin și acizi grași Omega 3, foarte utili pentru îmbunătățirea performanțelor intelectuale și în buna funcționare a sistemului cardio-circulator.
- Copiii, mai ales cei de vârstă școlară, trebuie încurajați să își petreacă timpul liber afară, jucându-se cu alți copii sau să fie antrenați în activități sportive (înot, tenis, mers pe bicicletă etc.).
- Timpul petrecut în fața calculatorului sau televizorului trebuie redus la minimum, mai ales în zilele frumoase de toamnă și iarnă.



## Ideii sănătoase



Masa de seară se ia cu cel puțin două-trei ore înainte să te culci, pentru ca digestia să se facă bine și să ai parte de un somn liniștit.

## Despre fibroza chistică

### Testul sudorii

Cea mai mare dorință și, totodată, cea mai grea sarcină pe care o avem ca părinți este să ne protejăm copiii. Din păcate, uneori ne vine foarte greu să întâmpinăm unele probleme imposibil de controlat. În această categorie de probleme se găsesc bolile genetice, precum fibroza chistică. Aceste boli nu pot fi tratate, dar efectele lor pot fi ameliorate dacă aflăm din timp de existența lor.

#### Ce este fibroza chistică?

Fibroza chistică este o boală în care secrețiile mucoase ale organismului au consistența crescută, sunt uscate și aderente. Acest mucus generat de organism este asemănător lipiciului și se depune în special pe plămâni și pe pancreas, afectând sistemul respirator, respectiv sistemul digestiv.

#### Ce este testul sudorii?

Testul sudorii este metoda standard de diagnosticare a fibrozei

chistice. Analiza poate fi efectuată începând cu vârsta de două zile, este o metodă non-invazivă și nedureroasă, nu necesită pregătire prealabilă, iar rezultatul nu este influențat de medicația copilului. Testul se realizează cu ajutorul aparatului NANODUCT.

#### Ce rezultate oferă testul sudorii?

Testul sudorii măsoară cantitatea de sare (ionii de sodiu și clor) din transpirație. În mod normal, sudoarea de la suprafața pielii conține foarte puțin sodiu și clor. Copiii ce suferă de fibroză chistică vor avea de două până la cinci ori mai mult sodiu și clor în sudoare. Din păcate, fibroza chistică este o boală incurabilă, ea agravându-se în timp. Pentru a dezvolta boala, e nevoie de moștenirea genei de la ambii părinți.

Pentru lista completă a unităților medicale unde se poate efectua acest test, consultați: <http://bit.ly/Qd4DEn>

Începe grădinița și școala  
cu un zâmbet!



	1 an +	3 - 6 ani	peste 6 ani
Putere de concentrare și memorare	Minimarțieni Sirop Omega 3  p. 41	Minimarțieni Sirop Omega 3  p. 41	MiniStelari  p. 41
Imunitate	Minimarțieni sirop  p. 39	Minimarțieni Gummy cu echinacea Minimarțieni sirop  p. 37  p. 39	Bronșișori, Ursuleți, Minimarțieni Imunactiv  p. 40  p. 40  p. 39
Energie și vitalitate		CEM-M® Hello Kitty Gummy CEM-M® Spider-Man Gummy  p. 40 	CEM-M® Hello Kitty Gummy CEM-M® Spider-Man Gummy  p. 40 
Oase sănătoase		Minimarțieni Gummy BoneActive  p. 37	Minimarțieni Gummy BoneActive  p. 37
Burtică sănătoasă			Minimarțieni Prebiotic, BeneBian  p. 38  p. 38
Aparatul urinar	Urinal Sirop  p. 41	Urinal Sirop  p. 41	Urinal Sirop  p. 41

# Minimartieni Gummy cu echinacea

Vitamine cu extract de Echinacea

**Minimartieni® Gummy cu Echinacea** – complex de multivitamine îmbogățit cu Echinacea, sub formă de jeleuri aromate, ce conțin doza zilnică recomandată de vitamine esențiale dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile. Produsul conține vitamina C și zinc, ce sprijină imunitatea organismului. **Minimartieni® Gummy cu Echinacea** se recomandă în perioadele reci, în care sunt mai frecvente infecțiile virale și răcelile. **Minimartieni® Gummy cu Echinacea** conțin patru arome de fructe (căpșuni, portocale, cireșe și lămâie) și coloranți exclusiv naturali.

## Compoziție/2 jeleuri:

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

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

## Administrare:

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



# Minimartieni Gummy BoneActive

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

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

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

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

## Compoziție/2 jeleuri:

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

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

## Administrare:

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



[www.minimartieni.ro](http://www.minimartieni.ro)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# BeneBian

## Probiotice pentru copii, cu lăptișor de matcă

**BeneBian Junior PLUS** este un produs special creat pentru copiii de peste șase ani, ușor de administrat datorită gustului său plăcut de portocale. **BeneBian Junior PLUS** conține o gamă variată de probiotice (*Bidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Bacillus coagulans*). Probioticele sunt microorganisme vii și active ce se regăsesc în mod natural în lactatele ce conțin culturi vii, precum și în anumite legume (varză, castraveți etc.). **BeneBian Junior PLUS** conține lăptișor de matcă. Arabinogalactanul are efect prebiotic, contribuind la dezvoltarea florei intestinale.

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

### Administrare:

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



### Compoziție/doză:

Lăptișor de matcă liofilizat .....	166,0 mg
Extract de lărice .....	355,0 µg
(din care Arabinogalactan) .....	300,0 mg
Probiotice: <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>Lactobacillus paracasei</i> , <i>Bacillus coagulans</i> .....	5.10 <sup>9</sup> CFU*

\*CFU = unități formatoare de colonii



# Minimartieni Prebiotic

## Aromă de căpșuni

Produsul **Minimartieni Prebiotic** este un complex de vitamine și minerale special conceput pentru copii. Tabletele masticabile au aromă de căpșuni și forma unor minimartieni. Fiecare tabletă conține doza zilnică recomandată de vitamine și minerale, necesară dezvoltării fiziologice normale a copiilor. În plus, s-a adăugat Inulina, care este o fibră solubilă alimentară ce sprijină digestia și ajută la normalizarea scaunului, precum și la susținerea absorbției de calciu în organism.

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează câte o tabletă masticabilă pe zi.

### Compoziție/tabletă:

Inulina .....	500,0 mg
Vitamina A (667 U.I.) .....	200,0 µg
Vitamina B1 (tiamină) .....	0,3 mg
Vitamina B2 (riboflavină) .....	0,4 mg
Vitamina B3 (nicotinamidă) .....	4,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) ..	1,5 mg
Vitamina B6 (piridoxină) .....	1,0 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină) ..	1,0 µg
Vitamina C (acid ascorbic) .....	50,0 mg
Vitamina D (200 U.I.) .....	5,0 µg
Vitamina E (5,96 U.I.) .....	4,0 mg
Acid folic .....	90,0 µg
Biotină .....	22,5 µg
Iod .....	70,0 µg
Zinc .....	2,5 mg
Fier .....	3,5 mg
Seleniu .....	10,0 µg





## Minimarțieni sirop

### Vitamine și minerale pentru copii

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

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

#### Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	10,0 mg
Bioflavonoide (complex)	30,0 mg
Vitamina C	25,0 mg
Zinc	4,0 mg
Vitamina A	120,0 µg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Vitamina B3	9,0 mg
Vitamina B5	3,0 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	0,7 µg
Vitamina D3	1,5 µg
Vitamina E	5,0 mg
Biotină	20,0 µg
Acid folic	50,0 µg
Iod	70,0 µg
Acid paraaminobenzoic (PABA)	50,0 µg
Rosehips extract	5,0 mg
Lizină	10,0 mg



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

**Administrație:** ca supliment alimentar, pentru copii cu vârsta între 1 și 3 ani, se administrează o linguriță (5 ml) pe zi. Pentru copii de peste 3 ani și adulți se recomandă câte două lingurițe (10 ml) pe zi. Cutia conține o linguriță gradată. Produsul nu conține lactoză și făină de grâu.



## Minimarțieni Imunactiv™

### Vitamine și minerale pentru copii, cu aromă de portocale

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

#### Compoziție/tabletă:

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	30,0 mg
Bioflavonoide (complex)	50,0 mg
Vitamina C	80,0 mg
Zinc	5,0 mg
Vitamina A	800,0 µg
Vitamina B1	1,1 mg
Vitamina B2	1,4 mg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Iod	150,0 µg
Rosehips	10,0 mg
Lizină	20,0 mg



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

**Administrație:**

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

www.gripa.ro

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



## CEM-M® Hello Kitty Gummy

## CEM-M® Spider-Man Gummy

**Arome delicioase de fructe**

CEM-M® Hello Kitty Gummy și CEM-M® Spider-Man Gummy sunt vitamine și minerale sub formă de jeleuri gumate moi, cu arome delicioase de fructe ce conțin doar coloranți naturali. CEM-M® Hello Kitty Gummy și CEM-M® Spider-Man Gummy asigură doza zilnică recomandată de vitamine și minerale.

CEM-M® Hello Kitty Gummy / CEM-M® Spider-Man Gummy conțin 4 arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

### Compoziție/jeleu:

Vitamina B3	8,00 mg
Vitamina B5	3,00 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Vitamina C	40,00 mg
Vitamina D	2,5 µg
Vitamina E	6,00 mg
Vitamina K	12,50 µg
Acid folic	100,0 µg
Biotină	25,00 µg
Calciu	60,00 mg
Zinc	5,00 mg

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

### Administrare:

A nu se depăși porția zilnică recomandată. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat.



## Bronțișori

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

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

### Compoziție/tabletă:

Vitamina C ..... 100,00 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



[www.gripa.ro](http://www.gripa.ro)

## Ursuleți

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

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

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

### Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea ... 30,00 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





# Minimarțieni Sirop Omega 3

**Omega 3 Sirop pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor**

**Minimarțieni® Sirop Omega 3** conține acizi grași polinesaturați Omega 3, esențiali pentru creșterea armonioasă a copiilor. Acizii grași contribuie la dezvoltarea normală a organismului și a creierului. Acizii grași au un rol important mai ales în perioada de creștere a copiilor.

**Minimarțieni® Sirop Omega 3** conține ulei de pește, în dozele optime recomandate copiilor (10 ml/zi). Deoarece produsul **Minimarțieni® Sirop Omega 3** nu conține coloranți, îndulcitori artificiali sau conservanți, se poate administra chiar și copiilor mici, de peste un an.



### Compoziție/10ml:

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

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

### Administrare:

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

# Urinal Sirop

**Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor**

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

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

### Compoziție/5 ml sirop:

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

# MiniStelari

**Omega-3 DHA pentru buna funcționare a creierului**

Capsulele gelatinoase masticabile **MiniStelari** conțin acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 DHA ce contribuie la buna funcționare și dezvoltare a creierului.

DHA este cel mai des întâlnit acid gras Omega-3 din creier cu rol important în dezvoltarea structurii cerebrale și de aceea este esențial în menținerea sănătății și dezvoltării normale a creierului. Deoarece organismul uman nu produce acizi grași de tip Omega-3, este important ca aceștia să fie asimilați prin dieta zilnică sau suplimente alimentare. Cea mai bogată sursă de acizi grași Omega-3 se regăsește în peștele gras oceanic. Copiilor a căror dietă este săracă în pește li se recomandă creșterea aportului de Omega-3 prin suplimente alimentare. Vitaminele A, D și C sunt esențiale pentru o bună dezvoltare fizică și psihică. Vitamina C sprijină sistemul imunitar. În plus, datorită gustului excelent de portocale, sunt ușor de acceptat de către copii.

### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, de preferat în timpul meselor.



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

### Administrare:

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

1 an +



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



## 6 reguli pentru o viață mai bună

*Dacă vine toamna și copacii scapă de frunzele vechi, e timpul să scăpăm și noi de obiceiurile nesănătoase. Iată aici câteva sfaturi practice, ca să ne bucurăm din plin de toamnă, alături de copiii și de nepoții noștri.*

1. Încercați să evitați cât mai mult privitul la televizor; pe lângă faptul că este nesănătos, nu ne transformă în mod profund; citiți o carte, ieșiți la o plimbare etc.

2. Nu vă pierdeți timpul cu lucruri mărunte: discuțiile cu vecinele pot fi uneori utile (pentru a afla o rețetă nouă, spre exemplu); însă atunci când acestea se transformă în discuții interminabile despre vecina de vizavi, nu vă pot face decât rău; vă încărcați cu energie negativă în loc să vă bucurați de câteva ore liniștite, de natură, de o discuție plăcută cu copiii ori cu nepoții dumneavoastră sau de îngrijitul florii de pe pervaz.

3. Învățați câteva tehnici simple de relaxare și meditație: închideți ochii și pentru câteva minute încercați să vedeți cu "ochii minții" un loc liniștit, o apă frumoasă curgătoare, marea sau pur și simplu o pajiște plină cu

flori; încercați să simțiți aerul proaspăt al apei sau mirosul îmbătător al florilor; relaxați-vă, eliminați din mintea dumneavoastră toate gândurile de peste zi; încercați să fiți prezenți în peisajul pe care vi-l imaginați; după zece minute de relaxare vă veți simți ca nou(ă).

4. În general, există tendința ca persoanele în vârstă să uite să se hidrateze; un obicei bun este acela ca în fiecare dimineață să umpleți un pahar de apă și să îl beți, încet, pe îndelete, fără grabă; priviți pe geam în timp ce beți paharul de apă; admirați natura, deschideți fereastra, trageți aer în piept și bucurați-vă de o nouă zi sosită în viața dumneavoastră.

5. Încercați să nu vă ridicați brusc din pat dimineața; luați-vă timp și după ce deschideți ochii dimineața, stați câteva minute întinși în pat cu ochii deschiși; bucurați-vă pentru această nouă zi; zâmbiți. Cercetătorii au

descoperit că dacă ne începem ziua zâmbind, avem foarte multe șanse ca întreaga zi să ne fie cu adevărat bună.

6. Faceți pace cu dumneavoastră și cu toți cei din jurul dumneavoastră; ați ajuns la o vârstă în care realizați că orice ceartă este inutilă și nu vă face decât rău; indiferent care sunt supărările trecutului dumneavoastră, încercați să îi iertați pe toți cei care v-au greșit cândva; cereți-vă iertare, chiar și în gând, celor care v-au greșit de curând sau cândva; și chiar dacă ei nu mai sunt printre noi, trimiteți-le un gând bun, de pace și împăcare. Transmiteți-le în gând că i-ați iertat sau cereți-vă iertare și închideți astfel povestea; este important să fim împăcați cu toți cei care ne-au fost sau ne sunt prin preajmă; acum, suntem mai înțelepți și putem înțelege lucruri pe care poate cândva nu le-am înțeles suficient.

*“În multe cazuri, o boală fizică sau o disfuncție reprezintă ecoul, consecința și simptomul exterior ale unei atitudini mentale, ale unei secvențe de gânduri care se repetă, de pildă ale unei dorințe imposibile, așteptări sau fixații. În aceste cazuri, boala este fumul vizibil care se ridică dintr-un foc nevăzut aflat în lumea psihicului, buruienile ce cresc pe pământul roditor al unui mod de viață negativ.”*

*Daniel Menrath*

# ArtroStop® **RAPID** +

## Expertul tău pe termen lung



Complex ExPur  
Glucosamin sulfat  
Condroitin sulfat  
Boswellin®



Conține complexul ExPur -  
combinație specială de colagen tip II  
și vitamina C

**WALMARK®**  
www.walmark.ro www.csw.ro



# Colțul de verdeață

*Dragi cititori și cititoare, amatori și amatoare de grădini frumoase, vă anunțăm că am inaugurat o nouă secțiune, cu fructe și legume de sezon. Colțul cu verdeață vă oferă sfaturi și trucuri pentru a vă pune la punct, fără mult efort și cu minimum de resurse, grădina la care ați visat.*

*Cum știm că cel mai sănătos e să lucrezi cu ce îți oferă natura, dedicăm această secțiune celor cărora le e drag de lumea în care trăiesc și care încearcă să pună la treabă dragostea lor de natură. În fiecare număr, vom pregăti special pentru voi un mic articol despre lucruri utile de făcut prin grădină și câțiva pași simpli pentru a realiza aceste lucruri.*



În numărul acesta îți vom explica, în cinci pași simpli, cum poți crea compost chiar la tine acasă.

## Ce este compostul?

Compostul este un amestec de resturi organice, descompuse în mod natural, de bacterii, viermi și insecte.

## La ce folosește?

Compostul se folosește fie ca îngrășământ natural, fie ca protecție pentru sol, pentru a-l feri de eroziune și de uscăciune, conservându-i astfel proprietățile care îi asigură fertilitatea.

## 5 pași practici, ca să faci compost la tine acasă

**Pasul 1:** Adună toate resturile organice pe care le generează gospodăria ta. Poți folosi orice, de la resturi de bucătărie (legume, coji de ouă, cotoare, zaț de cafea, alune etc.), până la resturi de prin grădină (iarbă, paie, bălegar etc.);

**Pasul 2:** Aranjează-le într-o benă, într-o grămăjoară;

**Pasul 3:** Le lași, timp de două săptămâni, să se descompună;

**Pasul 4:** Pe tot parcursul celor două săptămâni, te asiguri că amestecul de resturi este în permanență umed, destul cât să se poată dezvolta bacterii pe el;

**Pasul 5:** Compostul trebuie să fie mereu lăsat în loc aerisit. Altfel, bacteriile nu au cum să descompună materia organică.

Compostul e gata când începe să aibă consistența și mirosul pământului. În principiu, compostul e gata când nu mai distingi niciunul din ingredientele inițiale, deși unele ingrediente, de exemplu paie, se descompun mai greu, așa că e posibil să le observi chiar când amestecul e gata.

În cazul în care folosești compostul în grădină, doar pentru protecția solului, acesta poate fi gata când încă mai conține paie sau frunze descompuse incomplet.

Dacă, în schimb, planifici să folosești compostul pentru plantarea semințelor, atunci cel mai bine este să aștepti până când toate elementele sunt descompuse, pentru că microbii de descompunere pot afecta semințele încolțite.

## Rubrica Eco

*Folosește sacoșe din pânză în defavoarea celor din plastic, care nu pot fi folosite de foarte multe ori și degradează mediul dacă nu sunt reciclate.*

*Prețuiește apa! În timp ce te speli pe dinți, este bine să oprești apa cât timp nu ai nevoie de ea. Scazi costul facturii și ajuți la conservarea unei resurse vitale.*



# Unde plecăm în vacanță?

În sfârșit putem să ne bucurăm de câteva momente răcoroase, așa că cel mai bine și frumos pentru noi ar fi să plecăm în vacanță, să scăpăm de aglomerația orașelor, după o vară toridă, într-un loc retras și liniștit. Undeva într-o stațiune, unde se găsește câte un răspuns pentru toate capriciile noastre.

Ce-i lipsește toamnei ca să fie perfectă? O clipă de răsfăț pentru bunici!

După atâția ani de călătorit, știm exact ce ne dorim de la vacanțe, așa că ne va fi mai ușor să alegem între toate frumusețile pe care le oferă stațiunile din România. Să presupunem că ne dorim un tratament complet cu apă termală, de la pulverizări, până la împachetări și masaj, într-un loc frumos, răcoros, cu multă verdeață. Fără să mai stăm pe gânduri, punem mâna pe telefon, sunăm la agenție și rezervăm un sejur la Băile Felix sau la Herculane. Prețurile încep de la 70 de lei/noapte, iar dotările hotelurilor și beneficiile oferite sunt pentru toate gusturile și buzunarele. O ofertă completă poate fi accesată pe site-ul <http://bit.ly/Px12Pz>.

Să presupunem, dimpotrivă, că vrem o vacanță mai dinamică, poate alături de copii și de nepoți, într-o stațiune care să pună

la dispoziție și activități pentru noi, care tot alergăm după prichindeii noștri sau ai copiilor noștri, și activități pentru cei mai tineri membri ai familiei. Fără să clipim, știm că locul nostru de relaxare se află rezervat la Govora sau – de ce nu? – la Băile Olănești. Aici, prețurile încep de la 120 de lei/noapte, însă nici beneficiile nu se vor lăsa așteptate. Cei care doresc mai multe detalii sau chiar să facă o rezervare pot accesa următorul site: <http://bit.ly/OZCT5K>.

Fie că îți dorești o săptămână de tratament și de răsfăț liniștit, fie șapte zile mai zvăpăiate, alături de toată familia, România știe ce destinații turistice să îți înșire pe masă pentru ca tu să ai parte de vacanța tomnatică pe care ți-o dorești.

Cei care vor să afle mai multe despre topul destinațiilor de toamnă pentru seniori o pot face la următoarea adresă: <http://bit.ly/OS4Syk>.



## Recomandarea medicului

Dr. Walmark



Evitarea consumului de alcool, oprirea fumatului, vizitarea regulată a medicului de familie și a dentistului, implicarea în activități sociale, o dietă echilibrată care constă în fructe și legume, cereale integrale și fibre, consumul ridicat de lichide, efectuarea de exerciții fizice

regulat sunt câteva măsuri care ne pot ajuta să „îmbătrânim frumos”. Suplimentele alimentare cu acizi grași Omega 3 sau Coenzima Q10 sunt esențiale în menținerea unui status mental și intelectual optim și în asigurarea unei bune funcționalități a sistemului cardiovascular.

Glucozamina, condroitina și colagenul tip II (ArthroStop Rapid+) contribuie la ameliorarea simptomatologiei provocate de modificările degenerative de la nivelul articulațiilor, modificări des întâlnite la persoanele în etate.



## CoenziPrim are grijă de inima ta

Inima este prietena ta de-o viață! Este mereu alături de tine, implicată în bucuriile și emoțiile de zi cu zi. Acum este momentul să ai grijă de ea! CoenziPrim conține o combinație specială de Coenzima Q10, Omega 3 și Seleniu, care te ajută să îți menții cea mai bună prietenă veselă și sănătoasă. Alături de CoenziPrim, tu și inima ta vă veți bucura de fiecare emoție pe care viața o oferă!



CoenziPrim este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)

**WALMARK**

# Prin ce metode reușim să ne ferim sau să ne tratăm de boli?

*Se spune că fiecare dintre noi contribuie în mod decisiv la starea propriei sănătăți. Nu doar prin modul în care ne tratăm sau ne îngrijim, ci și prin ceea ce gândim. Aceasta poate fi cauza pentru care cei mai mulți dintre oamenii optimiști (spre deosebire de cei pesimiști) par să nu se confrunte cu mari probleme de sănătate. Fericirea te poate salva de orice boală.*

## Relația dintre boli și problemele psihologice

Cercetătorii au descoperit că unele tipuri de personalitate pot genera maladii. Decepțiile, frustrările, complexe de inferioritate, sentimentele de culpabilitate, stările conflictuale sunt aspecte care ne pot dereglă organismul. Emoțiile care ne afectează corpul, numite de specialiști „tulburări psihosomatice”, pot cauza boli precum ulcer, gastrită, hipertensiune arterială, astmă sau afecțiuni dermatologice. Spre exemplu, persoanele pesimiste, reticente, introvertite sunt predispușe la demență sau la consumul excesiv de tutun, alcool sau droguri. Oamenii cu stimă de sine scăzută, care exprimă mânie și schimbări ale dispoziției, sunt predispuși la diabet zaharat. Și cum orice lucru are un țap ispășitor, aici „vinovat” este stresul! El produce dereglarea sistemului imunitar și, în consecință, apariția bolilor.

## Metode alternative de vindecare

Așadar, ne lipsește echilibrul! Și cum problemă fără soluție nu există, vă propunem câteva metode alternative de vindecare. Una dintre cele mai simple și de efect este propria gândire. E timpul să ne „inundăm” organismul cu optimism, bună dispoziție și fericire! Râsul și lucrurile care îți fac reală plăcere pot stimula eliminarea unor hormoni care combat integrarea microbilor în corp și ne feresc de apariția cancerului. Relaxarea și meditația reduc, de asemenea, stresul. Dar asta nu e tot! Sunt renumite terapiile prin rugăciune, respirație profundă, acupunctură, hipnoză, antidepresivele și psihoterapia. S-a constatat că ultima metodă este eficientă în astmă, ulcer duodenal și migrene. Cui îi place să asculte muzică? Terapia prin sunet combate stresul, anxietatea, hipertensiunea arterială și depresia.

## Dieta microorganică

Alimentele vii sunt parțial fermentate și conțin bacterii benefice organismului. Dieta microorganică este bazată pe alimente ce conțin bacterii bune pentru organism. Iaurtul este de bază. Pentru o dietă echilibrată, un pahar cu iaurt poate fi consumat timp îndelungat. Să citești mai întâi eticheta și să te asiguri că este iaurt probiotic! În varianta lor simplă s-ar putea să nu vă placă, dar zerul și chefirul pot fi consumate și în combinație cu fructe. De altfel, drojdia de bere, cașul, murăturile, spirulina și algele verzi sunt și ele bogate în bacterii benefice. Lăsam la urmă ce e mai delicios, și anume ciocolata neagră! Deși conține de patru ori mai multe bacterii bune decât lactatele, medicii o recomandă în cantități moderate.





## Program de toamnă pentru bunici

*Teoria spune că, odată cu înaintarea în vârstă, începi să îl înțelegi pe omul de lângă tine mai mult. Îi accepți calm(ă) micile tabieturi, Formula 1 la masa de prânz, discuția interminabilă cu vecina, ziarul lăsat în bucătărie, nu în suportul de ziare, și așa mai departe. Practica însă ne spune că, după ani de căsnicie, micile tabieturi și alte particularități nu numai că au din ce în ce mai multă importanță, dar parcă încep să ne calce, încet-încet, pe nervi. Asta doar dacă le lăsăm.*

### Dimineața în familie

Micul dejun că e cea mai importantă masă a zilei. Ce-ar fi dacă am adăuga puțin farmec și puțină eficiență micului dejun? La cafeaua de dimineață, ne putem împărți lucrurile pe care le avem de făcut prin casă, astfel încât să fim amândoi de acord cu ce avem de făcut. Poate mai schimbăm tiparul și nu-l trimitem doar pe el la piață, ci facem lista de cumpărături și apoi plecăm amândoi. Apropo de piață...

### Mergem la piață împreună

Toamna, piața se transformă complet într-un festival de culoare și de arome care de care mai diverse – fructe de sezon, legume proaspete, pătrunjel, mărar și așa mai departe. De ce să nu ne bucurăm împreună de această explozie de culoare și de prospețime? Dacă știm că amândoi suntem firi mai temperamentale, înainte să plecăm de acasă, e bine să stabilim o limită superioară a cheltuielilor pe care suntem dispuși să le facem la piață. Astfel, doar ne vom bucura de

experiența de a petrece dimineața împreună, fără ciondănelile din fața tarabei.

### Seara ne uităm la film

Am trecut cu bine de o zi ocupată, așa că seara merităm un moment de odihnă. Ne uităm la un film bun înainte să mergem la culcare, discutăm puțin despre el și ne culcăm cu zâmbetul pe buze.

lată! Nu pare atât de greu să ne facem un program de relație sănătos și plăcut, nu?



Recomandarea  
**medicului**

Dr. Walmark



*Exercițiile mentale (citul, scrabble, sudoku etc.), activitatea fizică regulată (înotul, ciclismul, mersul pe jos, exercițiile ușoare acasă) și activitățile de socializare (bingo, împletitul) sunt doar câteva dintre activitățile utile unei persoane vârstnice pentru ca starea de sănătate psihică și fizică să fie foarte bună.*

Întărirea sistemului imunitar



Sistemul nervos



Sănătatea ochilor



Sănătatea inimii și reglarea tensiunii



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sănătatea articulațiilor și a oaselor



Circulație



Controlul greutății corporale



Energie



Menopauză





# ArtroStop® RAPID+

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

**ArtroStop® RAPID+** este cel mai eficient și inovator produs din gama ArtroStop.

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

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

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

#### Administrare:

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



#### Compoziție\*/tabletă:

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

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

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

# ArtroStop® HYAL

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

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

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

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



#### Compoziție/tabletă:

Hyal-Joint®*	42 mg
(hialuronat de sodiu 60-70%)*	

\* Marcă înregistrată, sub licență Bioiberica S.A.

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

#### Administrare:

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

## Pachetul special ArtroStop RAPID+ (180 tb.) și ArtroStop HYAL (60 tb.)

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor  
la un preț avantajos.

Comandați acum pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro)

sau la tel. 0800 800 279 (gratuit în rețeaua Romtelecom),

respectiv 021.211.21.34 (tarif normal).



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

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

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

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

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

## Avantaje:

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



## Compoziție:

Glucozamin sulfat, metilsulfonilmetan (MSM), extract de Boswellia Serrata, ulei de in (Linum Ussitatissimum), ulei de ienupăr (Juniperus Communis), ulei de eucalipt (Eucalyptus Globules), metil salicilat, mentol, camfor.

Prezentare: tub cu 100 ml de cremă.

Porția zilnică recomandată = câteva aplicări.

## Administare:

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



# ArtroStop® Plus

**Sprrijină elasticitatea și flexibilitatea articulațiilor și ajută la menținerea sănătății articulare, datorită extractului de Boswellia serrata**

**ArtroStop® Plus** conține glucozamină și MSM în combinație cu extract de Boswellia serrata și mangan.

Glucozamina este un element important în structura articulațiilor și a altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Glucozaminul hidroclorit reprezintă cea mai pură formă a glucozaminei.

MSM este abrevierea uzuală pentru metilsulfonilmetan, substanță cunoscută drept o sursă naturală de sulf activ biologic.

Extractul din scoarța arborelui Boswellia serrata sprijină elasticitatea și flexibilitatea, articulațiilor și ajută la menținerea sănătății articulare. Manganul contribuie la menținerea sănătății oaselor și la formarea normală a țesutului conjunctiv.

## Administare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, luate cu apă.



## Compoziție/tabletă:

Glucosamin hidroclorit .....	500,0 mg
MSM .....	100,0 mg
Boswellia serrata .....	8,3 mg
Mangan .....	0,33 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete și flacon cu 100 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

# Cartilaj de rechin

## Sursă de calciu și fosfor

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

### Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin ..... 740,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 100 de capsule.

Porția zilnică recomandată = patru capsule.

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



# Ginseng coreean

## Elixir pentru vitalitate

**Ginsengul** face parte din categoria plantelor a căror eficacitate a fost dovedită timp de secole. Principala parte folosită în medicina tradițională este rădăcina, a cărei formă seamănă cu un corp omenesc.

**Ginsengul coreean** ajută la menținerea unui nivel optim de energie și vitalitate pentru organism, contribuind la creșterea rezistenței fizice și psihice a organismului. În timp, s-a demonstrat și influența benefică a ginsengului asupra funcțiilor erectile. **Ginsengul coreean** susține memoria și contribuie la menținerea unei circulații sanguine normale, asociată mai departe cu performanța mentală și capacitatea de reacție. Este eficient în stările de oboseală accentuată, epuizare și pierdere a capacității de concentrare. Acest produs conține ginseng coreean, extract standardizat din rădăcină în combinație cu vitamina E, un antioxidant, ce contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

### Compoziție/capsulă:

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

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

### Administrare:

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



# Selezin ACE

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

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

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

Zincul contribuie la sănătatea oaselor.

### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



**OptiTensin®** este un produs care conține Benolea®, o formulă specială pe bază de extract din frunze de măsline. Măslinul este un arbore extraordinar de longeviv, cu o putere mare de autoregenerare, cunoscut și apreciat încă din Antichitate pentru prețiosul ulei de măsline.

Extractul din frunze de măsline oferă o posibilitate reală de menținere a tensiunii arteriale sănătoase. Extractul de frunze de măsline susține circulația sanguină normală. De asemenea, prin rolul său antioxidant, el contribuie la protejarea organismului de efectele nocive ale radicalilor liberi.

O singură tabletă de OptiTensin® conține aceeași cantitate de substanță activă - oleuropeină - care se găsește în 5 l de ulei de măsline extra-virgin.  
OptiTensin® NU ÎNLOCUIEȘTE tratamentul recomandat de medicul specialist.

### Compoziție/tabletă:

Extract de frunze de măsline 5:1  
Min. 16% oleuropeină (echivalentul a 1.750 mg de frunză) ... 350,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 tablete zilnic, luate cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea produsului pe o perioadă de minimum opt săptămâni.

# CoenziPrim

## Combinăție optimă de Coenzima Q10, Omega 3 și Seleniu pentru sănătatea inimii

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

Coenzima Q10 din compoziția **CoenziPrim** este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine - medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. CoenziPrim conține ulei de pește cu valori ridicate de acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 - acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași de tip Omega-3 cu lanț lung, EPA și DHA, sunt importanți pentru menținerea sănătății inimii și contribuie la funcționarea normală a cordului.

Seleniul joacă un rol antioxidant foarte important, contribuind astfel la protecția celulară împotriva radicalilor liberi.



### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

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

# Coenzima Q10, Coenzima Q10 + Carnitină

## Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

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

În formula produsului Coenzima Q10 + Carnitina, coenzima Q10 este suplimentată cu aminoacidul esențial L-Carnitină. La rândul său, carnitina apare în mod natural în toate celulele organismului uman, în mod special în mitocondrii. Cea mai mare cantitate de carnitină este repartizată în mușchi.

### Administrare:

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

### Compoziție/capsulă:

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

### Coenzima Q10 + Carnitină

Coenzima Q10 ..... 10,00 mg  
Carnitină ..... 50,00 mg

### Prezentare:

**Coenzima Q10**  
cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg;  
flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.  
**Coenzima Q10 + Carnitină**  
cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.



# VesiSorb® Coenzima Q10

Coenzima Q10 cu absorbție de trei ori mai bună

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

**Coenzima Q10** influențează numeroase procese vitale, fiind foarte des folosită ca supliment alimentar.

**Coenzima Q10 VesiSorb®** este un produs revoluționar, conținând o formă superioară de **coenzima Q10** pe care organismul o absoarbe mai rapid și în mai mare măsură, datorită tehnologiei elvețiene VesiSorb, testată clinic și brevetată, prin care se formează în tractul digestiv particule de **coenzima Q10** de mărimi microscopice.



## Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10  
(ubichinonă VesiSorb) ..... 30,00 mg

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

## Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule gelatinoase pe zi, în timpul sau după o masă. Se recomandă a fi consumate cu lichid.

# Lecitină Lecitină Forte Lecitină cu Resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

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

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

## Lecitină - compoziție/capsulă:

Lecitină ..... 1200,00 mg

## Lecitină forte - compoziție/capsulă:

Lecitină ..... 1325,00 mg

## Lecitină cu Resveratrol - compoziție/tabletă:

Lecitină ..... 522,8 mg

(standardizată: 95% complex de fosfolipide)

Extract de vin din struguri ..... 10,0 mg

(standardizat: 2% resveratrol)

Drojdie de vin ..... 200,0 mg



## Lecitină, Lecitină Forte

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

## Administrare:

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

## Lecitină cu Resveratrol

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

## Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# GinkoPrim® MAX

## Sprijină circulația periferică\*

\*datorită conținutului de ginkgo biloba - 60 mg

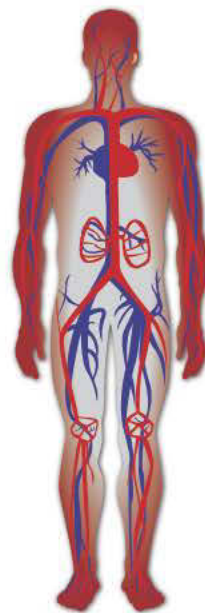
**GinkoPrim® MAX** este un produs care combină ginkgo biloba și magneziul. Extractul standardizat de ginkgo biloba asigură cantitatea optimă de substanțe active (flavonoglicozide, terpenolactone), cu caracteristici biologice unice. Ginkgo biloba sprijină circulația venoasă, contribuind la menținerea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

### Compoziție/tabletă:

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

### Formulă nouă, în curând

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



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

### Administrare:

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

# GinkoPrim® HOT

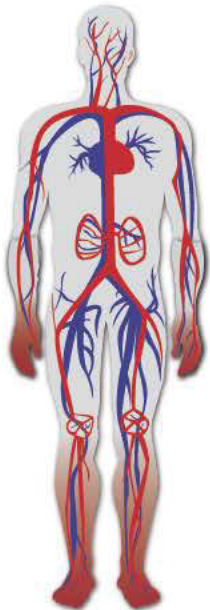
## Reduce căldura și o stare de bine în corpul tău, datorită extractului de capsaicină

**GinkoPrim® Hot** conține o combinație specială de trei substanțe active: ginkgo biloba, capsaicină și magneziu.

Ginkgo biloba sprijină circulația periferică în mâini și picioare, precum și la nivelul capului, având efect benefic asupra funcției cognitive, aceasta fiind afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Capsaicina (componenta activă din ardeii iute) intensifică termogeneza (producția fiziologică de căldură) și crește consumul energetic al corpului. Ca antioxidant, capsaicina contribuie la reducerea modificărilor oxidative ale țesuturilor.

Magneziul are efect benefic asupra sistemului nervos și a celui muscular.



### Compoziție/tabletă:

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



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

### Administrare:

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

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

# GinkoPrim® SMART

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

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



[www.tabletazilei.ro](http://www.tabletazilei.ro)

### Compoziție/tabletă:

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



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

### Administrare:

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



## MAXIM DE REAMINTIRE ȘI MINIM DE SENZAȚIE DE MÂINI ȘI PICIOARE RECI

GinkoPrim® MAX combină două ingrediente valoroase, ginkgo biloba și magneziul, pentru o bună circulație periferică.

Ginkgo biloba sprijină circulația sanguină, contribuind la menținerea performanței creierului odată cu trecerea anilor și la înlăturarea senzației de mâini și picioare reci, iar magneziul ajută la creșterea performanțelor mentale și la buna funcționare a sistemului nervos și a celui muscular.



# WALMARK®

GinkoPrim Max este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.

[WWW.CSW.RO](http://WWW.CSW.RO)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Nature's Bounty Puterea produselor americane

Medicina modernă pune tot mai mult accent pe suplimentele alimentare din plante, întrucât plantele sunt folosite de mii de ani pentru menținerea sănătății. Nature's Bounty este un prestigios concern american, cu o tradiție de peste 35 de ani în fabricarea de suplimente alimentare de cea mai mare calitate. În România, produsele Nature's Bounty sunt disponibile din 2002, câștigând încrederea dumneavoastră.

## Omega 3-6-9

### Pentru normalizarea nivelului colesterolului din sânge

Studiile recente au relevat importanța acizilor grași de tip Omega pentru organismul uman. Acizii Omega-3, Omega-6 și Omega-9 sunt așa-numite „grăsimi bune”, cu rol important în sănătatea metabolismului celular și a aparatului cardiovascular. Omega 3-6-9 conține o mare varietate de acizi grași esențiali și neesențiali, extrași din surse naturale precum semințele de in, semințele din coada-șoricelului și ulei de pește, îmbogățiti cu vitamina E. Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului.



## Liv-A-New Combinatie de plante pentru un ficat sănătos

Acest supliment alimentar inovator conține o combinație de plante medicinale și substanțe nutritive care contribuie la protecția ficatului și la îmbunătățirea funcțiilor metabolice ale acestuia. Armurariul este o sursă importantă de silibină (cunoscută și sub denumirea de „silimarină”), care protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Efectul armurariului este potențat de acidul alfa-lipoic și de extractul de pădărie, care au o importantă influență în regenerarea celulelor hepatice. În plus, trimetilglicina și N-acetil cisteina intervin în metabolizarea grăsimilor la nivelul ficatului, contribuind la reducerea concentrației acestora în sânge.



## Silymarin Milk Thistle Pentru protecția ficatului

Extractul de Silybum marianum este utilizat în medicina tradițională de peste 2.000 de ani. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „silimarină”. Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).



## Recomandarea medicului

Dr. Walmark



Pentru detoxifierea ficatului, în primul rând, ar fi util să ne impunem un regim alimentar adecvat, bazat pe un consum de minimum 1,5 – 2 litri de apă zilnic, consumarea de fructe și legume proaspete, evitarea alimentelor prăjite, conservate, afumate, a mezelurilor, a dulciurilor, a cafelei și alcoolului. Concomitent cu dieta se recomandă câteva măsuri care vor desăvârși acest proces: mersul pe jos, masajul, sportul, deoarece stimulează sistemul cardiovascular și procesele metabolice în organism, contribuind la detoxifierea acestuia. Silimarina din Silymarin 1000 mg (o capsulă zilnic) și suplimentul alimentar Liv-A-New (o capsulă, de trei ori pe zi) din gama Nature's Bounty sunt indicate în procesele de detoxifiere, deoarece toate aceste produse sprijină buna funcționare a ficatului și ajută la recuperarea mai rapidă a celulelor hepatice.





# Scapă de pietre la ficat și fiere

*Dacă aveți peste 30 de ani, fiecare celulă a corpului dvs. are nevoie ca de aer să eliminați pietrele din ficat și fiere, pe care un ecograf nu le vede, iar o analiză a sângelui nu le arată. După această detoxifiere de șase zile, vă veți simți mai tânăr cu cel puțin zece ani!*

Ficatul este cea mai mare glandă din corp. Fiind responsabil pentru sute de funcții diferite, este și cel mai complex și activ organ din corp.

Deoarece ficatul este însărcinat cu procesarea, transformarea, distribuirea și menținerea aprovizionării corpului cu „combustibil” vital, orice interferează cu aceste funcții trebuie să aibă un impact serios, nociv asupra sănătății ficatului și a corpului ca întreg. Cea mai puternică interferență provine de la prezența calculilor biliari.

Testele clinice standard aproape niciodată nu dezvăluie apariția calculilor biliari la ficat.

Doar câteva dintre universitățile cu cea mai avansată cercetare, precum John Hopkins University, descriu și ilustrează aceste pietre la ficat în literatura lor sau pe paginile lor de internet. Aceștia

se referă la ele ca la „calculi biliari intrahepatici”.

Prin înțelegerea modului în care calculii biliari contribuie la apariția și agravarea a aproape oricărui tip de boală și prin efectuarea unor pași simpli pentru a-i îndepărta, veți fi responsabil de refacerea propriei dvs. sănătăți și vitalități, permanent.

Ficatul are un control direct asupra creșterii și funcționării fiecărei celule din corp. Orice tip de disfuncționalitate, deficiență sau formă de creștere anormală a celulelor este datorat în mare parte activității slabe a ficatului.

Chiar și atunci când și-a pierdut până la 60% din eficiența proprie, extraordinara structură a ficatului și ingeniozitatea încă pot să îi permită acestuia să funcționeze „corespunzător”, cum este indicat de valorile normale ale sângelui.



## SCAPĂ DE PIETRE LA FICAT ȘI FIERE

Autor: Andreas Moritz  
288 de pagini, format 13x20 cm  
Editura Benefica, 2012  
Preț: 35 de lei + taxe poștale

Comenzi la tel.  
0721 101 888

*„A păstra sănătatea este o datorie morală și religioasă, sănătatea este baza tuturor virtuților sociale și ele nu mai pot fi utile atunci când nu suntem bine.”*

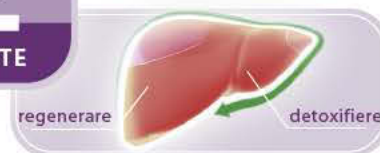
Samuel Johnson

# Victorie pentru ficat

3  
INGREDIENTE



2  
EFECTE



1  
SOLUȚIE



## Livinorm®

👉 două pastile 👉 două beneficii

Livinorm® este cea mai modernă soluție conținând complexul special Hepa DTX pe bază de silimarina din Armurariu, care sprijină regenerarea și detoxifierea ficatului. Datorită substanței active silimarina, prezentă în Armurariu, suplimentată de fosfatidilcolina și acid alfa-lipoic, aveți nevoie de doar două capsule pe zi. Livinorm cu silimarina din Armurariu – victorie pentru ficatul dumneavoastră!

www.csw.ro

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Despre prieteni noi

*Nu-mi trebuie un prieten care să se schimbe când mă schimb eu, care să dea din cap când dau și eu. Umbra mea se descurcă mult mai bine să facă toate astea.*

-Plutarh

MemoPlus<sup>®</sup> prezinta  
**IQBUZZ**

Noul mod de a-ti face prietenii  
Poti sa-i tii minte pe toti?

**PAIRS DEMO** **PAIRS University** **PAIRS INTERACTIV**

Varianta demonstrativa a jocului te ajuta sa identifi 15 persoane potrivite de imagine intr-un timp limitat. Un singur nivel cu trei rezarzi despartite de peuze scurte.

Pairs University te provoaca sa identifi persoane potrivite de imagine dezvoltand un vocabol academic, adresa de studenți, abilități, materii și doctorat. Inregistrare de acum la Pairs University.

Intalneste prieteni cu studenți din toate țările! Rezolvă de la 1 la 15 teste scurte în funcție de minte și de IQ. Inregistrare de acum în grupurile noastre pe Facebook!

JOACA ACUM INREGISTREAZA-TE! INREGISTREAZA-TE!

*„Cum adică să vorbim despre prieteni noi? Ce-ar mai fi de aflat?” ar putea să sune, foarte legitim, reacția voastră. Ne-ați mai putea spune că mecanismul găsirii prietenilor noi a fost simplificat foarte mult de site-urile de socializare de pe Internet, iar noi nu v-am putea contrazice. Cu toate acestea, chiar în era dominată de socializarea digitală, încă ar mai fi lucruri de descoperit, respectiv lucruri de păstrat vizavi de relațiile dintre oameni. Ca de exemplu, primul contact cu cineva nou.*

Știm de multă vreme că realizarea primului contact este destul de dificilă, chiar și pe un site de socializare, când ai la dispoziție o mulțime de informații despre persoana pe care vrei să o contactezi. Neavând parte și de contactul personal, îți lipsesc o parte din variabilele care te-ar ajuta – de exemplu tonul vocii, privirea, jocul spațiului interpersonal. Pe Internet, trebuie să încerci să punctezi altfel, anume dovedind cunoștințe față de un anumit item din lista de interese, și abia atunci, poate - poate, se leagă ceva. Noi vă propunem

o variantă simpatcă de socializare, tot pe Internet, care vă salvează de momentul poate puțin incomod al primului contact, când nu știi la ce să te aștepti.

Site-ul [www.studentiq.ro](http://www.studentiq.ro) are o secțiune nouă, denumită IQ Buzz. IQ Buzz este un joc simplu, similar jocului Mahjong, care îți antrenează memoria vizuală. Jocul poate fi jucat și individual, doar ca să te testezi și să te distrezi, dar cel mai bine se joacă în rețea, alături de alți tineri. IQ Buzz este un instrument

simpatcă de socializare, care rezolvă problema primului contact. Contactul pomește simplu de la joc, vă întreceți, discutați despre tehnici, vă întâlniți și în afara ecranului, și uite-așa legi prietenii noi.

Ce zici? Să cunoști oameni prin intermediul unui joc pare să fie ceva mai dinamic decât să-ți încerci norocul cu „Înțeleg că-ți place cafeaua fără zahăr.”

## Prinde curaj! Mergi cu bicicleta!

*... dacă ai pe unde. Dacă până acum te-ai gândit că ești tu singurul ghinionist care dă mereu de pistele întrerupte de parcări sau de stâlpi, află că lucrurile nu stau deloc așa. O mână de oameni, cunoscuți acum sub numele de Optar (Organizația pentru Promovarea Transportului Alternativ în România), s-au lovit de exact aceleași ghinioane, dar asta nu înseamnă că au renunțat la mersul pe bicicletă. Dimpotrivă!*

Optar sunt cei care au generat campania *Bucureștiul pe 2 roți*, ajunsă deja la a cincea ediție, respectiv campania *Adoptă o pistă periculoasă...* Apoi desființază-o (un apel către toți bicicliștii să sesizeze autoritățile locale cu privire la pistele problematice), eliberând astfel aproape 30 de kilometri de trotuare.

Ca atare, nu mai rămâne decât un singur lucru de făcut. Dragi bicicliști, uniți-vă! Optar sunt un exemplu frumos de activism civic, bun de urmat, fie continuând și promovând campaniile lor aflate deja în derulare, fie

deschizând parteneriate pentru a porni acțiuni noi.

Mai multe detalii despre proiectele lor și despre cum te poți înscrie ca membru simpatizant al organizației găsești pe [www.optar.ro](http://www.optar.ro).

Pentru detalii despre campanii similare din țară, accesează: [www.brasovulpedaleaza.ro](http://www.brasovulpedaleaza.ro) și [www.comunitateabiciclistilor.ro](http://www.comunitateabiciclistilor.ro).



# Părinte de adolescent

## Libertate, încredere, iubire

Vine de la școală, te salută rapid și se închide în camera ei. Atenție, părinți, a început adolescența!

Când puiul cel mic împlinește 12 ani, familia intră într-o panică generală și oftează a disperare, șoptind supărată, printre dinți, că haosul ăsta cu prieteni ciudați și certuri nesfârșite nu se mai termină. Avem o problemă de abordare.

În loc să plecăm la drum cu gândul că începe un război cu adulții în devenire, să încercăm să dăm drumul la negociere, la încercarea de a înțelege. Copiii încep să dezvolte nevoia de libertate, de intimitate, de independență, pe când noi încă n-am reușit să scăpăm de nevoia de control, de autoritate și de protecție. Dar cele două tipuri de nevoi nu se exclud dacă înțelegem că putem avea beneficii de ambele părți, negociind, discutând, mai degrabă decât luptând cu mersul firesc al lucrurilor.

Îți aduci aminte că primii pași i-a făcut cu tine de mână, iar acum știe să meargă singur pe două picioare? Acum de ce n-ar fi la fel? Dacă te lasă să îl protejezi puțin, astfel încât din interacțiunile lui să nu iasă el rănit, ambele tabere ies în câștig. Copilul are o tranziție mai ușoară, iar tu ești cu inima împăcată.

Înainte să spui că ai încercat orice fel de discuție, încearcă următoarele variante:

- **Explică atunci când iei decizii:** când fata voastră de 13 ani, îmbrăcată prea strident pentru locul în care a spus că se duce, țipă că nu îi dai voie să facă propriile alegeri, spune-i așa: „Ai voie să mergi oriunde, atâta vreme cât îmi spui unde pleci, cine te însoțește și când te întorci acasă”. Arată-i că îți pasă și că te preocupă soarta ei.

- **Nu îl copleși cu întrebări:** cum a fost la școală? Ce a zis profesorul X? Iar mergi acolo?
- **Evită judecățile de valoare:** în loc de „nu-mi plac prietenii tăi”, încearcă „mă bucură faptul că ai prieteni; prietenii legate la vârsta asta vor dăinui toată viața, cu ele rămâi; am încredere că vei încerca să faci cele mai bune alegeri”.
- **Încearcă să fii din nou adolescent;** amintește-ți de propria adolescență – foarte probabil nici tu nu ai fost ușor de „stăpânit” pe vremea adolescenței tale; încearcă deci să dai ceea ce poate n-ai primit atunci când ai avut nevoie; adaptează-ți propriul comportament înțelegând că astfel vei putea ajunge mai ușor la dialog; de ce părinții se strâmbă și fac în toate felurile atunci când „vorbesc” cu un bebeluș? Pentru că doresc să interacționeze cu el. Ai uitat toate aceste lucruri? Redescoperă-le încercând să fii din nou adolescent la rândul tău.

Tu vei avea un copil care a crescut frumos, capabil să se descurce și singur, iar el va avea cei mai tari părinți, care îl ajută să se dezvolte. Acordă-i **libertate, încredere** și mai ales **iubire**.



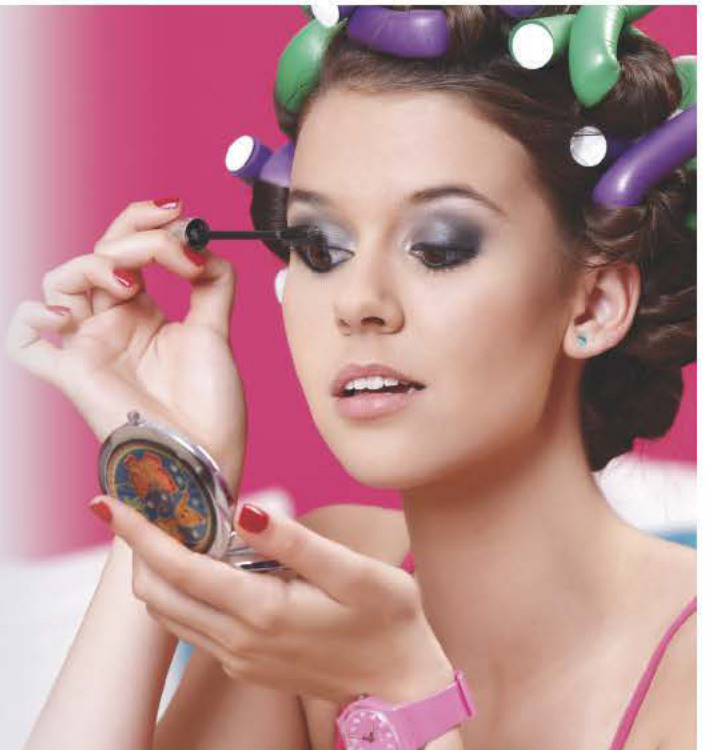
## MAI MULT TIMP PENTRU BUCURIILE TALE

Înveți mai repede și mai ușor datorită celor cinci ingrediente active din MemoPlus. Ginkgo biloba, vitamina B6, magneziul și fosfatidilcolina îmbunătățesc circulația sângelui și activitatea sistemului nervos, iar cafeina reduce oboseala și crește eficiența activităților fizice și mentale.



MemoPlus este un supliment alimentar.  
Citiți cu atenție prospectul.  
[www.studentIQ.ro](http://www.studentIQ.ro)

**WALMARK**®



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# „Niciodată nu vom fi suficient de recunoscători față de pământul care ne-a dat totul.” - Constantin Brâncuși



## Let's do it, Romania, la a III-a ediție!

Interviu cu Geo Atreides, organizator.

### Cum te simți la a treia ediție?

Încă nu îmi vine să cred că s-a ajuns aici, la a treia ediție. E un sentiment absolut minunat să văd că o idee de-a mea beneficiază de atât succes și de atâta anvergură și sper din tot sufletul că va câștiga mai multă amploare decât până acum.

### Cum reușiți, an de an, să vă păstrați un număr relativ constant de voluntari?

Voluntarii se schimbă constant. Față de acum doi ani, voluntarii s-au schimbat... unii au plecat din țară, alții pur și simplu nu au mai avut timp din cauza locului de muncă sau a facultății. Alții le-au luat locul și astfel numărul lor a fost aproximativ același în toți anii.

### Ce alte câștiguri în afara constanței voluntarilor presupune LDIR?

Faptul că am reușit să reciclăm 37% din gunoaiile României pe parcursul desfășurării proiectului este, probabil, cel mai mare câștig al nostru. Spun asta pentru că, în general, pe parcursul anului românii recyclează în jur de 1-2% din deșeuri, deci diferența este una enormă.

### În trei ani, îmi imaginez că ai o grămadă de povești frumoase despre ce s-a întâmplat. Ne spui una dintre ele, ceva care te-a marcat?

Da, vă spun una, foarte pe scurt. Școala „Radu cel Mare”, Târgoviște este la a treia participare la campanie. Am avut în echipă elevi din clasele IV-VIII. Cei de clasa a VIII-a sunt chiar veterani și au participat de fiecare dată cu mare plăcere. Deși nu am avut în fiecare an același sector de curățat, impresia generală este că de la an la an cantitatea de deșeuri este tot mai mică, semn că oamenii au fost sensibilizați de activitatea

voluntarilor. Chiar dacă în acest an nu am avut o „recoltă” foarte bogată, simpla noastră prezență pe traseu a fost un succes, deoarece toți șoferii ne-au salutat, noi realizând astfel o educație prin „contaminare” în direcția respectării și protejării mediului. Așteptăm cu drag următoarea ediție.

Ar fi de dorit ca voluntarii să acționeze și în zone mai greu accesibile, pentru că gunoaiile, chiar dacă nu se văd, ne otrăvesc încet și sigur viața. Cu alte cuvinte, să facem curat nu numai în camerele în care primim musafiri, ci în toată casa. Echipa s-a rodat, entuziasm este, elevii vor fi mereu în primele rânduri, așa că... Let's do it, Romania... 2013! Astea au fost cuvintele profesorului coordonator al elevilor din școala de care ziceam la început.

### Cum te înscrii în LDIR?

Oricine își dorește să fie voluntar poate intra pe site-ul nostru, [www.letsdoitromania.ro](http://www.letsdoitromania.ro), să

intre la secțiunea „voluntari”, ne lasă datele de contact și să fie sigur că va fi contactat de echipa noastră.

### Când planificați următoarea acțiune?

În principiu, următoarea acțiune de strângere a deșeurilor va fi în primăvara lui 2013. Cu toate acestea, ne-am gândit că e momentul să ne diversificăm un pic activitatea, așa că tot ce pot să vă spun în momentul acesta este că LDIR vă pregătește o surpriză în toamna anului acesta.

### Ce mesaj ai vrea să le transmiți copiilor și părinților care citesc acest interviu?

Ajutați, înscrieți-vă! Lumea în care trăim e frumoasă, nu merită să o stricăm, și e mai simplu să o salvăm și să o menținem curată. Mult mai simplu decât vă închipuiți.



# Oameni obișnuiți, cu reușite extraordinare

## Bibliotecarul din Dărăbani

Într-un loc uitat de lume, am aflat despre un om special. Cu pasiune și răbdare, Ionel David a transformat un loc abandonat într-o oază de cunoaștere. Pasiunea lui pentru lucrul bine făcut, dar și dragostea pentru copii l-au făcut să înceapă acest proiect și să îl ducă la bun sfârșit.

La Dărăbani există o bibliotecă ce a fost abandonată în repetate rânduri, o bibliotecă pe care acest tânăr bibliotecar o îngrijește ca pe copilul său. În scurt timp de la demararea proiectului, biblioteca a devenit un spațiu al dialogului, al întâlnirii dintre generații, al pasiunilor. Vechea casă a fost renovată, mobilierul a fost schimbat și el, dotarea bibliotecii cu calculatoare, videoproiector etc. a fost, de asemenea, considerată o necesitate. A urmat deschiderea unui blog al bibliotecii ([www.bibliotecaorasuluidarabani.wordpress.com](http://www.bibliotecaorasuluidarabani.wordpress.com)), unde am citit despre

„**cel mai mult mă bucur atunci când pe stradă câte un copil de grădiniță își trage un pic mama de mână și-i șoptește: „Uite, mamă, ăsta e domnul bibliotecar!”**”

activitatea acestui om special. Ionel David se semnează, la finalul postărilor sale pe blog, „Ionel David – bibliotecarul vostru”, și asta ne-a impresionat.

Lucrurile nu s-au oprit aici: Ionel David a inițiat deschiderea unui club de fotografie pentru copii. Tânăra generație din Dărăbani este încurajată să deseneze, să picteze, să scrie, să sculpeze, iar lucrările sunt publicate în revista liceului din Dărăbani. Oamenii locului îl cunosc, însă marea lui bucurie este întâlnirea, mereu surprinzătoare, cu cei mici. Are încredere că munca lui își va lăsa amprenta pe devenirea acestora.

Admirația noastră se îndreaptă spre toți cei asemenea acestui tânăr bibliotecar, care a știut să sfințească locul și să-l transforme, cu pasiune, într-unul al întâlnirilor, care transformă profund, care dă repere și valori.

Mândru de ce a realizat, Ionel David declară pentru blogtibro. [wordpress.com](http://www.wordpress.com):

„*Cu sprijinul tehnicii actuale, am făcut multe activități împreună cu utilizatorii, iar acum pot spune că biblioteca este locul unde se găsește aproape totul. Elevii vin aici să facă proiecte, având totul la îndemână, de la cărți până la informații de pe internet, aici au loc lecții deschise cu profesorii de limba română, cei de la grădiniță vin aici împreună cu educatoarele și ascultă povești sau vizionează filme (...). Acum pot spune că și instituția mea începe să fie demnă de numele ei. Dar cel mai mult mă bucur atunci când pe stradă câte un copil de grădiniță își trage un pic mama de mână și-i șoptește: „Uite, mamă, ăsta e domnul bibliotecar!”*”

<http://bibliotecaorasuluidarabani.wordpress.com>

## Să învățăm unii de la alții



La Olimpiada Internațională de Matematică, desfășurată la Mar del Plata (Argentina), în perioada 4 – 16 iulie, elevii români au cucerit două medalii de aur, trei de argint și una de bronz, iar noi putem explica fenomenul doar prin talent. Dar cum definesc acești copii de aur talentul? Talentul, zic ei, este capacitatea de a lucra fără să obosești pentru ceva ce iubești. Avem de învățat și de la ei, ca de la orice sportiv, că principalul motor este pasiunea, iar motoarele secundare sunt curajul și ambiția.

Ei, olimpicii la matematică, au redactat, alături de foști olimpici și de non-olimpici, un apel de determinare către români. Au ținut morțigă să ne spună cum arată și cum simte un copil supradotat, pe care, tot răsfodind ziare și reviste, l-au găsit pictat în culorile unui cumul de factori externi norocoși. Ne-au adus aminte că performanța nu se face decât dacă ți-o dorești cu toată ființa. Ne-au adus aminte că cel mai mult au învățat de la ei înșiși și de la oamenii de vârsta lor. Ne-au spus că cei mai buni profesori sunt oamenii de aceeași vârstă cu ei, că ei sunt singurii care își aduc aminte cum e să nu înțelegi.

Să le urmăm sfaturile și să învățăm mai mult unii de la alții.

„Nu învățați reușitele noastre pe de rost. Schimbați voi felul în care priviți lumea” – extras din îndemnul studenților.

Mai multe informații pot fi citite urmând link-ul: <http://bit.ly/a1zys9>

## la-ți acum viza către job-ul dorit!

Rată de succes în angajare de peste 86% în urma redactării în mod profesional a CV-ului și în urma consilierii de către expertul în consiliere vocațională Mihaela Forgaciu



[www.hrembassy.ro](http://www.hrembassy.ro)  
[mihaela.forgaciu@gmail.com](mailto:mihaela.forgaciu@gmail.com)  
0740.100.378

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Întărirea sistemului imunitar



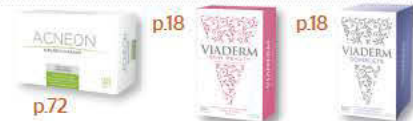
Sistemul nervos



Sănătatea ochilor



Sănătatea tenului



Sănătatea inimii și reglarea tensiunii



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sănătatea articulațiilor și a oaselor



Circulație



Controlul greutății corporale



Energie



Menopauză





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

**Ginkgo biloba** îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrelor. **Vitamina B6** ajută la funcționarea corectă a sistemului imunitar, la creșterea anticorpilor și în activitatea sistemului nervos. **Magneziul** este necesar pentru metabolism, nutriție, coagularea sângelui, buna funcționare a sistemelor muscular și nervos. **Fosfatidilcolina** participă la funcționarea corectă a sistemului nervos. **Cafeina** îmbunătățește procesele psihice, reduce oboseala, micșorează senzația de foame și crește eficiența activităților fizice și mentale.



[www.studentIQ.ro](http://www.studentIQ.ro)



### Compoziție/capsulă:

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

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule zilnic, de preferat în timpul meselor.

# MemoPlus® Energizer

## Un plus de concentrare și de energie

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

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

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

Vitamina B6 este o substanță esențială pentru buna funcționare a sistemului nervos. Cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea oboselei. Fosfatidilcolina este o parte componentă a tuturor membranelor celulare.

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



### Compoziție/capsulă:

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

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule gelatinoase dispuse în blistere.  
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

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

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

## Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

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

### Administrare:

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

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

### Compoziție/capsulă:

#### Magnesium 200 mg

Magneziu ..... 200,00 mg

#### Magnesium + B6

Magneziu ..... 50 mg

Vitamina B6 ..... 1,4 mg



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

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

# Calciu efervescent

## Minerale pentru oase sănătoase

Calciul este esențial în procesele-cheie ale organismului uman, fiind necesar pentru sănătatea oaselor și pentru menținerea sănătății dinților. De asemenea, calciul este util atât sistemului nervos, cât și celui muscular. El modulează metabolismul energetic și contribuie la coagularea normală a sângelui. Calciul efervescent are o formă de administrare ușoară și un gust plăcut aromat.



### Compoziție/tabletă:

Calciu ..... 500,00 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, dizolvate într-un pahar cu apă.

# Magneziu efervescent

## Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, sistemul nervos și muscular

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



### Compoziție/tabletă:

Magneziu ..... 250,00 mg

Vitamina C ..... 150,00 mg

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

### Administrare:

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

# Vitamina D3 masticabilă

## Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Vitamina D3 în formă masticabilă este apreciată pentru efectele sale. Aceasta este utilă persoanelor adulte care nu se expun suficient luminii soarelui, copiilor, datorită rolului său de a susține dezvoltarea armonioasă a oaselor. Vitamina D3 contribuie la mai bună absorbție și utilizare a calciului în organism, efect important pentru dezvoltarea normală a dinților și oaselor copiilor, mai ales în perioada de creștere. De asemenea, **vitamina D3** are un rol important pentru sistemul imunitar și diviziunea celulară și la asigurarea sănătății sistemului muscular.

### Compoziție/tabletă:

Vitamina D3 (400 UI) . . . . 10 µg

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

### Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



# Dolomit

## Sursă naturală de calciu și magneziu

Dolomitul este un mineral din grupa carbonaților anhidri ce conține cristale de carbonat de calciu și magneziu. Calciul și magneziul sunt minerale necesare menținerii sănătății oaselor, mușchilor și sistemului nervos. Calciul contribuie, printre altele, și la coagularea normală a sângelui.

### Compoziție/tabletă:

Dolomit ..... 250,00 mg

Calciu ..... 54,00 mg

Magneziu ..... 32,00 mg

Prezentare: flacon cu 70 de tablete masticabile.  
Porția zilnică recomandată = 2-6 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două-șase tablete pe zi, după mese.





# Calcium-Magneziu-Zinc, Calcium-Magneziu-Zinc Forte

Combinăția de trei minerale esențiale



## Calcium-Magneziu-Zinc

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

## Calcium-Magneziu-Zinc Forte

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



### Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc/tabletă:

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

### Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc Forte/tabletă:

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

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

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

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

## CaMgZn cu Aquamin

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Aquamin este un complex multimineral obținut dintr-o algă marină ce crește în apele curate, ecologice ale Oceanului Atlantic. Aquamin este o sursă unică de minerale naturale. Sursa organică a Aquaminului prezent în acest produs este certificată de către autorități de renume (precum Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA – FDA și autoritățile sanitare ale Uniunii Europene). CaMgZn cu Aquamin de la Walmark oferă cele mai importante trei minerale pentru corpul uman: calciu, magneziu și zinc. Calciul și magneziul sunt minerale importante pentru menținerea sănătății oaselor și a dinților, dar și pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Zincul este un antioxidant ce susține sistemul imunitar și contribuie de asemenea la menținerea sănătății pielii, a părului și a unghiilor. Având ca origine a mineralelor o plantă marină, produsul este potrivit pentru vegetarieni și nu numai.

### Compoziție/tabletă:

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

Aquamin are la bază 76 de minerale și microelemente cu origine acvatică. S-a demonstrat științific că vegetația marină conține de 10 până la 20 de ori mai multe minerale decât vegetația terestră.

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



## Calciu cu D3

Calciu și vitamina D pentru oase sănătoase

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

### Compoziție/capsulă:

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

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

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



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# B-complex + vitamina C

## Energie și vitalitate

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

### Compoziție/tabletă:

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

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Spektrum Imunactiv

## Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

**Spektrum Imunactiv**® este un complex de vitamine și minerale, un produs de nouă generație, în care toate vitaminele și mineralele provin din surse organice. Structurile organice se regăsesc în natură. Fiți mai aproape de natură cu **Spektrum!**

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

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

### Compoziție/tabletă:

Complex Imunactiv™:	Biotină	50,0 μg
Beta-Glucan	Acid folic	200,0 μg
Bioflavonoide (complex)	Extract de alge Kelp	150,0 mg (conține Iod 0,1% = 150,0 μg)
Vitamina C	Magneziu	100,0 mg
Zinc	Mangan	2,0 mg
Vitamina A	Cupru	1,0 mg
Vitamina B1 (tiamină)	Seleniu	55 μg
Vitamina B2 (riboflavină)	Calciu	120 mg
Vitamina B3 (niacină)	Fier	14 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)		6,0 mg
Vitamina B6 (piridoxină)		1,4 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină)		2,5 μg
Vitamina D		5,0 μg
Vitamina E		12,0 mg
Vitamina K		75,0 μg

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

### Administrare:

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



# Imunactiv™

## Conținut ridicat de beta – 1,3/1,6 - glucan

**Imunactiv**® conține patru substanțe: beta glucan, vitamina C, zinc și bioflavonoide.

Beta glucanul este un complex natural de polizaharide. Sursa de beta glucan din **Imunactiv**® provine din pereții celulari ai drojdiei denumite și *Saccharomyces cerevisiae*.

Zincul este responsabil pentru funcționarea normală a sistemului imunitar.

Vitamina C este necesară sistemului de apărare al organismului, ajută sistemul imunitar și reduce oboseala.

Bioflavonoidele se găsesc în cantități mari în anumite fructe, verdețuri și legume. Pentru acest produs, bioflavonoidele au fost extrase din citrice.

### Compoziție/tabletă:

Beta-Glucan	168,50 mg
Bioflavonoide	25,00 mg
Vitamina C	50,00 mg
Zinc	7,50 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, administrate independent de mese, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.



# Echinacea

## Echinacea și ginsengul siberian susțin sistemul imunitar

Acest produs conține echinacea și ginseng siberian ce contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar. Echinacea are efecte pozitive asupra tractului respirator superior, iar ginsengul siberian susține capacitatea de concentrare și memorare, îmbunătățind, de asemenea, și activitatea fizică și mentală în cazurile de oboseală, surmenare și convalescență.

### Compoziție/tabletă:

Echinacea Purpurea	132 mg
Ginseng siberian	25 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete zilnic, preferabil după mese.



# Crom Forte Crom picolinat

**Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale**

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

**Compoziție Crom Forte/tabletă:**  
Crom ..... 200,00 µg

**Compoziție Crom picolinat/tabletă:**  
Crom picolinat ..... 30,00 µg

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Spirulina + Carob

**Combinăția ideală pentru sănătatea ta!**

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

**Compoziție/tabletă:**  
Spirulină ..... 300,00 mg  
\* Carob ..... 250,00 mg  
Vitamina C ..... 60,00 mg



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

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

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

# Spirulina

**Vitamine și minerale naturale**

Acest produs conține Hawaiian Spirulina Pacifica 100% pură. Spirulina reprezintă cea mai bogată sursă naturală de proteine ușor digerabile, capabilă să furnizeze organismului toți aminoacizii esențiali. Este, totodată, o sursă puternică de antioxidanți ce sprijină sistemul imunitar și apără organismul împotriva consecințelor stresului oxidativ. Spirulina ajută la menținerea glicemiei în limite normale, contribuie la scăderea poftei de mâncare și la sporirea nivelului de energie al organismului. Hawaiian Spirulina Pacifica este o sursă unică de spirulină standardizată și certificată, fiind bogată în vitamine și minerale naturale. Spirulina Forte se poate folosi și în timpul curelor de slăbire, ajutând la întărirea corpului.

**Compoziție/tabletă:**  
Spirulină ..... 500,00 mg

**Compoziție/tabletă:**  
Spirulină ..... 750,00 mg



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

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

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

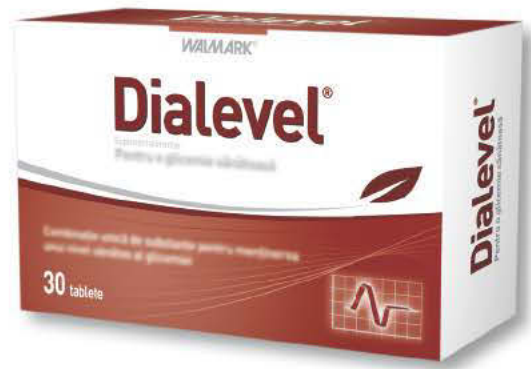
# Dialevel®

## Scorțișoară și crom pentru menținerea unui nivel normal al glicemiei

Dialevel® conține trei substanțe – acid alfa lipoic, scorțișoară și crom. Scorțișoara contribuie la menținerea unui nivel normal al glicemiei. Cromul contribuie la menținerea nivelului normal de glucoză din sânge și la metabolismul normal al macronutrienților.



Acidul alfa-lipoic, un puternic antioxidant, ce contribuie la distrugerea cantităților excesive de radicali liberi de oxigen care se produc drept consecință a nivelurilor ridicate ale glicemiei. Cromul ajută la eficientizarea rolului complex al insulinei, hormon datorită căruia zaharurile pot fi transportate în celule și convertite în energie. Scorțișoara (Cinnamon) conține substanțe active care îmbunătățesc utilizarea glucozei la nivel celular.



### Compoziție/tabletă:

Acid alfa-lipoic .....	200,00 mg
Extract de scorțișoară (Cinnamomum cassia) .....	55,60 mg
Crom .....	60,00 µg

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

### Administrare:

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

# Benosen®

## Somn liniștit și relaxare, datorită extractului de hamei

Benosen® vă oferă o combinație specială de 2 ingrediente: L-teanină și extract de Hamei (Humulus lupulus). Extractul de hamei acționează asupra receptorilor nervoși responsabili pentru somn și calmare, contribuind la inducerea relaxării mentale și fizice. Extractul de hamei are efect liniștitor asupra sistemului nervos, contribuind la inducerea unui somn liniștit și odihnitor.

Benosen® este recomandat în cazul tulburărilor de somn (dificultăți de adormire, somn superficial, trezirea dimineața foarte devreme), precum și în cazul stărilor de neliniște: stres, anxietate sau iritabilitate. Substanțele conținute de acest produs au fost testate și nu există riscul de apariție al dependenței.



### Compoziție/tabletă:

Hamei .....	150,00 mg
(Humulus lupulus)	
extract standardizat (flavonoide 0,4 %)	
L-teanină .....	100,00 mg

Prezentare: cutie cu 20 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 tablete pe zi, seara, cu jumătate de oră înainte de culcare.

# StresVit

## Sprijină sistemul nervos, datorită vitaminelor B1, B2, B3, B6, B12, C, biotinei și cuprului

StresVit® conține nutrienți special selecționați pentru a asigura o bună funcționare a sistemului nervos și a pregăti organismul să facă față stresului. Stresul duce la dereglarea bunei funcționări a organismului. Complexul de vitamine B (B1, B2, B3, B6, B12, biotină), vitamina C și cuprul susțin funcționarea normală a sistemului nervos. Aceste substanțe sunt necesare organismului pentru menținerea unui nivel energetic normal, precum și a vitalității.

Zincul contribuie la menținerea funcției cognitive (concentrare, învățare, memorare și logică). Acidul folic, zincul, cuprul, vitaminele B6, B12 și vitamina C contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.

### Compoziție/tabletă:

Vitamina B1 ...	10,00 mg
Vitamina B2 ...	10,00 mg
Vitamina B3 ..	100,00 mg
Vitamina B5 ...	20,00 mg
Vitamina B6 ....	5,00 mg
Vitamina B12 ...	12,00 µg
Vitamina C ...	500,00 mg
Vitamina E ....	20,10 mg
D-biotină .....	45,00 µg
Acid folic .....	400 µg
Cupru .....	3,00 mg
Zinc .....	23,9 mg



Prezentare: zece tablete dispuse în blister.  
Porția zilnică recomandată: o tabletă o dată la două zile.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum o tabletă o dată la două zile, cu un pahar cu apă.

# Livinorm

**Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de Armurariu care conține Silimarină**

**Livinorm®** conține Hepa DTX Complex, o combinație specială de trei substanțe naturale: silimarină extrasă din Armurariu (*Silybum marianum*), fosfatidilcolină și acid alfa-lipoic.

Armurariul (bogat în Silimarină) ajută la normalizarea funcțiilor hepatice și îmbunătățește capacitatea ficatului de detoxifiere a organismului. Armurariul sprijină regenerarea celulelor hepatice și ajută la protecția ficatului, pentru ca acesta să își mențină funcțiile normale și să contribuie la procesul de detoxifiere a organismului. În plus, extractul de Armurariu ajută la eliminarea normală a lichidului biliar, favorizând astfel digestia sănătoasă.

Fosfatidilcolina este un nutrient important pentru ficat, ea având un rol esențial în formarea de membrane celulare. S-a estimat că ficatul uman conține un număr impresionant de membrane celulare (aproximativ 33.000 de metri pătrați).

Acidul alfa-lipoic se găsește în mod natural în fiecare celulă a organismului.

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



### Compoziție/capsulă:

Fosfatidilcolină (din lecitină din soia) ..... 75,0 mg  
Silimarină (din extract standardizat de Armurariu) .. 50,0 mg  
Acid alfa-lipoic ..... 50,0 mg

### Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi.

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

**Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA**

**Acidul alfa linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale**

**DHA susține vederea și activitatea cerebrală**



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

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

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

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

**Mega Omega 3-6-9** conține cei mai importanți acizi grași polinesaturați obținuți din surse exclusiv naturale – ulei de pește, de in și de Borago Officinalis. Acești acizi grași, împreună cu vitamina E, sunt o parte esențială a hranei sănătoase și joacă un rol important în îngrijirea sănătății.

Printre acizii grași polinesaturați **Omega-3** se numără acidul eicosapentaenoic (EPA) și cel docosahexanoic (DHA), care au o influență benefică asupra sănătății inimii. De asemenea, DHA sprijină vederea și funcțiile creierului.

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

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

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



### Compoziție Omega 3/capsulă:

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

### Compoziție Super Omega 3/capsulă:

Ulei de pește ..... 1000,00 mg

### Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:

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

### Administrare:

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

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Super vitamina C

## Vitamina C pentru protecția organismului

Vitamina C sprijină sistemul imunitar al organismului și este necesară în susținerea sănătății oaselor, dinților, cartilajelor și a gingiilor prin contribuția sa la formarea colagenului. Vitamina C sprijină, de asemenea, sănătatea vaselor de sânge și a sistemului nervos. Ca antioxidant, vitamina C contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

Spre deosebire de alte vitamine, vitamina C nu poate fi sintetizată de către organismul uman, fiind necesar un aport extern.

### Compoziție/tabletă:

Vitamina C ..... 600,00 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



# SuperVitC EFECT+

## Vitamina C și măceșele ajută celulele împotriva efectelor radicalilor liberi

**SuperVitC EFECT+** este o formă de vitamina C modificată printr-un proces tehnologic special care asigură eliberarea treptată a vitaminei C în organism pe întreg parcursul zilei. Vitamina C este importantă pentru buna funcționare a sistemului imunitar, dar și pentru sănătatea oaselor, a dinților, a gingiilor și a pielii prin contribuția sa la producerea colagenului. Vitamina C are rol și în susținerea sănătății vaselor sangvine și a funcțiilor psihologice. În plus, **SuperVitC EFECT+** este îmbogățit cu măceșe care au rol antioxidant, contribuind la energizarea organismului și la susținerea sistemului imunitar.

### Compoziție/tabletă:

Vitamina C ..... 600 mg  
Măceșe ..... 30 mg

Prezentare: cutie cu 20 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

### Administrare:

O tabletă pe zi, cu un pahar cu apă.



# Seleniu Formulă forte

## Sursă organică din drojdie de seleniu

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

### Compoziție/capsulă:

Seleniu ..... 100,00 µg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Beta Glucan

## Extract de beta glucan din drojdie pură

**Beta glucanul** este un complex natural de polizaharide ce poate influența anumite celule imunitare, precum macrofagele, neutrofilele și celulele NK. Acestea reprezintă prima linie de apărare a sistemului imunitar, fiind responsabile pentru identificarea și eliminarea substanțelor străine din corp. Sursa naturală a beta glucanului provine din pereții celulari ai unui tip de drojdie numit *Saccharomyces cerevisiae*.

### Compoziție/capsulă:

Beta-glucan ..... 100,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 2-4 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, înghițite cu apă, între mese.





## Guarana

### Tonifiant natural

Guarana (Paullinia Cupana) este o plantă care crește în pădurile amazoniene ce conține o substanță activă folosită de secole de indienii amazonieni drept elixir al vieții. Principala sa componentă este cafeina. Guarana ajută la reducerea oboselei, la creșterea concentrării, a rezistenței și vitalității organismului uman. De asemenea, guarana influențează metabolismul lipidic, suprimând senzația de foame și contribuind astfel la controlul greutatei.

#### Compoziție/tabletă:

Guarana ..... 800,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = patru tablete.

#### Administrare:

Ca supliment alimentar, patru tablete pe zi, înainte de micul dejun sau de altă masă.



## Royal Jelly Bio 1500 mg

### Sursă bio de nutrienți din lăptișor de matcă

**Lăptișorul de matcă** este descris ca „un remediu trimis din Rai”. El este rezultatul alchimiei miraculoase dintre lumea animală și lumea plantelor. **Lăptișorul de matcă** este produs de albine, în stup, pentru dieta exclusivă a albinei-regină. Dieta specială îi permite reginei să trăiască o viață de 40 de ori mai lungă comparativ cu albinele obișnuite. Acest lucru se explică prin conținutul de nutrienți esențiali, precum proteine, minerale, vitamine, aminoacizi și alți nutrienți naturali ca acidul 10-hydroxy-2-decenic (10-HDA).

#### Avantaje:

- conține doar ingrediente obținute în conformitate cu regulile agriculturii organice;
- nu conține alcool, coloranți sau conservanți.

#### Compoziție/fiolă (15 ml):

Lăptișor de matcă .... 1500,00 mg

Miere ..... 850,00 mg

Prezentare: cutie cu 20 de fiole.

Porția zilnică recomandată: o fiolă.

**Administrare:** ca supliment alimentar, o fiolă (15 ml) pe zi, dimineața, la micul dejun. Luând în considerare concentrația ingredientelor, este recomandat să diluați doza într-un pahar cu apă sau suc de fructe.



# Antioxidant

## Combinatie de vitamine (A, C, E) și seleniu

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

### Compoziție/2 tablete:

Vitamina A .....	1500 µg
Vitamina C .....	100,00 mg
Vitamina E .....	33,60 mg.
Seleniu .....	50,00 µg

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

Administrare:  
O tabletă de două ori pe zi, după mese.



# Ginkgo biloba

## Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

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

### Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



# Acneon

## Un ten curat și frumos, fără coșuri, în mod natural

În perioada adolescenței, dar și la maturitate, un procent considerabil de oameni se confruntă cu creșterea secreției de sebum și înmulțirea bacteriilor ce se instalează în leziunile provocate de acnee (în special *Corynebacterium acnes*).

**Acneon** conține proteina Praventin™ (lactoferină). Lactoferina este prezentă în laptele de mamă. Colostrul uman („primul lapte”) conține această proteină într-o concentrație mai ridicată.

### Compoziție/tabletă:

Praventin™ (lactoferină) . 200 mg

Praventin™ este o proteină extrasă din lapte și obținută printr-un procedeu complex ce fortifică imunitatea fiziologică a țesutului epitelial.

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

### Administrare:

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



[www.acneon.ro](http://www.acneon.ro)

# Evening Primrose

## Pentru sănătatea pielii și confort în timpul menstruației

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

### Compoziție/capsulă:

Ulei de Evening Primrose ..... 1000,00 mg  
(Luminița de seară – conține 10% GLA)

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

Administrare:  
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, înghițită cu apă.





# Beta-Caroten

## Sursă de vitamina A

**Beta carotenul** este un pigment roșu, intens colorat, ce se găsește în abundență în plante și fructe. Beta carotenul este o provitamină importantă pentru organism, transformându-se în vitamina A, vitamină cu un rol important în menținerea acuității vizuale și care contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar.

### Compoziție/capsulă:

Beta-caroten natural (10000 U.I.) ..... 6,00 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, în timpul mesei.



# Vitamina A

## Susține vederea și sistemul imunitar

**Vitamina A** este o formă de vitamină liposolubilă. Produsul conține o formă activă de vitamina A – retinolul – care este prezentă în alimentele de origine animală. Vitamina A contribuie la menținerea acuității vizuale, precum și la menținerea sănătății pielii și a mucoasei membranelor. De asemenea, vitamina A sprijină sistemul imunitar.

### Compoziție/capsulă:

Vitamina A (6000 U.I.) ..... 1,80 mg

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

### Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.



# Degasil

## Calmează și previne balonarea și flatulența

**Degasil** îmbunătățește confortul intestinal și abdominal prin prevenirea sau reducerea disconfortului legat de acumularea de gaz la nivel abdominal. **Simeticona** este științific dovedită că acționează prin reducerea tensiunii superficiale a bulelor de gaz prezente la nivel gastro-intestinal.



### Compoziție/capsulă:

Simeticona ..... 257,5 mg

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

### Administrare:

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

# Fibre

## Pentru o digestie sănătoasă

Fibrele sunt un ingredient natural adesea neglijat în alimentația modernă. Aportul de fibre recomandat este de 30 până la 35 g zilnic. Acest produs conține o gamă variată de fibre vegetale: celuloză, hemiceluloză, pectină și lignină, obținute exclusiv din surse naturale (tărâțe de ovăz, de grâu, de orez, de orz și de porumb). Fibrele se împart în două categorii: solubile și insolubile. Fibrele participă la creșterea volumului bolului fecal, contribuind astfel la funcționarea normală a intestinului gros (colonului).

### Compoziție/tabletă:

Complex de fibre vegetale ..... 750,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.  
Porția zilnică recomandată = 1-4 tablete.

### Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-4 tablete zilnic.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Horoscopul toamnei 2012

## Berbec (21.03 – 20.04)

Sunteți în formă maximă toamna aceasta. Entuziasmul și energia de care dați dovadă trebuie utilizate la maximum pentru a realiza lucrurile care vă plac și vă fac fericit. Încărcați-vă bateriile cu multe fructe de sezon!

## Taur (21.04 – 21.05)

Aveți tendința de a deveni extrem de critici și nemiloși cu prietenii și persoanele apropiate. Tensiunea muncii vă face greu de mulțumit. În consecință, vă recomandăm mai multă relaxare și odihnă.

## Gemeni (22.05 – 21.06)

Profitați toamna aceasta de suportul familiei și al prietenilor pentru a reuși în proiectele dumneavoastră. Faceți față cu succes provocărilor și de aceea un regim de viață sănătos vă va susține și alimenta eforturile.

## Rac (22.06 – 22.07)

Traversați o perioadă dificilă, în care trebuie să luați decizii radicale rapid. Respectarea orelor de odihnă și liniște este esențială pentru depășirea situațiilor pe care le întâmpinați. Accentul în această perioadă se pune pe echilibrul emoțional.

## Leu (23.07 – 22.08)

Întâmpinați o multime de blocaje odată cu venirea toamnei. Păstrați-vă calmul și încercați o abordare rațională a situațiilor, fiind în permanență atenți la detaliile esențiale. Vă recomandăm aloe vera pentru maximum de energie și putere de concentrare.

## Fecioară (23.08 – 21.09)

Cuvântul care definește cel mai bine starea în care vă aflați în această perioadă este „schimbarea”. Sunteți într-o permanență neliniște și simțiți un freamăt de transformare în aer. Gândirea pozitivă și vitamina C pot face minuni.

## Balanță (22.09 – 22.10)

Sunteți foarte creativi și eficienți în această toamnă. Aveți ocazia de a vă exprima eficient creativitatea și este bine să valorificați această perioadă prin întâlniri și proiecte. Pregătiți-vă organismul pentru succes cu multe vitamine!

## Scorpion (23.10 – 21.11)

Sunteți mai deschiși și mai comunicativi cu persoanele din jur în lunile de toamnă. Acest fapt vă predispune la multă interacțiune. În consecință, încărcați-vă bateriile cu legume și fructe și începeți discuția!

## Săgetător (22.11 – 20.12)

Se anunță o perioadă agitată pentru dumneavoastră. Călătoriți mult, sunteți preocupați în permanență și pare că ceva vă lipsește. Această predispoziție spre stres trebuie gestionată prin odihnă și o alimentație sănătoasă.

## Capricorn (21.12 – 19.01)

Aveți suficientă energie pentru a face față tuturor provocărilor și pentru a realiza ceea ce vă doriți. Pe de altă parte, primiți o influență negativă de nehotărâre din partea planetelor. Nu vă descurajați și încercați să așezați lucrurile la locul lor.

## Vărsător (20.01 – 18.02)

Astrele vă împing în această perioadă la acte necugetate. Luați-vă o vacanță și scăpați de nervozitate într-un mod plăcut. Acestea sunt lunile propice pentru a avea mai multă încredere în acțiunile dumneavoastră.

## Pești (19.02 – 20.03)

Reușiți toamna aceasta să vă faceți ordine în gânduri și să vă reorganizați viața. Sunteți bine aspecți în ceea ce privește schimbările interioare și de aceea vă recomandăm să vă refugiați în introspecție pentru a beneficia la maximum de tranzitul planetar.

## Cadouri pentru dumneavoastră

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



Set ceai, format din ceainic, ceașcă și sită, design floral, capacitate 0,4L

Set ceai 30 WLei



Papuci de casă, material acryl, măsurii 39 – 43, design cu motive tradiționale

Papuci 25 WLei



Rucsac Walmark, culoare roșie, buzunare multiple, capacitate medie

Rucsac 35 WLei



Ceas de perete Walmark, alb, indicator oră, minut, secundă, zile/luni

Ceas 40 WLei



Termometru digital, material plastic, dimensiuni 12,5 x 1,8 x 1 cm

Termometru 10 WLei



Termos din inox, modern, sistem de păstrare a temperaturii, capacitate 1L

Termos 35 WLei



Durerea de cap; Bolile copilăriei; Dieta și grupele sanguine, carte de buzunar

Carte 15 WLei/carte



David și piul de întuneric

Carte 15 WLei



Cântar electronic pentru bucătărie, cu afișaj digital

Cântar 40 WLei



Pelerină de ploaie, material PVC, culori alb/albastru închis, mărimi universale

Pelerină 20 WLei

## INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII WALMARK

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

# Farmacile partenere

## Clubului Sănătății Walmark

Nume farmacie	Adresă	Oraș
Ivona	Str. A. Vlaicu 171, Bl.21, Ap.50B	Arad
Pharmamedicum	Str. N. Titulescu, Bl.301, Ap.25 A	Arad
SC Salofarm SRL	Str. 9 Mai Nr. 25 Parter	Bacău
Sc Geonet Srl	Str. Republicii Nr. 76	Bacău
Anafarm	Bd. Decebal Nr. 16/2	Baia Mare
Esperanto	Bd. București Nr. 8	Baia Mare
Sănătate Din Natură	Bd. Traian 30 / 54	Baia Mare
Farmacia Medfarm	Str. Republicii Nr. 296 Bl. 10 Parter	Bărlad
Poligon 1	Str. Liviu Rebreanu, Nr. 18	Bistrița
Poligon 2	Str. Decebal, Nr. 46	Bistrița
Electa	Aleea Grivița Nr. 20	Botoșani
Luci Farm	P-Ța Mică	Botoșani
Anca Farm	Calea Națională Nr. 63	Botoșani
Thea	Bd. Victoriei Nr. 10	Brașov
Farmacia Mușețel	B-Dul Gării	Brașov
Natura Farm	Str. Griviței	Brașov
Beladona	Mihai Eminescu Nr.71	Brăila
Vihos	Calea Galați Nr.55 Bl. B1	Brăila
Iris	Calea Călărașilor Nr. 56	Brăila
Farmacile Alissa	B-Dul Ion Mihalache Nr. 25B, Sect. 1	București
Farmacile Alissa	Str. Vasile Lascăr Nr. 109 (Incinta Piața Galati)	București
Farmacile Alissa	Str. Valea Oltului Nr. 131 - 137, Sect. 6	București
Farmacile Alissa	B-Dul Timișoara Nr. 21, Sect. 6	București
Farmacile Alissa	B-Dul Iuliu Maniu Nr. 78, Sect. 6	București
Farmacile Alissa	Calea Crângași Nr. 87, Parter, Sect. 6	București
Farmacile Alissa	Calea Moșilor Nr. 229, Bl. 39, Parter, Sect. 2	București
Farmacile Alissa	Bd. N. Titulescu, Nr. 95 - 103, Bl. 8, Sect. 1	București
Farmacile Alissa	Strada George Enescu Nr. 36 - 42, Sect. 1	București
Farmacile Help Farm	Strada Drumul Taberei Nr. 98, Bloc C2	București
Farmacile Help Farm	Strada Drumul Taberei Nr. 98, Bloc C2	București
Farmacile Help Farm	B-Dul Timișoara Nr. 73, Bloc C12	București
Farmacile Help Farm	Strada Prelungirea Ghencea Nr. 32, Bloc C6	București
Farmacile Help Farm	Aleea Băiuț Nr. 4, Bloc C7 Bis	București
Farmacile Silva Farm	Calea Vitan Nr. 8	București
Farmacia Minerva	Șos. Berceni Nr. 27, Bl. 39	București
Farmacile Tinos Farm	Bd. Cantemir Dimitrie 21, București - Sect. 4	București
Farmacile Tinos Farm	Str. Baba Novac 9, București - Sect. 3	București
Farmacile Tinos Farm	Drumul Taberei 34, București - Sect. 6	București
Farmacile Tinos Farm	Bd. Obregia Alexandru 20, București - Sect. 4	București
Farmacile Gema Farm	Strada Maria Tănase, Nr. 3, Bl. 13, Parter	București
Plafar Bipan	Piața Delfinului	București
Farmacia Iris	B-Dul Unirii, Bl. 8E, Parter	Buzău
Farmacia Farm Alex	Str. Al. Marghiloman, Nr. 94	Buzău
Neonaturamed	Str. Parcului Bl. K3	Călărași
Depo Medica	Str. Beșugului Bl. K7	Călărași
Farmacile Seti	Bulevardul Carol I Nr. 40, Bl. 12C, Parter	Câmpina
Alma Polus	Polus Center Mall	Cluj
Terra Farm	Str. 21 Decembrie, Nr. 1	Cluj
Alma Centru	P-Ța Mihai Viteazu	Cluj
Vital-Pharm Capitol	Zona Capitol, Bd. Tomis 141, Bl. T1	Constanța
Vital-Pharm Mircea	Str. Mircea Cel Bătrân 142A, Bl. MD7A	Constanța
Vital-Pharm Big	Zona Brătianu, Bd. I.C. Brătianu 100	Constanța
Vital-Pharm Spital	Bd. Tomis 147, Bl. ST2	Constanța
Vital-Pharm Dacia	Zona Dacia, Bd. Al. Lăpușeanu 157	Constanța

Nume farmacie	Adresă	Oraș
Emin & Sun Magazin Naturist	Str. Cișmelei 2, Bl. La, Parter	Constanța
Emin & Sun Magazin Naturist	Str. Baba Novac - Aleea Daliei 6	Constanța
E-Lite Nutriția	Str. Mihai Eminescu Bl. H1 Ap. 3	Deva
Medifarm	Str. Mihai Viteazu, Nr. 1	Făgăraș
Anisa	Piața Gării Nr. 324	Fetești
Sc Irisfarm Srl	Str. Piața Moldovei Nr. 19 A	Focșani
Farmacia Farma Farm	B-Dul București, Nr. 25	Focșani
Farmacia Primafarm	Str. Brăilei, Nr. 171 Bis	Galați
Farmacia Primafarm	Str. Brăilei, Nr. 188, Bl. A4 Parter	Galați
Farmacia Primafarm	Str. Roșiori Bl. R5 Parter	Galați
Magic Plant	Bd. Corvin Nr. 9	Hunedoara
Aris 2	B-Dul Independenței Nr. 9 Bl.D1	Iași
Aris 1	Str. Nicolina Nr. 19	Iași
Profarm 1	Str. Vasile Lupu Nr. 89	Iași
Profarm 2	Aleea Rozelor Nr. 15	Iași
Thymus	Str. Carpați Nr.4	Iași
Caritas	Str. I.C. Brătianu, Nr.3	Mediaș
Farma Med	P-Ța Ferdinand	Mediaș
Sc 2M Farm Srl	Str. Mercur Nr. 9	Onești
Pronatura Din Eden	Str. Magheru Nr. 17	Oradea
Vitalogy	Str. C. Coposu, Nr. 15	Oradea
Hygeea	Str. Republicii, Nr. 7	Oradea
Farmacile Ardealul	B-Dul Decebal Nr. 1	Piatra Neamț
Farcom	Str. Petru Rareș	Piatra Neamț
Farmacia Herba Farm	Str. Libertății, Bl. P3 Bis	Pitești
Plafar Dakota Exim Plant	Str. Victoriei, Bl. 2, Sc. B, Parter	Pitești
Plafar Ema - Dragomirescu Ana	Piața Traian (Magazin Ema Plafar)	Pitești
Farmacile Maxi-Farm	Str. Milea Vasile, Gen Nr. 6 Bl. B4	Ploiești
Farmarom	P-Ța Unirii	Rădăuți
Naturalia	Bd. Al. Ion Cuza 34	Reșița
Stejara	Str. Smirodava Bl. 43 Ap. 31 Parter	Roman
Alfa Farm	Șos. Ștefan Cel Mare, Nr. 271-273	Roman
Farmacia Sfanta Maria	Str. Gabriel Georgescu, Nr.36	Satu Mare
Plafar Sfanta Maria	Str. Nicolae Golescu Nr. 37 A87	Satu Mare
Pharmageea	Str. Lucian Blaga, Cu 2/2	Satu Mare
Farma-Line	Str. Csaszar Balint Nr. 14	Sf. Gheorghe
Ganesha	Str. Mitropoliei	Sibiu
Farmacia Diana	Str. Lacului, Nr. 2A	Slobozia
Biomedica Farm	Str. Universității Nr. 19	Suceava
Arsenie	B-Dul Ana Ipătescu Nr. 2B	Suceava
Asclepios	Str. Vasile Alecsandri Nr. 10B	Suceava
Farmacile Hyperici	Str. Maior Brezișanu Nr. 24	Târgoviște
Farmacia Perseea	Str. Gării 6	Târgoviște
Farmacia Gifarm	Str. 13 Septembrie Nr.3	Tecuci
B&B	P-Ța Trandafirilor, Nr. 16	Tg Mureș
Novofarm	Str. Înfrățirii, Nr. 4	Tg Mureș
Farma Dan Prest	B-Dul 1848, Nr. 15	Tg Mureș
Farmado	Str. Măcieșilor Nr. 1	Timișoara
Tonica	P-Ța Badea Cârțan	Timișoara
Christian	B-Dul Regele Carol, Nr. 30	Timișoara
Mini Farm	Str. Isacel Nr. 76	Tulcea
Life Farm	Str. Babadag Bl. 2 Parter	Tulcea
Plantago	Str. Traian Nr. 328 Sc. C Parter	Vaslui
Doviliv	Str. Mare, Nr. 52	Zărnești



**Alătură-te celor mai bogați români,  
unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!**

Modalitățile de înscriere în Clubul Sănătății Walmark:

**1** Completați formularul  
de înscriere accesând  
**WWW.CSW.RO**

**2**  
**sau** Apelați gratuit  
(în rețeaua Romtelecom)  
numărul de telefon  
**0800 800 CSW**  
(0800 800 279)  
sau **021 211 21 34** (tarif normal)

**3**  
**sau** Prin poștă,  
folosind  
talonul și informațiile  
de la pagina 2

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK,  
contactați-ne la **www.csw.ro**, **club@walmart.ro**, la **0 800 800 CSW (0 800 800 279) APEL  
GRATUIT** (în rețeaua Romtelecom) (L-V: 8:30-17:00) sau la adresa **O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București**.

WWW.CSW.RO