

**WALMARK®**

Se distribuie gratuit membrilor activi ai Clubului Sănătății Walmark



# Clubul Sănătății

**CLUB FEMININ**

**DĂRÂMAREA  
UNUI MIT**

**CLUB ACTIV**

**TRUP ȘI SUFLET  
ALĂTURI DE TINE**

**CLUB PRICHINDEL**

**ÎNTÂIA ZI  
DE ȘCOALĂ**

Sanda Nicola  
Lucian Gheorghe  
Tudor Georgescu

## Forța gândurilor bune



vino cu noi  
pe facebook  
[@clubulsanatatii](#)



Vă obosește  
inima?

# Coenzima Q10 de la Walmark

## Protecția inimii dumneavoastră

Walmark vă oferă coenzima Q10 într-o gamă variată de concentrații, deoarece Coenzima Q10:

- dă corpului energie pentru funcționarea ritmică a mușchiului inimii
- are efect benefic ca adjuvant în tratamentul problemelor cardiace
- optimizează activitatea fizică și psihică

Acum și VesiSorb Q10 - coenzima Q10 cu absorbție superioară



**WALMARK®**

www.csw.ro

Aceste produse sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție informațiile de pe cutii.

# Clubul Sănătății Familiei

Sumar



## CLUB FEMININ

- 6 Prim-plan  
Forța gândurilor bune
- 8 Sănătate  
Înțelepciunea: prima barieră în fața dereglărilor de tensiune
- 12 Interviu  
Am mers 800 de kilometri pentru a mă întâlni pe mine însămi



## CLUB MASCULIN

- 15 Sănătate  
Remediul pe care poți conta



## CLUB PRICHINDEL

- 18 Educație  
Ultima noapte de... vis, întâia zi de... școală
- 19 Sănătate  
O soluție delicioasă pentru oase sănătoase



## CLUB SENIOR

- 22 Sănătate  
Un londonez la Sovata



## CLUB ACTIV

- 24 Sesiune sau stresiere?
- 27 Interviu cu un vampir cu inimă mare

Editorial



## Dragostea naște speranța și vindecă orice durere

Când aveam vreo patru anișori, într-o seară cuminte, întunecată însă de frica ce se instalase în jur, tata a fost luat pe sus și dus departe, până în Siberia. Într-o singură clipă, frumosul din viața mea a devenit mai sărac. Am trăit fără tata, fără o veste de la el, fără a mai ști dacă trăiește sau nu, aproape 20 de ani.

În tot acest timp, a trăit într-un lagăr, rătăcit în Siberia, la minus 50 de grade, într-o baracă pe care a construit-o din nimic. Când l-am regăsit, aveam 23 de ani, iar din domnul plinuț pe care mi-l aminteam, pe un peron de gară din Chișinău, m-am întâlnit cu unul slab și cu ochi albaștri. Lacrimile vărsate în 20 de ani îi schimbaseră până și culoarea ochilor.

Însă în cele două zile pe care le-am petrecut atunci cu el am avut senzația că de fapt tata nu a trecut prin nimic inuman. Avea puterea să zâmbească, să glumească chiar, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Atunci am înțeles că dragostea față de casă, față de mine și de mama, fetele lui, i-a dat puterea să meargă mai departe. Dragostea a ținut vie în el speranța revederii și gândul că într-o bună zi lucrurile or să revină la normal. L-a făcut puternic și l-a ajutat să depășească orice obstacol. Pentru că dragostea e remediul care îți dă puterea să crezi într-o lume mai bună. Ea e forța care te ajută să-ți reinventezi constant destinul până ce te întâlnești cu fericirea.

**Stela Popescu**

# Căutări de toamnă, căutări de suflet...

**Cu fiecare zi ce trece** ne dorim să fim mai buni, mai frumoși, mai sănătoși și alergăm către visele noastre luptându-ne ca ele să devină realitate. Momentele de liniște și de relaxare sunt din ce în ce mai puține, timpul parcă se comprimă și „mâine” devine, iar, o nouă zi. Noi rămânem însă cei de ieri și parcă uneori ajungem în urmă în mod voit sau nevoiți. Chiar și așa ne găsim oare resursele de fericire, de satisfacție interioară în momentele noastre de liniște, în cei dragi nouă, în valorile umane, în natura care ne înconjoară?

**Cum este stilul nostru de viață?** Ce activități ne leagă de oamenii din jurul nostru? Ne putem gândi la cât de des le spunem celor dragi ce simțim, când am făcut ultima plimbare alături de prietenii apropiați, când ne-am amintit să le zâmbim colegilor noștri, care a fost ultima carte pe care am comentat-o cu nepoții sau copiii noștri, înlocuind canapeaua din fața televizorului?

**Cunosc oameni** care au găsit răspunsul în lucrurile simple: dorința de a-i vedea sănătoși pe cei din jurul său, într-un pelerinaj, în

grădina de zarzavaturi sau chiar în liniștea unui răsărit de soare. Echilibrul nu îl găsim doar în activitatea pe care o desfășurăm aproape zilnic la serviciu sau în dorința acerbă de a câștiga lupta cu lipsurile, nu îl găsim doar în emisiunile televizate despre viața altor oameni sau în meciul de fotbal jucat de echipa preferată. Echilibrul îl putem găsi la fel de bine și într-un răsănit, pentru că ne face să uităm de griji, trecând peste nemulțumiri doar apreciind frumusețea din lucrurile care ne înconjoară, în încrederea în forțe proprii din ochii unui student, în activități fizice sau poate în energia interioară care a demonstrat de atâtea ori că nu există limite.

**Cred cutărie** că experiențele noi ne deschid orizontul către explorarea vieții, ne învață să ne îngrijim de frumusețea interioară și exterioară și uneori ne ajută să găsim noi abordări sau soluții dintr-o altă perspectivă la problemele pe care le avem. Putem reînvăța să dăruim, să vedem culorile ce ne înconjoară în această toamnă, să apreciem natura și bogățiile sale benefice bucurându-ne din plin de roadele ei, să fim mai deschiși către noi înșine și către cei din jurul nostru.

Motivațiile noastre nu depind de alții, ci de noi înșine.

Bianca Ivașcu,  
manager Clubul Sănătății Walmark  
club@walmark.ro



## Știați că...?

...cu o floare chiar se poate face primăvară?

Zicala de mai sus e dedicată doar femeilor și e legată de chinul pe care-l provoacă acestora sindromul premenstrual. În plus, e valabilă doar în cazul unei flori anume, mai precis Luminița de seară (Evening Primrose).

Mai multe cercetări științifice au demonstrat că această plantă, originară din America de Nord, are puterea de a reduce dezechilibrele hormonale la femei, indiferent de vârstă, ameliorând astfel tulburările premenstruale.

Combinată cu un stil de viață sănătos, Evening Primrose e soluția naturală pentru orice femeie care își dorește să scape de chinurile aduse de sindromul premenstrual. În plus, fiind o sursă foarte bogată în acizi grași esențiali, extractul din Luminița de seară ajută și la reglarea nivelului colesterolului, la vindecarea rapidă a eczemelor, stimulând în același timp imunitatea și funcțiile cerebrale.

...beta-glucanul este cel mai eficient sprijin al imunității?

Un studiu britanic a demonstrat că beta-glucanul, o substanță prezentă în pereții unor ciuperci asiatice, este cel mai eficient și puternic stimulent imunitar descoperit până acum. Acesta tonifică întreaga rezistență a organismului, activând elemente foarte importante ale sistemului imunitar, fiind astfel cel mai puternic scut în fața virusurilor sau a altor factori care slăbesc organismul, precum oboseala, poluarea și stresul.

Substanța, care se găsește în concentrația ideală în tabletele de Imunactiv, produs garantat Walmark, joacă un rol important și în protejarea organismului de cancer. În Asia, beta-glucanul este folosit chiar la tratarea leucemiei sau a cancerului la sân. Mai mult, potrivit cercetărilor, prezența acestuia în organism e strâns legată și de durata de viață, ceea ce dovedește științific de ce oamenii din mediul rural, unde beta-glucanul este mult mai prezent în alimentație, trăiesc mai mult. Aflați mai multe despre această minune a naturii pe [www.imunactiv.ro](http://www.imunactiv.ro) și pe [www.gripa.ro](http://www.gripa.ro).

...o algă marină oferă tot necesarul de minerale al organismului?

După ce-și încheie ciclul de viață, un soi rar și unic de algă roșie, Lithothamnium Calcareum, lasă o moștenire extrem de valoroasă pentru sănătatea organismului uman. Extractul din aceasta, denumit Aquamin, e cea mai concentrată sursă naturală de substanțe esențiale sănătății umane. Pe lângă colecția impresionantă de beneficii pe care le are asupra organismului uman, Aquamin e remarcabil mai ales mulțumită eficienței sale. Pentru că toate mineralele și vitaminele din acesta provin 100% dintr-o sursă naturală, ele sunt mult mai ușor asimilate de către organismul uman.

Bogat mai ales în Calciu și Magneziu, Aquamin e astfel unul dintre cele mai puternice ajutoare pentru sănătatea oaselor și articulațiilor.



# Sfaturi pentru toamnă

## de la medicul Clubului Sănătății



### DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII

**DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP**

Consultant medical Walmark

Adresează o întrebare Doctorului Walmark

e-mail: [sfatul.medicului@walmark.ro](mailto:sfatul.medicului@walmark.ro)

Abonează-te la newsletterul Clubului Sănătății Walmark și vei primi lunar, noutăți despre cum să-ți îngrijești sănătatea și ultimele sfaturi medicale de la doctorul Walmark. Fie că e vorba de produse și oferte noi, care-ți vor face viața mai bună sau de sfaturi și informații de ultimă oră, într-un singur e-mail poți avea de acum o porție concentrată de sănătate!

Actualizează-ți profilul pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro) sau trimiteți-ne un e-mail pe adresa [club@walmark.ro](mailto:club@walmark.ro)

Organismul uman trece prin mai multe etape în cursul vieții, iar printre acestea, îmbătrânirea este un proces fiziologic normal, care afectează întreg corpul uman.

**C**e putem face să atenuăm efectele înaintării în vârstă sau să încetinim evoluția proceselor degenerative?

Pentru început, ar trebui să evităm fumatul, alcoolul, obiceiurile alimentare dăunătoare (alimentație bogată în grăsimi, zahăr rafinat etc.), să facem mișcare și să evităm sedentarismul. Bătrânețea aduce o serie de modificări anatomice, fiziologice, psihologice și sociale. Odată cu înaintarea în vârstă apar creșterea în greutate (crește grăsimea corporală), scăderea masei și a forței musculare, reducerea densității osoase, scăderea acuității vizuale, diminuarea auzului, la nivelul aparatelor respirator, cardiac, renal, digestiv se observă diminuarea progresivă a funcțiilor specifice acestora, ce au ca rezultat creșterea susceptibilității pentru apariția unor boli cum ar fi obezitatea, diabetul zaharat tip 2, osteoporoza, artroza, cataracta, glaucomul, surditatea, hipertrofia benignă de prostată, depresia, boala Parkinson etc.

Odată **CU SCĂDEREA** expunerii la soare și cu reducerea absorbției de calciu, la vârstnici apare osteoporoza (reducerea accentuată a densității osoase), deseori pacienții prezentând și artroză (boală degenerativă articulară). Aceste boli sunt mai frecvente la femei, mai ales du-

pă instalarea menopauzei. Pentru a preveni apariția osteoporozei se recomandă să aveți o alimentație bogată în calciu și vitamina D (legume: varză, salată, fasole; fructe crude, nuci, alune, pește: macrou, hering, somon; produse lactate), să vă expuneți la lumina soarelui, să evitați sedentarismul și să efectuați exerciții fizice regulat, să administrați suplimente alimentare cu calciu, vitaminele D și K atunci când necesarul zilnic nu este asigurat. Din gama Walmark puteți folosi produsele Calciu cu D3 și ArthroStop. Pentru a preveni instalarea bolii artrozice sau pentru ameliorarea simptomelor sunt foarte importante scăderea greutății corporale, reducerea solicitărilor la nivel articular, evitarea ortostatismului (statului în picioare) prelungit, efectuarea de exerciții fizice ușoare, administrarea de suplimente alimentare condroprotectoare. Din gama de produse Walmark puteți folosi ArthroStop Rapid, ArthroStop Hyal.

La **NIVELUL CREIERULUI**, odată cu înaintarea în vârstă se instalează diminuarea ireversibilă a volumului țesutului cerebral, însoțită de reducerea capacității intelectuale. Este bine să prevenim apariția acestor modificări de la nivel cerebral prin asigurarea unei circulații sanguine normale și a suportului nutritiv pentru celulele nervoase. Din gama Walmark pot fi utile produsele Ginkgo Biloba, GinkoPrim Max, pentru a susține circulația sangvină cerebrală, și Lecitina pentru susținerea memoriei, atenției și concentrării.

**ABSORBȚIA SUBSTANȚELOR** nutritive, a vitaminelor și a mineralelor este

mai redusă la persoanele vârstnice, de aceea trebuie suplimentat aportul lor zilnic prin administrarea de suplimente alimentare bogate în vitamine și minerale. Din gama Walmark vă recomand Spektrum sau Spirulina (conține o cantitate însemnată de vitamine, minerale, proteine). Urmând aceste recomandări, puteți să vă bucurați de fiecare clipă a vieții.

## Spirulina

Întărește organismul, îmbunătățește digestia

- stimulează digestia și ameliorează tranzitul intestinal.
- stimulează capacitatea de apărare a organismului.
- menține glicemia în limite normale.
- elimină bacteriile dăunătoare din organism



## Lecitina

Pentru creșterea memoriei și scăderea colesterolului

- crește capacitatea de memorare.
- menține un nivel adecvat al colesterolului și al lipidelor în sânge.
- protejează ficatul împotriva depunerilor de grăsime.
- influențează favorabil calitatea pielii.



**comandă acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

# Forța gândurilor bune

*Descoperit din timp, tratat cu speranță și știință, cu dragoste și ambiție, cancerul își poate pierde din statutul de necruțător. Sanda, Lucian și Tudor sunt doar trei dintre oamenii fantastici care au demonstrat că un diagnostic care înseamnă condamnare se poate transforma într-unul care înseamnă renaștere. Cancerul te poate învăța să te reinventezi atât timp cât nu lași garda jos. În lupta corp la corp nu trebuie să te dai bătut nicio clipă. Dragostea celor din jurul tău, încrederea ta în tine și un tratament adecvat îți pot păstra pofta de viață și visele intacte.*

**Sanda Nicola**

*Jurnalist*

## **Care au fost primele gânduri la aflarea diagnosticului și unde ați găsit puterea să luptați cu el?**

Mi-a fost greu să cred că mi se întâmpla mie. Am ascuns mult timp faptul că am acest diagnostic, nu voiam să-mi sperii familia, apropiații. Și pentru mine era ceva mai simplu de suportat ideea că ar fi altceva decât cancer. Puterea de a lupta o are fiecare dintre noi. Din păcate, abia când suntem față în față cu o problemă de viață și de moarte ajungem să ne dăm seama cât de puternici suntem. Până să ne trezim într-o situație cu adevărat gravă, ne permitem tot felul de „răsfături”, ne plângem din orice, dramatizăm și exagerăm situațiile. Culmea, abia când dăm într-adevăr de greu devenim lucizi, raționali și ne concentrăm doar să găsim soluții, să facem față încercării. Atunci nu mai avem nici timp, nici energie de irosit cu fleacuri. Toți supraviețuitorii cu care am stat de vorbă spun că au trecut prin stări asemănătoare.

## **Care credeți că e cea mai puternică armă împotriva cancerului?**

Cred că depinde mult și de tipul de cancer cu care te confrunți. Un cancer de col uterin depistat la timp e mult mai ușor de învins decât alte forme de cancer. Fără îndoială, cea mai puternică armă va fi întotdeauna gândul bun, pozitiv, optimist și curajos.

## **Dacă ați putea să schimbați ceva, poate ceva din stilul de viață, din perioada premergătoare cancerului, ce ați schimba?**

E drept că astăzi știu unde am greșit și cred că am înțeles ce anume din stilul meu de viață m-a condus către boala asta. Însă nu știu dacă aș schimba ceva. Oricât de ciudat ar părea, nu-mi pare rău că am trecut prin această boală. Mi-a oferit lecții de viață atât de prețioase încât azi n-aș schimba absolut nimic.

## **Ce sfat ați da unui om care tocmai a primit vestea că are cancer?**

Fiecare își duce în felul său durerea, fricile. Mi-e greu să dau sfaturi, s-ar putea ca ceea ce mă inspiră și mă motivează pe mine să n-aibă nicio valoare în ochii altcuiva. Aș îndrăzni doar să pomenesc vorba din bătrâni care spune că Dumnezeu nu-ți dă niciodată mai mult decât poți duce. Din nu știu ce motive... unii se pare că pot să ducă mai multe, mai grele...

**Lucian Gheorghe**  
38 ani, inginer



*Când a primit vestea că are cancer, Lucian Gheorghe a realizat din start că are un singur lucru de făcut: să nu se dea bătut. A ales să lupte și să treacă cu bine prin asta.*

### **Cum ați început lupta împotriva cancerului?**

În opinia mea, e foarte important să nu acuzi pe nimeni pentru ce ți s-a întâmplat și aici mă refer în primul rând la Dumnezeu. Trebuie să ierți, trebuie să te ierți pe tine, trebuie să-i ierți pe toți din viața ta (trecută sau prezentă), trebuie să-ți ierți soarta, trebuie să scapi de toate frustrările cauzate de această situație. Trebuie să crezi cu tărie că vei trece cu bine prin experiența asta și să-ți păstrezi această credință pe tot parcursul tratamentului. Trebuie să te liniștești, trebuie să uiți de toate grijile din viața ta, să te relaxezi cât de mult poți și să te concentrezi numai pe vindecare. Trebuie să fii înconjurat, sprijinit moral și afectiv de prieteni și de familie, deoarece ai nevoie de foarte multă iubire pentru a merge înainte.

### **E ceva ce ați schimba dacă ați putea da timpul înapoi?**

Multe. Nici nu știu cu ce să încep. Credința. Iubirea, iubirea necondiționată. M-aș bucura de toate lucrurile din viața mea, oricât de mici ar părea la prima vedere. Mi-aș asculta mai mult sufletul și aș ține cont mai puțin de rațiune și de toate regulile de conviețuire socială. Aș evita compromisurile. Aș aprecia și aș trăi fiecare clipă cu intensitate maximă. Aș dăru-i mai mult și aș cere mai puțin. M-aș opri ori de câte ori aș merge pe stradă și aș admira măcar pentru câteva secunde tot ce ne înconjoară. În goana noastră existențială uităm să ne relaxăm și să vedem frumusețea din jurul nostru. Și lista poate continua...

### **De unde vine speranța în această luptă?**

Cancerul mi-a schimbat viața și simt că mi-o schimbă în continuare. E o experiență care m-a învățat multe lucruri despre mine însumi, despre viață, despre iubire, despre credință, despre tot ce ne înconjoară. Iar în lupta cu el nu este vorba de a ieși învingător. Este vorba, pentru mine, despre sentimentul că mai am așa de multe lucruri de învățat din această viață, că mai am așa de multe lucruri de experimentat și trăit, încât merită tot efortul din lume de a merge înainte. Experiența aceasta mi-a arătat că ființa umană nu are limite (mă refer la resursele noastre interioare). Avem resurse inimaginabile pentru trecerea unor obstacole care în teorie par imposibile. Totul e să ne cunoaștem cu adevărat pe noi înșine, sufletul nostru. Indiferent care ne sunt limitările la un moment dat, acolo, în lumea din jurul nostru, sunt o mulțime de surse de fericire. Doar trebuie să înveți să le găsești. Viața e prea frumoasă pentru a te da bătut.

Important e să nu-ți pierzi credința în Dumnezeu. Să nu-ți pierzi credința în tine însuși. Dăruiește și acceptă iubirea celor din jur. Zâmbește. Totul va fi bine.

**Tudor Georgescu**  
29 ani, avocat



*Pentru Tudor Georgescu, lupta împotriva cancerului a fost un război în toată regula, în care credința (arma spirituală), strategia (arma psihică, morală) și tratamentul (arma fizică, materială) s-au îmbinat și au depins una de alta pentru a putea izbândi.*

### **Cum a început drumul spre înfrângerea diagnosticului?**

În cazul meu, primii pași ce m-au condus spre vindecare au fost acceptarea bolii, conștientizarea că este posibil ca această experiență să fie ultima din viața mea, împăcarea cu mine însumi și cu destinul. Poate părea absurd, dar acesta a fost momentul descătușării, momentul în care am decis că pentru a supraviețui trebuie să pornesc de la zero, în care am început să realizez că... De ce nu eu? De ce ceilalți oameni care zăceau în paturile și saloanele vecine merită o asemenea soartă și eu să nu merit? Cu ce sunt eu mai presus, în fața lui Dumnezeu și a destinului, decât ei? Că, dacă va fi să-mi dau duhul acum, eu știind că pot muri oricând, am mai avut prilejul să-mi strâng în brațe soția, mama și fratele, să le spun că-i iubesc, am mai avut prilejul să mă rog la Dumnezeu, să mă rog pentru a se „face voia Lui”, să-mi pun soarta în puterea Lui. De atunci, pe zi ce trece, sunt mai prezent, mai conștient, din ce în ce mai puțin ignorant, mai grăbit să trăiesc.

### **Voința de a învinge e un aliat imbatabil în această luptă?**

Nu cred că este corect să spun că voința de a trăi mi-a dat puterea să lupt. Sigur că voința pune în mișcare mecanismele, atât cele interioare, cât și cele exterioare, dar pentru ca acest factor să fie decisiv, condiția sine qua non a fost să îmi dau seama că a trăi următoarea secundă este un privilegiu și dacă până acum am ignorat, voit sau nevoit, acest fapt esențial pentru conștientizarea existenței, de acum încolo, oricât mi-ar mai fi dat să fiu, fie o zi, fie două sau douăzeci de mii, vreau să știu că sunt, vreau să simt că sunt, în fiecare secundă.

Pe de altă parte, este obligatoriu să mă refer și la arma fizică, materială - tratamentul medical fără de care este imposibil să supraviețuiești acestei boli. Eu am făcut parte din cei norocoși, beneficiind de tratament în afara României. După o lună de tratament și recuperare într-un spital din București, dându-mi seama că nu am parte de terapie adecvată, de dotările esențiale pentru recuperarea în urma terapiei cu citostatice și astfel că tot ceea ce reușisem pe plan psihologic și sufletesc este lipsit de eficacitate, împreună cu familia am hotărât să plec la tratament în Italia.

Este de notorietate, din păcate nu și în România, că în zilele noastre cancerul, de orice tip, nu mai înseamnă condamnare la moarte, sens în care un sistem medical foarte bine organizat, foarte bine dotat, în care medicii profesionează cu pasiune, bazat pe o cercetare neîntreruptă despre cauzele bolii, metodele de tratament, protocoalele de terapie fac diferența, în cele mai multe cazuri, între viață și moarte.



# Înțelepciunea: prima barieră în fața deregărilor de tensiune

*„Se spune că odată cu trecerea anilor devii mai înțelept. Că doar timpul te învață să apreciezi cu adevărat viața și darurile ei. Mie însă nu mi-a plăcut mai niciodată așteptarea. De multe ori îmi provoca frică. Așa că am ales să fiu înțeleaptă mai devreme...*

Înainte de a mă acuza de o lipsă de modestie cronică, lăsați-mă totuși să vă spun cum și ce a provocat această alegere. Și mai ales să explic ce înțeleg, la cei 45 de ani ai mei, prin înțelepciune.

**ACUM CEVA VREME** am descoperit, într-o știre rătăcită într-un ziar, un adevăr trist: cea mai întâlnită afecțiune de pe glob, responsabilă pentru cele mai multe decese, este hipertensiunea. Iar riscul ca un om trecut de 50 de ani să se confrunte cu ea e de 70%. Acest lucru a venit pentru mine ca o negare clară a faptului că «odată cu trecerea anilor devii mai înțelept». Realitatea îmi arăta

că, de fapt, devii mai sensibil, mai bolnav. O observație, poate puerilă prin simplitatea ei, care m-a făcut însă să înțeleg și să definesc înțelepciunea altfel.

**MOTIVATĂ DE ȘTIREA** cu pricina și de faptul că și pulsul meu o mai lua razna din când în când, am ales să nu mă încădrez în acea jumătate de populație care suferă. Am ales să fiu înțeleaptă. Am ales să previn. Să fiu sănătoasă. Și nu a fost deloc o alegere grea.

**PRIMUL PAS PE CARE L-AM FĂCUT** în acest sens a fost o vizită la medicul de familie. Acolo am aflat că hipertensiunea e declanșată, de obicei, de o predispo-

ziție genetică sau favorizată de o serie de factori externi, precum surplusul de greutate, fumatul, consumul exagerat de sare sau alcool, sedentarismul, stresul și, potrivit unui studiu recent, chiar de singurătate.

**MAI CONCRET**, stilul de viață e principalul vinovat pentru deregările de puls și toate problemele care apar odată cu acestea. Un om care preferă canapeaua și televizorul în schimbul plimbărilor sau chiar al alergărilor ușoare în parc, care nu mănâncă sănătos (și prin asta a nu se înțelege că trebuie să consume doar broccoli) are toate „șansele” să dea piept cu hipertensiunea. Și când apar



migrenele, stările de amețeală sau problemele cu rinichii, credeți-mă că nu-i o întâlnire plăcută.

**PE DE ALTĂ PARTE**, aceste informații nu mă ajutau personal prea mult, pentru că întotdeauna am fost adeptă unui stil de viață foarte sănătos. Încă din tinerețe am avut grijă ca mâncarea din farfuria să fie viu colorată, multumită legumelor, diminețile să nu le încep la cafea, ci cu puțină gimnastică, cât să nu obosesc, și să ies în natură cu fiecare ocazie pe care o prindeam. Se pare că pentru sănătatea inimii mele nu era suficient.

În urma controlului la medic, am înțeles că, pe lângă atenția acordată sănătății organismului, trebuie să am grijă și de partea emoțională. Să nu mai pun totul la inimă, cum zicea mama.

**” A fi înțelept înseamnă să alegi să fii sănătos. Înseamnă să previi.”**

**DEREGLĂRILE MELE DE TENSIUNE** erau provocate de stres. Iar pentru a nu complica lucrurile a trebuit să încerc să elimin toate motivele de supărare și să găsesc un sprijin natural pentru sănătatea inimii. Lucru pe care am reușit să-l fac până la urmă fără emoții. De stres am scăpat concentrându-mă mai mult pe părțile dragi din viața mea: familie, prieteni, grădinărit... Iar ajutorul pentru inimă l-am găsit exact acolo unde mă așteptam să fie. Tot în inima

naturii. Numai că, de data aceasta, era concentrat într-o tabletă denumită OptiTensin.

**AFLASEM DE BENEFICIILE MĂSLINULUI** de multă vreme, dar nu credeam că o să găsesc un produs cu o concentrație atât de eficientă. OptiTensin m-a surprins plăcut și chiar „mi-amers la inimă”, pentru că, pe lângă faptul că ajută la menținerea unei tensiuni arteriale sănătoase și protejează organismul de efectele nocive ale poluării și stresului, contribuie și la echilibrarea glicemiei. Era exact

ceea ce aveam nevoie pentru sănătatea inimii și a venit la timp. Spun asta pentru că, în cazul în care problemele de

tensiune se agravau, ceea ce deseori duce la afecțiuni cardiace, tratamentul devenea mult mai complicat, iar OptiTensin nu poate înlocui în acest caz remediul prescris de un doctor. Din fericire însă nu s-a ajuns acolo. Și nici nu se va ajunge, pentru că am înțeles la timp că sănătatea e una dintre cele mai mari bogății ale omului. Iar grija față de aceasta e dovada cea mai puternică de înțelepciune...”

Anna, 45 de ani, Praga



## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**  
Consultant medical Walmart



Pentru a preveni bolile cardiovasculare ar fi util să adoptăm un stil de viață sănătos, adică să renunțăm la fumat, să reducem consumul de alcool și de alimente cu aport crescut de grăsimi, să reducem cantitatea de sare consumată zilnic, precum și a

produselor bogate în sodiu, să ne păstrăm greutatea corporală în limite normale, să consumăm legume, fructe și pește și să efectuăm exerciții fizice regulate.

## Ideii sănătoase

- **Încercați să vă păstrați în limitele normale de greutate printr-o dietă sănătoasă.**
- **Consumați cât mai puține grăsimi și alimente bogate în sodiu (sare, condimente, conserve, șuncă, slănină, pastramă, sosuri din comerț etc.) și consumați alimente bogate în potasiu (roșii, cartofi, vegetale cu frunze de culoare verde, citrice).**
- **Începeți ziua cu un bol de fulgi de ovăz. Ovăzul reduce tensiunea arterială și diminuează valorile colesterolului.**
- **Televizorul e deseori un factor de stres. Înlocuiți-l cu plimbări, întâlniri cu prietenii sau cu o carte bună.**
- **Singurătatea nu trebuie să vă copleșească. Încercați să vă faceți prieteni noi sau chiar să adoptați un animal de casă.**

## OptiTensin

Pentru o tensiune arterială sănătoasă

OptiTensin, prin formula sa unică, bazată pe extractul de frunze de măslin, susține sănătatea inimii și ajută la menținerea unei tensiuni arteriale în limitele normale.

- tonifică vasele de sânge
- ajută la protejarea organismului împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi
- ajută la menținerea glicemiei în limite normale



## COMBATE INFECȚIILE URINARE



### Pentru sănătatea tractului urinar

Urinal Akut conține componenta activă Hi-PAC™, o formă concentrată de extract din merișor, care ajută la eliminarea bacteriilor patogene din tractul urinar. Cu un efect puternic și rapid, Urinal Akut este soluția naturală pentru combaterea infecțiilor urinare.

- ajută la desprinderea bacteriilor fixate de pereții tractului urinar
- previne aderarea bacteriilor (în special a Escherichia coli) de pereții uretrei și ai vezicii urinare
- contribuie la refacerea florei naturale

Doar două tablete de Urinal Akut și efectele benefice apar din prima zi de administrare!

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

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

*Infecțiile urinare nu sunt datorate răcelilor aparatului genital sau faptului că ne așezăm pe suprafețe reci, ci unei bacterii (escherichia coli) și nu țin cont de sezon!*



**Majoritatea femeilor** consideră că infecția urinară este datorată neglijenței, prostului obicei de a te așeza cu șezutul pe suprafețe reci. Nimic nu poate fi mai fals. Infecția urinară este datorată unei bacterii: escherichia coli. Aceasta poate fi dobândită din cauza neglijenței: de la toalete publice, piscine, lipsa unei igiene intime corecte și chiar în urma unui contact sexual.

**Bacteria escherichia coli** colonizează în mod normal intestinul gros și poate fi deci regăsită în fecale. Datorită faptului că aparatul genital feminin este plasat în apropierea aparatului excretor, printr-o igienă intimă precară sau incorectă, această bacterie poate trece foarte ușor în tractul urinar. Recomandăm femeilor ca igiena intimă să înceapă întotdeauna dinspre aparatul genital înspre cel excretor și niciodată invers.

De asemenea, recomandăm igiena după fiecare scaun, fără însă a curăța cu această ocazie și aparatul genital. Astfel, bacteria escherichia coli nu va rămâne pe lenjeria intimă a femeii, de unde poate ajunge extrem de ușor în aparatul urinar. Un alt sfat este acela de a purta lenjerie intimă exclusiv de bumbac, evitând materialele de tip supraelastic.

### TRATAMENT vs PREVENȚIE

Femeile care s-au confruntat cu infecții urinare știu cât de dureroase pot fi episoadele acute și ce stare de inconfort pot crea acestea. Acelora dintre dumneavoastră care doresc o soluție rapidă, eficientă, de încredere pentru a scăpa de o astfel de infecție urinară, le recomandăm Urinal Akut. Creat special pentru a combate și a îndepărta bacteriile care se fixează pe tractul urinar, Urinal Akut susține sănătatea vezicii urinare și contribuie eficient la refacerea florei naturale. Recomandat ca adjuvant în tratamentul medicamentos, acesta ajută la calmarea rapidă a durerilor, efectele sale benefice simțindu-se încă din prima zi de administrare. Oricât de indicate și utile ar fi antibioticele, în cazul tratării infecțiilor urinare s-a demonstrat că ele reprezintă doar o soluție pe termen scurt. Dincolo de faptul că pot afecta ficatul și uneori chiar neutraliza bacterii pozitive din organismul nostru, antibioticele își dovedesc slăbiciunea mai ales în momentul în care afecțiunea recidivează. În acest caz, același remediu medicamentos se poate dovedi inutil, pentru că bacteriile devin mai puternice.

**Celor care au devenit** mai sensibile și care s-au confruntat în repetate rânduri cu astfel de infecții ale tractului urinar, le recomandăm o soluție preventivă: Urinal (în cele

# UNUI MIT



două forme ale sale, tablete sau pulbere solubilă: Urinal hot drink). Formula sa, bazată pe extract natural de me-rișor, oferă o protecție desăvârșită în fața bacteriilor sâcâ-itoare care afectează tractul urinar. Mai mult, pe termen lung, Urinal, pe lângă faptul că ridică un scut în fața bacte-riilor patogene și scade șansele recidivelor acolo unde e ca-zul, elimină și chinul unui tratament medicamentos, des- pre care știm că nu este prea plăcut.

**E mult mai lesne** să previi decât să tratezi. Și, totodată, mult mai eficace. „Paza bună trece primejdia rea”, spune o vor-bă din bătrâni. Iar femeile, în special cele afectate deja de aceste infecții urinare repetate, e bine să știe că acestea pot afecta chiar și sănătatea aparatului reproductiv, în sensul că o infecție urinară repetată rămasă netratată poate duce, în cele mai grave cazuri, chiar la sterilitate.

Așadar, aveți acum la îndemână atât varianta preventivă, cât și pe cea de tratament. E bine de știut, de asemenea, că doi litri de apă pe zi, evitarea amânării urinării și un aport de vitamina C care scade numărul de bacterii patogene din tractul urinar sunt doar câteva dintre acțiunile care scad simțitor riscul infecțiilor urinare și al unei suferințe inutile.

**Astfel, indiferent** dacă suferiți sau nu de infecție urina-ră, e bine să știți că o puteți pune la respect ușor. Fie că vă concentrați pe prevenire alături de Urinal, fie că sunteți pe punctul de a elimina infecția cu ajutorul Urinal Akut, vă puteți păstra sau recupera ușor libertatea pe care v-o oferă sănătatea. O libertate care vă oferă ocazia de a vă bucu-ra de viață și de a o trăi din plin.

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**

Consultant medical Walmark



Infecțiile de tract urinar sunt frecvente, mai ales la femei, din cauza particularităților anatomice ale acestora. În cazul în care prezen- tați febră (temperatura corporală depășește 38 de grade Celsius), urinați frecvent, apare senzația imperioasă de a urina, urina este tulbure și are miros neplăcut, aveți dureri în etajul abdominal inferior, ar fi indicat să vă adresați medicului de familie pentru inițierea unui tratament adecvat și pentru a evita complicațiile ce pot apărea ca urmare a netratării infecțiilor de tract urinar.

## PREVINE INFECȚIA URINARĂ



**Nu lăsați infecțiile urinare să vă răpească din bucuriile vieții. Acționați preventiv și aveți grijă de sănătatea tractului urinar cu Urinal sau, dacă nu agreeți tabletele, cu Urinal hot drink.**

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Am mers 800 de kilometri pentru a mă întâlni pe mine însămi

*O călătorie la finele căreia descoperi o lume fără suspine. Un drum care te ajută, mai presus de toate, să te reîntâlnești cu tine, cu ceea ce însemni tu cu adevărat și cu bucuria de a trăi. Astfel poate fi descris Camino – drum, în limba spaniolă -, un pelerinaj spre Santiago de Compostella. Cum reușește acesta să te elibereze de griji și să redescoperi ce contează cu adevărat în viață? Veronica Drăgoi, o tânără pentru care Camino a devenit preocuparea constantă de a fi prezent, de a fi plin de viață, a descoperit, în cele două întâlniri ale sale cu drumul, răspunsul.*

## Ce te-a adus pe cărările Camino?

Camino a apărut în viața mea ca un răspuns la o situație pe care o trăiam, ca o soluție nesperată de a depăși un moment critic. Ideea de a porni pe acest drum mi-a adus extrem de multă bucurie, încă dinainte de a pleca de acasă. Gândul la această călătorie creștea în mine o dimensiune nouă a sentimentului de libertate, iar această stare în sine era suficientă să mă susțină în ideea de a face ca totul să se întâmple. Libertatea completă, absența oricăror bariere autoimpuse ori impuse de societate sunt esențiale pe calea cunoașterii de sine, principalul scop al călătoriei mele. Am ales Camino pentru că îmi oferea exact ceea ce aveam nevoie la acel moment: siguranța unui traseu bine organizat, marcat, cu suficiente refugii pentru cazare și prețuri foarte mici, toate aducând confortul necesar pentru a te putea concentra pe nuanțele fine ale descoperirii interioare.

## 800 de kilometri pe jos. Nu te-a speriat deloc această aventură?

Înainte de a ajunge la Roncesvalles (cel



mai frecvent punct de plecare ales de pelerini), m-am temut foarte tare de a fi singură într-o țară străină, a cărei limbă nu o cunoșteam, urmând să străbat orașe, sate, dar și ținuturi mai sălbatice – munți și câmpii, păduri și lanuri nesfârșite de grâu –, zone în care mă temeam... în special de câini.

Ceea ce a contat foarte mult pentru a nu da înapoi din fața provocărilor drumului a fost dorința de autocunoaștere – în cele din urmă, realizabilă tocmai prin confruntarea cu propriile temeri și limite –, dorință izvorâtă din convingerea că e singura cale de a merge înainte. Mi-am dorit să descopăr o cheie către mine însămi, o cale de a înțelege ce e important pentru viața mea.

## Camino ți-a îndeplinit-o?

La finele Camino am descoperit bucuria din lucrurile simple, credința și, ca urmare, liniștea interioară. Și nu sunt singura.

Toți cei care ajung să facă această călătorie mărturisesc redescoperirea bucuriei de a trăi, a bucuriei aduse de acele lucruri pe care, de regulă, le considerăm mărunte, cunoscute, ajungând astfel să le ignorăm. Drumul ne învață cu siguranță despre organismul propriu, nu doar să-i descoperim limitele, ci și să-l respectăm cum se cuvine dacă îl vrem aliat pe calea noastră, oferindu-i atenția necesară. Corpul ne transmite semnale importante în permanență: dacă învățăm să le răspundem prompt, să nu le ignorăm, totul poate fi mult mai ușor și mai plăcut. Iar acest lucru e valabil în viața fiecăruia dintre noi, nu doar pe Camino.

## Ce sfaturi ai pune în bagajul cuiva care se pregătește de Camino?

Fii liber și deschis la orice, nu porni în călătorie cu așteptări de niciun fel. E foarte simplu în teorie, dar de cele mai multe ori nu trăim deloc așa. Camino nu se

## Rețeta ta pentru fericire

Fericirea vine din interior. Din gândurile tale, din emoțiile și trăirile tale, din dragostea ta față de viață. Iar odată ce o găsești în tine, ea va deveni constantă și în exteriorul tău. Pe chipul tău. Păstrează-o aici cu trioul oferit în ajutor de Walmark: Viaderm Complete, Varixinal și Clarinol cu ceai verde.

## Clarinol

### + Ceai Verde

Pentru scăderea în greutate

- reduce grăsimile din corp, fără să producă o scădere a masei musculare.
- influențează favorabil metabolismul, ajutând la arderea grăsimilor și în timpul somnului.



comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

## Camino - 800 de kilometri pe jos, o călătorie care mi-a schimbat viața

Autor: Veronica Drăgoi  
Editura: Miron  
Blog: veronica-dragoi.blogspot.com



sfârșește la capătul acestui drum, el devine mai degrabă o stare de spirit, o permanență... Camino este preocuparea constantă de a fi prezent, de a fi plin de viață, bucuria de a trăi.

### Găsești suficiente lucrurile din „bagaj” pentru a putea trăi în viața obișnuită de zi cu zi?

Lucrurile pe care le-am avut cu mine pe Camino mi-ar fi, desigur, suficiente în viața de zi cu zi. Ceea ce nu înseamnă că în viața mea de „acasă” nu am revenit la o sumă mult mai mare de lucruri. Diferența stă doar în faptul că acum știu că nu depind de ele, că este doar o alegere conștientă să le am în viața mea, dar nu o condiție pentru traiul în bucurie al vieții de fiecare zi.



### Al doilea drum pe Camino a însemnat o dorință nouă? Ce ți-a oferit în plus față de prima experiență?

Odată ce ajungi pe Camino, e puțin probabil să nu te întorci. După descoperirea acestuia în 2004 (această călătorie este prezentată în romanul pe care l-am publicat), am pornit din nou spre el în 2008. Vera Matei, nepoata și prietena mea, și-a dorit să încerce și ea experiența Camino, așa că am decis să plecăm împreună, dar pe un alt traseu - Camino portughez. E greu de spus ce a fost în plus: cu siguranță noi provocări în zona cunoașterii de sine și, mai ales, o nouă rundă de trăire intensă, conștientă, a momentului prezent.



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



Dacă vrei să slăbești natural, fără să-ți pui sănătatea în pericol, vino pe [www.clarinol.ro](http://www.clarinol.ro) și [www.slabestnatural.ro](http://www.slabestnatural.ro).

Concepute cu pasiune și grijă pentru sănătate de Walmark, pe ambele site-uri vei găsi soluții naturale pentru a-ți redescoperi farmecul și încrederea în sine.

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



## Viaderm

Frumusețea vine din interior

- asigură nutriția corectă a părului, pielii și unghiilor.
- îmbunătățește aspectul și rezistența unghiilor.
- îmbunătățește aspectul, calitatea și elasticitatea firului de păr.



## Varixinal

Circulație venoasă fără probleme

- asigură o bună funcționare a sistemului circulator venos periferic.
- scade senzația de oboseală și presiune asupra picioarelor.
- conferă elasticitate venelor.



comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

# Toamna culegi roadele sănătății

*Toamna aceasta nimic nu-ți va mai răpi din bucuria clipeilor petrecute alături de cei dragi, de cei din familie. Iar Gama Galbenă e sprijinul de nădejde care va avea grijă de acest aspect. Produsele naturale de sub capacul galben, ideale pentru mămici, tătici și bunici, sunt antidotul perfect împotriva oboșelii, a scăderii imunității și a afecțiunilor care vin odată cu toamna. Astfel, cu un pic de ajutor, dar unul esențial, organismul nu va mai avea nicio dificultate să se adapteze la noile condiții de afară, temperaturi mai scăzute, umezeală mai multă și, în plus, va fi mult mai pregătit și pentru intrarea în iarnă. Iar ție și familiei tale nu vă mai rămâne de făcut decât să vă bucurați din plin de bogăția de a fi sănătos.*

**Pachet special 55 lei doar pentru membrii CSW**

**comandă acum!**

## Kit de imunitate

Spektrum  
30 tb.



Echinacea  
30 tb.



Super vitamina C  
30 tb.



**10 % reducere pentru fiecare produs la achiziționarea kit-ului**

**55 lei**



## Coenzima Q10

Coenzima Q10 joacă un rol important în protecția inimii, susținând mușchiul cardiac, și împiedică îmbătrânirea rapidă. De asemenea, este o importantă sursă de energie.

- îmbunătățește activitatea fizică și vitalitatea.
- sprijină și stimulează sistemul imunitar.

## Super vitamina C

Vitamina C este un element esențial vieții sănătoase. Fiind un antioxidant de excepție, contribuie activ la oprirea proceselor degenerative din organism.

- stimulează sistemul imunitar al organismului.
- crește rezistența pereților vasculari, acționând împotriva sângerărilor gingivale.



## Echinaceea

Folosită de secole ca suport natural al imunității, echinaceea acționează, indiferent de mediul în care trăiți, ca un scut în fața factorilor nocivi din aer, stimulând tonusul general al organismului.

- crește rezistența față de factorii nocivi din mediu: virusuri, bacterii, poluare.
- crește rezistența la stres.



## Calcium cu D3

Oricine poate avea un zâmbet strălucitor dacă se asigură că organismul său nu duce lipsă de calciu. Calcium cu D3 e o formulă specială, care se asimilează mai ușor și care pe lângă sănătatea dinților oferă și o bună protecție a oaselor și o funcționare perfectă a musculaturii, a inimii și a aparatului digestiv.

- ideal pentru femeile însărcinate și perioadele de convalescență.
- adjuvant în combaterea rahitismului.

## Calcium - Magneziu - Zinc

Acționând împreună, cele trei elemente mențin sănătatea sistemelor nervos, muscular și osos, asigură buna funcționare a inimii, o circulație sanguină corectă și elimină nervozitatea și stresul.

- combat decalcifierea oaselor și apariția osteoporozei.
- stimulează creșterea părului și a unghiilor și le îmbunătățește calitatea.



## Selezin ACE

Selezin ACE protejează celulele de radicalii liberi și oferă o protecție desăvârșită pentru organism. Pe lângă încetinirea procesului de îmbătrânire, produsul natural elimină și stările de oboseală acută.

- îmbunătățește imunitatea organismului.
- combate căderea părului, afecțiunile tegumentare, oboșeala.

# Remediul pe care poți conta



„AM 55 DE ANI. Am diabet zaharat de tip 2 și afecțiuni cardiace serioase. De doi ani mi s-a instalat și un stent la inimă în urma unui infarct care le-a depășit cu mult pe celelalte de până la el. Am început să iau (la propunerea și insistențele soției mele, ca urmare a reclamelor văzute la televizor) câte două pastile de PROSTENAL pe zi. M-am gândit că ar fi bine să iau una la prânz și una seara, iar rezultatele sunt uimitoare: după câteva zile (2-3), am simțit o îmbunătățire a stării mele de sănătate, în sensul că frecvența urinărilor s-a redus considerabil. Înainte de a începe tratamentul, urinam la intervale de timp de câte 50-55 de minute (în cel mai bun caz la 60 de minute)! Era îngrozitor! Mai ales noaptea, deoarece frecvența se menținea constant, iar somnul mă chinuia și ziua și noaptea, deoarece niciodată nu mă puteam odihni suficient, iar acest lucru se resimțea în viața mea de zi cu zi.

**NU PUTEAM FACE DEPLASĂRI MAI LUNGI**, deoarece la fiecare 50 de minute trebuia să urinez! Nu puteam participa la activități profesionale cu durată mai lungă de 50 de minute, ceea ce era cât se poate de jenant. Iar somnul mă cuprindea

imediat ce aveam un moment de pauză sau de relaxare. Acum, după aproximativ patru săptămâni de tratament, urinez la intervale de cinci ore, ceea ce este extraordinar din punctul meu de vedere! În mod excepțional, pot fi și periodicități de trei ore și jumătate, în funcție de cantitatea și de tipul lichidelor ingerate, dar în mod curent, intervalul este de cinci ore. Pot conta pe aceste date atunci când îmi programez activitățile cotidiene.

**AM ÎNCEPUT SĂ MĂ POT ODIHNI** bine noaptea. Deși îmi este jenă să afirm, dar și activitatea sexuală s-a îmbunătățit în mod uimitor! Prin urmare, convingerea mea este că acest medicament este deosebit de util și că merită tot interesul și atenția bărbaților trecuți de o anumită vârstă! Felicitări și mulțumiri producătorilor și distribuitorilor care depun eforturi pentru ca acest medicament să ajungă la cei interesați!”

Teodor Bălan, 55 ani, Timișoara,  
mesaj preluat de pe forumul [www.csw.ro](http://www.csw.ro)

## Ideii sănătoase

• **Zincul și seleniul sunt două minerale care vă pot ajuta să preveniți afecțiunile prostatei. Ele îmbunătățesc sănătatea acesteia și vă pot scăpa de griji la bătrânețe.**

• **Consumați semințe de dovleac. Sunt o sursă excelentă de zinc și de acizi grași esențiali, plus nutrienți care ajută la menținerea sănătății prostatei.**

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**  
Consultant medical Walmark



Creșterea volumului prostatei este însoțită de o serie de manifestări: bărbatul urinează frecvent noaptea, mai ales spre dimineață, scade forța calibrului jetului urinar, apare senzația de urinare incompletă.

De aceea este importantă schimbarea stilului de viață (evitarea consumului

de lichide seara înainte de culcare, reducerea consumului de alcool și de cafea, precum și administrarea de diuretice seara), concomitent cu prezentarea la medicul urolog, pentru a stabili conduita terapeutică corespunzătoare.

## Prostena! Perfect

Sprijină activitatea prostatei și o viață sexuală activă

- asigură o bună urinare.
- menține sănătatea prostatei.
- ajută funcția reproductivă și o viață sexuală activă.



**comandă  
acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Sarcina

## și lupta cu kilogramele în plus

*„La prima vedere, pare ciudat să-ți faci griji legate de siluetă atunci când rămâi însărcinată. Totuși, spaima că toate acele kilograme care se adună în timpul celor nouă luni nu o să mai dispară reușește să-și facă loc în sufletul oricărei femei. Și credeți-mă că nu e provocată de snobismul de a te încadra în niște tipare, ci este, pur și simplu, dorința de a te simți bine în pielea ta...*

**S**i eu am avut de luptat cu această frică, dar, spre norocul meu, am reușit să o îndepărtez. Cu puțină hotărâre, orice femeie poate scăpa de grija surplusului de greutate, iar la câteva luni de la naștere chiar să-și recâștige suplețea de odinioară. Eu, una, am reușit să o fac în trei pași simpli.

Întâi, am avut grijă să nu mă îngraș prea mult, pentru că știam că o să-mi fie foarte greu să scap de surplusul de kilograme. Iar asta am făcut-o punând accent pe alimentația sănătoasă, bazată pe calitate și nu pe cantitate. De fapt, orice doctor îți poate spune că, în primul trimestru de sarcină, organismul tău are nevoie de doar o sută de calorii în plus pe zi, exact cât un fruct, față de perioada de dinainte de a rămâne gravidă. Abia din trimestrul al doilea trebuie să adaugi meselor tale obișnuite în jur de 2000 de calorii pe zi. Mai exact, echivalentul unui fruct și al unei porții de cereale.

Al doilea pas a fost să am grijă de tonusul organismului meu. Contrar prejudecăților, exercițiile ușoare, mai ales gimnastica medicală, se pot dovedi în timpul sarcinii chiar foarte utile, atât pentru mamă, cât și pentru făt. Dar înainte de a te apuca de ele consultă-ți doctorul, pentru a afla cum poate influența efortul depus sarcina. Dacă în primul trimestru gimnastica poate dăuna, din al doilea ea te poate ajuta foarte mult. Apoi, după ce primești aprobarea medicului, exercițiile Kegel, gimnastica posturală, pentru respirație sau de relaxare, pot deveni prietenele tale. Îți vor păstra tonusul muscular, te vor scăpa de durerile de spate ce apar odată cu creșterea burticii, vor ajuta la oxigenarea fătului și, în cazul în care alegi să naști pe cale naturală, te vor susține să faci față mult mai ușor durerilor. Iar dacă nu-ți găsești motivația să

le faci singură acasă, poți apela oricând, gratuit, la sprijinul unui curs de educație prenatală.

În fine, al treilea pas, care pe mine m-a readus la silueta de odinioară, a fost ca după naștere să am răbdare. Am refuzat o dietă drastică, pentru că în general toate acele kilograme adunate pot să dispară doar cu ajutorul alăptării. Pentru a fi sigură că se vor desprinde de mine, mi-am ajutat organismul făcând puțină mișcare dimineața, pentru că e perioada cea mai bună pentru arderea grăsimilor. Apoi, nopțile de gardă la patul bebelușului și plimbările dese cu acesta și-au lăsat și ele amprenta. Toată atenția pe care bebelușul tău o necesită în această perioadă consumă rezerve masive de energie, iar kilogramele o să dispară văzând cu ochii. Eu, în câteva luni, axându-mă pe un stil de viață sănătos, am revenit la formele de altădată. E chiar ușor. Trebuie doar să ai grijă de sănătatea ta și a sarcinii tale și organismul te va răsplăti. Iar astfel vei avea ocazia să te concentrezi exclusiv pe fericirea pe care piuiul tău o să-ți o aducă în suflet."

Bianca, București, 26 de ani

### Cursuri de educație prenatală

Fie că ești la prima sarcină și vrei să înveți totul despre meseria de mămică, fie că vrei să descoperi cum poate partenerul tău să aibă un rol activ în aceste nouă luni, n-ar trebui să ignori cursurile de educație prenatală. Multe dintre ele gratuite, acestea îți vor răspunde la toate întrebările legate de viitorul tău rol de mamă. Iată unde poți găsi câteva dintre ele:

- [www.mamicafarafrica.ro](http://www.mamicafarafrica.ro)
- [www.lamaze.ro](http://www.lamaze.ro)
- [www.cuibulberzelor.ro](http://www.cuibulberzelor.ro)
- [www.educatieprenatala.ro](http://www.educatieprenatala.ro)

### Acid folic Pentru sănătatea sarcinii

Acidul folic administrat înainte de momentul concepției și în timpul sarcinii reduce riscul nașterii unui copil cu malformații congenitale, care pot afecta creierul și coloana vertebrală. În plus, acidul folic joacă un rol important în menținerea sănătății cardiovasculare și în formarea de noi celule.



### Idei sănătoase

- Pentru a-i asigura fătului toată hrana de care are nevoie, mesele gravidei trebuie să conțină obligatoriu carne, pește, cereale și ouă, pentru a suplini necesarul de proteine și de lapte pentru necesarul de calciu.
- Pofta de dulciuri poate fi combătută cu miere de albine sau fructe proaspete.
- Pentru o dezvoltare sănătoasă, fătul are nevoie de acid folic, o vitamină esențială acestuia.

comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



# Nature's Bounty

## Sănătate pentru fiecare



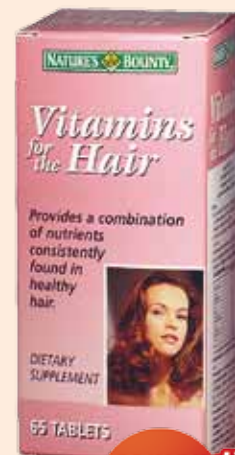
Natura oferă organismului uman un ajutor necondiționat în păstrarea și îmbunătățirea sănătății. Iar în gama Nature's Bounty, produse naturale americane, puteți găsi cel mai sănătos și eficient sprijin al naturii. Cu o tradiție de peste 35 de ani în producția de suplimente alimentare de înaltă calitate, Nature's Bounty e aliatul de nădejde în păstrarea sau recuperarea bogăției de a fi sănătos.

### Știați că...

#### ...părul are nevoie de vitamine pentru a crește sănătos?

Expus cel mai mult factorilor nocivi precum poluarea, părul, pentru a-și păstra strălucirea și sănătatea, are nevoie, mai ales în cazul femeilor care trăiesc în mediul urban, de o atenție specială. Pentru a nu-și pierde din frumusețe și mai ales pentru a nu fi pierdut prin peria de pieptănat, acesta trebuie sprijinit cu un complex natural de vitamine. Iar dintre acestea, poate cea mai importantă e fierul organic, extras din drojdia de bere, care hrănește părul, îl face mai puternic și îl ajută să rămână acolo unde îi este locul: pe cap.

Pe lângă acesta, cuprul, manganul, iodul și zincul joacă, la rândul lor, un rol important în menținerea sănătății părului. Au un efect energizant și în același timp contribuie la o mai bună fixare a părului. Împreună alcătuiesc o echipă formidabilă pentru cei care își doresc un păr frumos și sănătos, echipă pe care o puteți întâlni în Vitamins for the Hair, un produs marca Nature's Bounty. Produsul natural asigură o nutriție corectă a părului, sprijină redobândirea elasticității și rezistenței firului de păr și contribuie la prevenirea căderii acestuia.



**comandă acum!**

#### ...melatonina este hormonul care induce starea de somn?



**comandă acum!**

Noaptea și numai noaptea, anumite glande din corp secretă melatonina, un hormon care se implică exclusiv în inducerea senzației de somn. De aceea, această substanță ar putea deține remediul pentru majoritatea insomniacilor. În timpul somnului se permite recuperarea musculară și psihică a organismului și se eliberează sentimentele acumulate peste zi: frustrare, îngrijorare, stres etc. Din păcate, se pare că, odată cu trecerea anilor, reprimările de somn profund tind să se dezorganizeze, fapt ce îngreunează recuperarea fizică și psihică. Aici intervine melatonina, care este capabilă să restabilească echilibrul fazelor somnului, constituindu-se într-un tratament foarte eficient în acest sens. Hormonul nu mărește în mod sistematic durata de somn, ci îi îmbunătățește calitatea, antrenând o stare generală de bine.

#### ...ficatul știe să realizeze mai multe operații decât cel mai modern laborator?

Ațiunile biologice ale ficatului, ca și participarea sa la manifestările noastre vitale sunt ceva mai importante chiar decât cele ale inimii. În numai o zecime de secundă, el este capabil să efectueze fără greșală câteva sute de transformări chimice simultan. De el depind în mod direct digestia noastră, calitatea sângelui, bogăția memoriei și forța musculară. E responsabilul direct de calitatea vieții noastre. Iar pentru ca aceasta să fie întotdeauna în parametrii optimi, e nevoie ca ficatul să fie constant apărat împotriva acumulării de toxine. Și cea mai eficientă protecție vine din partea silimarinei. Aceasta protejează celulele ficatului și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Îmbunătățește funcționarea ficatului, protejează celulele de acțiunea nocivă a alcoolului și medicamentelor și influențează favorabil funcția de detoxifiere a ficatului.



**comandă acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



# Ultima noapte de... vis, întâia zi de... școală



*Pentru copii, trecerea de la lejeritatea vacanței la ritmul strict al școlii e deseori dificilă, iar dacă nu e abordată cum trebuie, impactul ei se poate simți asupra rezultatelor pe termen lung ale școlarii. Ce poate face în acest context un părinte ca cei mici să se adapteze mai ușor la noul ritm impus de școală? Unda, mamă a doi copii în clasa a III-a și respectiv a IV-a, ne prezintă soluția ei de succes.*

**P**rincipiul care mă ghidează în educația pe care o ofer copiilor mei e unul simplu: întotdeauna îi tratez ca pe egalii mei. Relația pe care am construit-o astfel, susținută evident de afecțiune, a fost din start una bazată pe înțelegere și respect. Iar asta m-a ajutat enorm de mult mai ales în perioada educațională, ținându-mă departe de capcana în care pică majoritatea părinților: aceea de a juca în relația cu cei mici un singur rol – cel de supraveghetor al rezultatelor școlare.

**CUM UN ADULT** nu poate fi definit doar din perspectiva job-ului, cred cu tărie că nici copiii nu trebuie percepuți strict ca elevi. Până la urmă, școala este un loc exterior familiei și cele două nu ar trebui prea mult amestecate. Școala are ierarhia ei și chiar dacă acolo copilul tău nu se află printre primii, acasă, în schimb, el trebuie să se simtă mereu apreciat și admirat pentru toate calitățile lui și foarte iubit, indiferent de performanțele școlare. Plecând de la această abordare, problemele care se ivesc pe parcursul vieții de școlar pot fi rezolvate mult mai ușor.

**DE EXEMPLU**, adaptarea, după o vacanță cu multă joacă, la activitățile școlare se poate face, dacă nu uităm că avem de-a face cu un copil și nu cu un elev de meserie, fără emoții și stres. Secretul e să o faci tot în joacă. Începând cu discuții despre materiile care-i plac sau cele noi pe care le va avea sau arătându-i cât de pricepuți sunt diverșii eroi pe care-i admiră. Cu o astfel de abordare, cel mai dificil lucru în această readaptare va deveni programul matinal care impune culcatul mai devreme. Dar bucuria revederii colegilor și, în cazul în care copilul tocmai începe clasa întâi, pofta de a-și face prieteni noi vor elimina și această greuta-

te. Dacă e cazul, puteți să-i sprijiniți energetic și cu un aport suplimentar de multivitamine.

**UN ALT AJUTOR** în această readaptare e și abordarea învățatului. Nu trebuie uitat că învățatul este o chestiune foarte personală: unii învață desenând, prin asocierile făcute între cuvinte și imagini, alții prin inventarea unor povești care pot face o materie aridă mult mai amuzantă, iar alții folosind jocuri de cuvinte. Aceste metode, odată cunoscute de copii (cineva trebuie să le arate mai întâi), vor fi adaptate de ei și folosite chiar ca un limbaj secret cunoscut doar de către cei inițiați.

**ÎN FINE, CHIT CĂ UNEORI** rezultatele școlare nu sunt satisfăcătoare, reacționați întotdeauna mânați de duhul blândeții. Încercați să înțelegeți de la cel mic ce se ascunde în spatele acestora.

Deseori ele se reduc la o antipatie față de o materie sau de un profesor. Discuțiile cu aceștia din urmă aduc, în cele mai multe cazuri, o rezolvare și în plus pot fi deopotrivă utile și interesante.

**PE DE ALTĂ PARTE**, încercați să scăpați de teroarea care s-a instalat astăzi vizavi de școală – un sistem al calificativelor, notelor, examenelor care hotărăsc apodictic nivelul elevului, școala/liceul la care merită să fie repartizat etc. Cred că școala ar trebui privită ca un moment de formare mult mai relaxat, la nivelul căruia performanța ține mai curând de ambiție și de tenacitate. E o perioadă care trebuie să hrănească constant încrederea copiilor în propriile forțe și nu în ultimul rând să le aducă bucurii de neuitat."

Unda, 35 de ani, București

## Idei sănătoase

Activitățile extrașcolare sunt foarte importante pentru cei mici, contând mult în dezvoltarea caracterului lor. Înainte de a vă înscrie copilul la un club sportiv sau la un club artistic, încercați să descoperiți ce-l atrage și nu-l forțați să facă ceva ce v-ar fi plăcut dumneavoastră să faceți când erați la vârsta lui. Pentru mai multe detalii legate de oferta cluburilor sportive, intrați pe <http://www.grady.ro/28>.

## MiniStelari

**Omega 3 - DHA pentru copii deștepți**

- contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor.
- ajută dezvoltarea sistemului nervos al copiilor.
- ajută dezvoltarea abilităților intelectuale.



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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

# O soluție delicioasă pentru oase sănătoase

Pentru că știm că viața unei mame nu e ușoară, mai ales când vine vorba de alimentația celor mici, Walmart a lansat **Minimarțienii Gummy**, un supliment natural pentru dezvoltarea oaselor celor mici, într-un jeleu aromat.

Deesele înfrângeri cu care, mai mult ca sigur, toate mamicile s-au confruntat în războiul de convingere a copiilor să mănânce tot din farfurie și mai ales să nu mai facă nazuri tocmai la mâncărurile cele mai sănătoase pot fi, în sfârșit, date uitării. Dorința de a oferi celor mici o alimentație bogată în vitamine și minerale are de curând, prin **Minimarțienii** de la Walmart, un aliat de nădejde.

**NOUL PRODUS MINIMARȚIENII GUMMY** – jeleuri aromate - e ajutorul de care orice mamă are nevoie pentru a se asigura că micii mofturoși își vor primi zilnic porția de sănătate. Disponibile în patru arome delicioase – căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie –, lipsite de coloranți artificiali, jeleurile sunt o sursă de vitamine și minerale ideală pentru o creștere armonioasă.

**MULȚUMITĂ COMPLEXULUI BONEACTIVE** (calciu și vitamina D) din compoziția sa, Gummy le oferă copiilor un sprijin important mai ales în dezvoltarea oaselor. Două je-



leuri pe zi le asigură acestora tot necesarul de calciu pentru un sistem osos puternic. Sprijinul și beneficiile pe care jeleurile le oferă copiilor nu se opresc însă aici.

**CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA ORGANISMULUI** acestora sunt susținute și de acidul folic și de biotină, un element esențial procesului metabolic. De asemenea, **Minimarțienii Gummy** mai conțin vitamina E, care ajută la prevenirea bolilor și ține infecțiile la distanță, și vitamina C, care oferă rezistență organismului, contribuie la sănătatea dinților și a gingiilor și sprijină formarea mușchilor.

**ESENȚIAL ÎN PERIOADA DE CREȘTERE**, când copiii au nevoie de un aport suplimentar de vitamine și minerale, datorită consumului mare de energie, **Minimarțienii Gummy** e o rezervă inepuizabilă și naturală de sănătate. E un deliciu al cărui sprijin se va simți pe termen lung, mai ales atunci când puiul cel mic va deveni puiul cel mare.

## Minimarțienii Gummy

Pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului OSOS

- asigură dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor și tinerilor.
- contribuie la sănătatea dinților și a gingiilor.
- ajută la prevenirea bolilor.
- scurtează perioada de însănătoșire și reduce intensitatea simptomelor răcelilor.



## Ideii sănătoase

• Nu vă forțați copilul să mănânce! Încercați să aflați de ce face mofturi și refuză un anumit tip de mâncare. Puteți găsi ușor alternative care să-i asigure o alimentație sănătoasă și care să-i fie pe plac.

• Măncați împreună și nu în fața televizorului, sau în timpul unor activități care să îi distragă atenția copilului.

• Luați masa la ore fixe, astfel încât copilul să nu ia gustări între mese pentru a-și potoli foamea.

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**

Consultant medical Walmart



Este important să asigurați copiilor o dietă echilibrată, bogată în fructe și legume, care să includă și produse lactate, cereale, pește, carne, evitând excesul de dulciuri și făinoase, de condimente și mezeluri. În general, se recomandă ca un

copil să primească trei mese principale și două gustări pe cât posibil luate la ore regulate, evitându-se atmosfera stresantă în timpul mesei sau distragerea atenției prin vizionarea concomitentă la televizor.

## Trimite-ne o poză cu puiul tău!

Trimite-ne prin poștă sau la e-mail: [club@walmart.ro](mailto:club@walmart.ro) o fotografie cu prichindelul tău, noi o vom publica în numărul viitor și îți vom răsplăti mândria și bucuria de a fi părinte cu un premiu **Minimarțian**.

Luca este șoricelul care de trei ani ne-a îmbogățit viața cu dragoste și clipe minunate.

Cu dragoste,  
mama Chiț-Chiț



# Ajută-i pe cei dragi să devină mai bogați



Recomandă-le oamenilor dragi din viața ta Clubul Sănătății Walmark și deschide-le astfel calea spre bogăția pe care ți-o oferă sănătatea.



Walmark îți recompensează grija pentru oamenii din jurul tău și dorința de a face lumea mai bună, mai sănătoasă! Pentru fiecare membru nou care se înscrie la recomandarea dumneavoastră și face o comandă de minimum 100 de lei, veți fi recompensat cu 30 Wlei.

Completați împreună cu viitorul membru talonul de mai jos și expediați-l pe adresa Walmark România, O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București.



Se completează de către membrul CSW

Nume .....

Prenume .....

Nr. de card .....

Îl/O invit pe .....

să se alăture membrilor Clubului

Sănătății Walmark

Se completează de către viitorul membru CSW

**DA, ACCEPT INVITAȚIA ȘI DORESC SĂ DEVIN MEMBRU AL CLUBULUI SĂNĂȚĂȚII WALMARK**

Nume .....

Prenume .....

Sex ..... Data nașterii .....

Oraș .....

Județ/Sector .....

Str. .... nr. .... bl. ....

sc. .... ap. .... Cod poștal .....

Telefon .....

E-mail .....

Data ..... Semnătura .....

Pentru procesarea corectă a datelor și trimiterea corectă a informațiilor, vă rugăm să completați toate câmpurile menționate mai sus. Semnând acest talon, sunteți de acord ca datele dumneavoastră să fie prelucrate, procesate și stocate de către Walmark România S.R.L. în scopul trimiterii ocazionale de corespondență prin poștă și/sau e-mail. Walmark România a obținut dreptul de a colecta, procesa, păstra și distribui informații cu caracter personal, prin licența 1874, de la Avocatul Poporului, conform Legii 677/2001. Conform aceleiași legi, vă este cunoscut dreptul de acces, de intervenție și de opoziție asupra datelor. Puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro), prin poștă, pe adresa Walmark România, O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București, sau telefonic, la numărul 0 800 800 279. Puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro) sau la sediul S.C. Walmark România S.R.L.



„Orice părinte este dispus să facă tot ce-i stă în putință pentru copilul său. Însă uneori eforturile, deși supraomenești, se pare că nu sunt suficiente. Când am hotărât să organizăm o petrecere de ziua Mariei, cu ocazia aniversării celor doi anișori, am încercat să nu pierdem din vedere niciun aspect. Surprinzător pentru noi, rezultatul a fost departe de așteptări.

**A**m optat pentru o petrecere acasă, în mediul familial, unde am fi putut observa cu atenție tot ce se întâmplă. Am chemat copiii din vecini, dar și prieteni care au fost destul de amabili să se costumeze în zâne, prinți sau să se ocupe de machiaje. Totul trebuia să decurgă perfect. Maria însă nici nu a vrut să audă de așa ceva. A început să plângă în momentul în care i-a văzut pe ceilalți copii cu jucăriile ei. A încercat chiar să le recupereze, dar s-a ales cu zgârieturi pe față de la un alt copil. Am încercat să o liniștesc și să-i spun că este ziua ei, iar ceilalți sunt aici pentru ea. Nu a vrut să aibă de-a face cu ceilalți copii și a trebuit să mă plimb cu ea prin parc la sfârșitul zilei. Cu greu am convins-o că totul este în regulă și că ea va rămâne mereu în centrul atenției noastre.

Tot ce ne-am dorit a fost să dăm dovadă de iubire și grijă pentru fiica noastră. Este greșit oare să-ți dai silința, ca părinte, astfel încât totul să iasă perfect pentru copilul tău?”

Vlad, București, 32 de ani

## PSIHOLOGUL DE SERVICIU DIANA PAULA STOIAN

Psiholog specialist psihoterapeut, Psihoterapii Scurte și Hipnoterapie  
B-dul Corneliu Coposu nr. 51, ap. 7, București, sector 3  
Tel.: 0723 275275; e-mail: info@centruldeterapiestrategica.com



**D**in descrierea situației, se pare că părinții Mariei sunt dornici să fie părinți cât mai „competenți”. Aceasta rezultă atât din implicarea în crearea unor momente frumoase în viața fetei lor, cât și din preocuparea pentru comportamentul și evoluția ei. Însă uită un lucru foarte important: micuța are doar doi ani! „Perfect”-ul din perspectiva adulților nu este echivalent cu „perfect”-ul din perspectiva unui copil atât de mic. Iar „eforturile supraomenești” ale părinților îi fac susceptibili de „perfecționism”. Reacția Mariei este absolut normală și specifică stadiului de dezvoltare psihică în care se află.

La această vârstă, ansamblul reacțiilor copilului față de persoanele din jur este destul de complicat, deoarece se află în „a doua etapă a micii copilării”. De obicei, în această perioadă, copilul este nervos, impetuos, autoritar, dar și nerezonabil în raport cu așteptările adulților, chiar dacă este foarte afectuos în unele momente în care își manifestă cu multă drăgălășenie atașamentul afectiv. Creșterea irascibilității în jurul

vârstei de doi ani-doi ani și jumătate se datorează neconcordanțelor dintre posibilitățile simple și elementare de adaptare ale copilului și complexitatea situațiilor de viață pe care adultul le exprimă într-un sistem de rigori și cerințe cărora copilul trebuie să li se supună.

Disponibilitatea de socializare a unui copil cu alți copii – în această etapă de viață – este foarte greu de anticipat: se manifestă în funcție de starea emoțională, de mediul, de atitudinea celorlalți copii etc. Relațiile de joacă sunt dominate de egocentrismul specific vârstei și de centrarea pe obiect (posesivitate asupra jucăriei). Astfel că relațiile pozitiv-active (cum ar fi schimbul de obiecte) se pot transforma cu mare ușurință în relații negativ-abuzive (răpirea obiectelor) sau negativ-agresive (copilul lovește). Așadar, un copil mic nu va reacționa întotdeauna conform așteptărilor noastre... de adulți. Trebuie să avem răbdare și înțelegere pentru a accepta schimbările specifice care se produc pe măsură ce acesta trece prin diferite stadii de dezvoltare.



# Un londonez la Sovata

## ArtroStop RAPID + ArtroStop HYAL

**ArtroStop® RAPID are scopul de a proteja cartilajul și contribuie la crearea corectă a structurii acestuia. ArtroStop® HYAL este destinat sănătății lichidului sinovial și contribuie la buna lubrifiere a articulațiilor și la îmbunătățirea mobilității acestora.**

În prima fază a curei, ArtroStop® RAPID ajută la hrănirea și îmbunătățirea structurii articulațiilor, în mod special a cartilajului. Dozarea recomandată în cadrul combinării celor două produse este utilizarea de ArtroStop® RAPID pentru o perioadă de două până la trei luni, urmată de o pauză de două luni în cadrul acestei cure. În timpul acestei pauze, trebuie acordată o îngrijire specială lichidului sinovial, îngrijire care este optimă atunci când se utilizează ArtroStop® HYAL, pentru o perioadă de două luni.

În cea de a doua fază, ArtroStop® HYAL contribuie la o mai bună lubrifiere și o mai mare mobilitate a articulațiilor și, în același timp, la protejarea cartilajului reînnoit. Cartilajul nu mai este acum apăsător de frecarea excesivă și rămâne neted, puternic și flexibil.



„Ce mă surprinde la voi, românii, e că nu știți să apreciați darurile pe care vi le-a făcut natura...” Aceasta a fost prima replică a lui Tony, un englez alături de care am călătorit într-un avion cu destinația Londra, într-o discuție care nu avea inițial alt scop decât să facă zborul să treacă mai ușor, dar care s-a transformat într-o lecție de geografie și chiar de viață, care mi-a făcut dor instant de țara noastră.

**T**ony, un inginer trecut de prima tinerețe, dar a cărui vârstă o puteai aprecia corect doar din cauza părului cărunt, altfel, dacă ar fi fost să-l cataloghezi în funcție de energia și de pofta de viață de care deborda ai fi spus că n-are mai mult de 30 de ani, își face de cinci ani vacanțele în România. A venit prima oară aici pentru a-și trata problemele cu articulațiile și s-a îndrăgostit iremediabil de meleagurile noastre. La cum e vremea în Anglia, nici nu e de mirare. De atunci, în fiecare an, pornește într-un pelerinaj prin țara noastră spre câteva locuri pe care el le descrie ca veritabile paradisuri ale vindecării. Probabil că acum, la fel ca și mine atunci, vă întrebați unde ar putea găsi la noi așa ceva. Tony însă ar răspunde rapid: în toate acele stațiuni balneoclimaterice, adevărate oaze de sănătate și de energie, izolate de haosul și de încrâncenarea orașelor, binecuvântate de Dumnezeu și dăruite de natură în atâtea colțuri din țara noastră. „Sunt locuri care te fac să te simți liber, să te încarci cu sănătate și să simți că trăiești...”

**SOVATA, DE EXEMPLU**, primul loc pe care Tony l-a descoperit și care i-a schimbat total percepția despre țara noastră, te cucerește de la prima întâlnire. Stațiunea în care se găsește un lac format pe un masiv de sare e căutată de o mulțime de străini care vor să scape de artroză, de afecțiuni ginecologice, neurologice sau endocrine.

După prima vizită aici, Tony a scăpat în proporție de 70% de problemele articulare (articulații inflamate), o moștenire a job-ului său care l-a ținut prizonier deseori prin ploaie. Stațiunea, unică în Europa prin lacul salin helioterm Ursu și prin calitățile balneoclimaterice pe care le oferă turiștilor, poate fi comparată cu un balsam pentru sănătate. Dovada vie ar putea fi tot Tony. Înainte de a ajunge aici, avea nevoie de cel puțin o zi ca să-și revină după așteptarea și durerile articulare ce se instalau după un zbor cu avionul de câteva ore. Acum, după același zbor, „zburda” prin aeroport în recuperarea bagajului.

**O ALTĂ STAȚIUNE** pe care Tony și-o aduce aminte cu plăcere e Olănești, chit că s-a chinuit să-i pronunțe numele corect. Aici, după cum povestește, puritatea aerului îți inundă plămânii și-ți rămâne în suflet de la primul contact cu el. Băile din stațiunea aflată la câțiva kilometri de Rm. Vâlcea funcționează de aproape 300 de ani. Trecerea vremii nu a răpit însă nimic din efectul purificator pe care acest loc minunat îl are asupra sănătății. Localnicii din zonă spun că nu există afecțiune care să nu-și găsească leacul în diversitatea apelor minerale de la Olănești. Oamenii vin aici să scape de boli ale pancreasului, rinichilor, ficatului, de boli de piele sau chiar neurologice. Se spune că uiți de griji instantaneu dacă nu uiți să faci o vizită medicilor de la baza de tratament din stațiune pentru a descoperi cura ideală.

**UNDEVA MAI ÎN NORDUL ȚĂRII**, un alt loc în care natura oferă un spectacol splendid e stațiunea Băile Felix. Aflați la o distanță mică de Oradea, apele Felixului ating temperaturi ridicate (între 20 și 48 de grade Celsius), ceea ce permite „scăldatul” în aer liber chiar și în timpul iernii. Turiștii le caută însă mai ales pentru tratarea unor afecțiuni reumatice degenerative, inflamatorii și articulare, dar și a unor afecțiuni

neurologice sau ginecologice. Pe lângă toate acestea, stațiunea, cu farmecul său aparte, te molipsește cu o stare de bine și te îmbie la relaxare. Băile Felix, renumite de decenii în primul rând pentru apa termală din zonă, te întâmpină și cu o rezervație de vegetație unică în zonă. Plimbările prin aceste locuri sunt un prilej de răgaz minunat, dar și un exercițiu care te poate readuce în forma de altădată.

**DINCOLO DE ACEST TRIO** unicat, Tony a mai rămas cu sufletul și gândul la Covasna, unde a descoperit stațiunea inimii – locul în care se găsește unul dintre cele mai renumite centre de recuperare a bolilor cardiovasculare din Europa –, dar și la Călimănești, stațiunea din Vrancea, un loc care pe vremuri era apreciat până și de Napoleon. Și probabil că, peste câțiva ani, acestei liste o să li se adauge nume noi. Pentru că nu ai nevoie de busolă ca prin România, în inima naturii, să găsești adevărate oaze de sănătate. E nevoie doar de un pic de ambiție și de dorința de a fugi de confortul amăgitor pe care-l oferă canapeaua de acasă. O călătorie în inima naturii e o călătorie spre sănătate. Iar norocul nostru e că nu trebuie să ne urcăm într-un avion pentru a o începe...

**Idei sănătoase**

- Pentru a afla ce stațiune vi se potrivește, care sunt tarifele și de ce reduceri puteți beneficia, vizitați site-ul <http://www.spas.ro>
- Organizația Patronală a Turismului Balnear din România (OPTBR) oferă periodic reduceri la pachetele turistice în stațiuni balneare pentru persoanele care suferă de reumatism sau astm.

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**  
Consultant medical Walmart



Pentru a preveni instalarea bolii artrozice sau pentru ameliorarea simptomelor, sunt foarte importante scăderea greutății corporale, reducerea solicitărilor la nivel articular, evitarea ortostatismului prelungit, efectuarea de exerciții fizice ușoare. Nu lăsați durerile articulare să vă răpească din bucuria și porția de sănătate pe care toate

aceste locuri din România vi le pot oferi. Împrieteniți-vă cu ArtroStop, alegând, în funcție de nivelul problemelor articulare, produsul care vi se potrivește din gama ArtroStop și porniți la plimbare. Ieșirile în aer liber vă întrețin tonusul și vă prelungesc viața.

## ArtroStop co-pack

Pentru obținerea nivelului maxim de îngrijire a întregului sistem articular



**20%**  
reducere doar pentru membrii CSW

**comandă acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



# Sesiune sau stres siune?

Dacă vrei să oferi un sfat studenților din familia ta, pentru care o să-ți fie recunoscători, și să le arăți că poți să ții pasul cu ei și cu tehnologia, recomandă-le o vizită pe site-ul

**www.studentIQ.ro.**

Aici vor găsi o mulțime de informații utile pentru ei și ocazia de a interacționa cu studenți din toată țara.

„Toată lumea e a mea și nimeni nu mă poate opri din cucerirea ei. Acesta a fost primul gând când am început facultatea și atitudinea cu care am întâmpinat viața de student.

**ACCES LA MATURIZARE** pe de o parte, dar și acces la libertate, pe de altă parte. O colecție impresionantă de experiențe noi, de prieteni noi, puși, la fel ca mine, pe explorarea vieții dintr-o nouă perspectivă, dar și de ocazii în care nu trebuie decât să-ți lași destinul să aibă grijă de tine. Așa vedeam noua etapă din viața mea și credeam că nimic nu-i poate răpi din acest farmec. Însă prima sesiune avea să mă contrazică în totalitate.

**SENZAȚIA CĂ NU EXISTĂ** limite, hrănită de gașca nebună de idei, viziuni și opțiuni care roiau în jurul și în mintea mea, avea să fie pusă la îngheșuială de prima întâlnire cu examenele. Curios însă, acest blocaj neașteptat, în cazul meu, nu a fost provocat de faptul că, odată scăpat de acasă, din controlul părinților, am uitat ce înseamnă responsabilitatea de a învăța, de a mă pregăti, de a lupta să fiu mai bun. Moștenirea nopților nedormite - cearcănele colecționate învățând - mi-e martoră. Sursa piedicii avea să fie tocmai faptul că, fiind responsabil de propriul meu destin, mă forțam să dau totul pentru a mă ridica la nivelul așteptărilor mele. Și, între noi fie vorba, nici gândul de a hrăni mândria părinților cu rezultatele odraslei lor nu era departe de mine.

**ÎNSĂ STRESUL** că nu voi fi atât de bun pe cât îmi doresc, și credeți-mă că nu am

exagerat cu înălțarea standardelor la nivelul olimpicilor, a reușit să facă loc în mine fricii. Frica a adus la rândul ei emoțiile, nesiguranța, care au deschis drumul celui mai mare dușman al studentului: neîncrederea în propriile forțe. Așa se făcea că, oricât aș fi învățat, studiat, memorat, oricât m-aș fi pregătit, în ziua examenului aveam senzația că uit totul. Și chit că știam că informația e acolo, în mintea mea, nu o puteam accesa. Așa se face că prima sesiune era cât pe aici să se transforme într-un fiasco total. Nu s-a ajuns acolo, din fericire, și asta mulțumită tot părinților. Oboseala pe care mama a reușit să o identifice după un simplu „Alo” spus fără vlagă la telefon a convins-o să-mi dea o mână de ajutor. A fost poate cel mai important sprijin pe care aveam să-l primesc vreodată. Nu, nu a dat examenele în locul meu, ci a presărat asupra mea acel strop de încredere care-mi lipsea. Cum a reușit? Simplu, cu un pachetel pus la tren, plin de bunătățile cu

care am crescut, dar care, de data aceasta, conținea și o noutate pentru mine: o cutie de MemoPlus. Spre norocul meu, eram prea obosit ca să mai dau ascultare ideii că n-am nevoie de niște tablete ca să pot învăța și le-am încercat. Acum nu știu cât de mult m-au ajutat să învăț mai bine, dar cu siguranță mi-au oferit prospețimea și încrederea de care aveam nevoie. Pe pachet scria că au o influență pozitivă asupra memoriei și concentrării. Și chiar au avut. A reușit să mă facă să-mi aduc aminte că nu sunt într-o competiție cu nimeni și că profesorul în fața căruia îmi susțin examenul nu e un călău. A fost stropul de încredere personală care m-a trezit din agonie. MemoPlus mi-a adus aminte că viața de dincolo de amfiteatru merită trăită din plin, fără stres, și că imediat după sesiune vine vacanța.”

Mihai, 21 de ani, Craiova

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**

Consultant medical Walmark



Pentru susținerea memoriei și atenției se recomandă efectuarea de exerciții fizice regulate, să aveți un somn odihnitor, să alternați perioadele de solicitare

intensă cu activități relaxante (citit, șah etc.), să limitați consumul de țigări și de alcool, să aveți o alimentație echilibrată.





## Bookmark - resursa maturității tale

Nimic nu se compară, în viața unui student, cu pofta de nou, fie că e vorba de experiențe, fie de idei. Și nimic nu poate hrăni această poftă mai bine ca o carte sau dialogurile provocate de lectura uneia. Cititul poate deschide unui tânăr noi orizonturi într-o lume plină de oportunități. În **Bookmark**, un proiect susținut de MemoPlus, o colecție de oameni de valoare din România este dovada vie a modului în care o carte te poate face mai bogat, cel puțin din punct de vedere al mentalității.

Prin urmare, nu ezita să recomanzi tinerilor din jurul tău **Bookmark**. Oferă-le astfel ocazia să descopere cum o carte mică îi poate face un om mare!

## MemoPlus® Un ajutor de învățat ușor

Cel mai bun prieten al elevilor și studenților în perioadele foarte solicitante pentru creier, MemoPlus® îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare, având rezultate optime chiar și în momentele de oboseală fizică și psihică.



comandă  
acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



## Maratonul spre o lume mai bună

**În cursa spre fericirea personală** și o lume mai bună ai nevoie doar de un singur ingredient: voința. Putea de a crede în tine și de a-ți urma visul (sau visele) reprezintă o forță care te susține să devii mai bun și care în același timp te ajută necondiționat să depășești orice obstacol. E energia care a demonstrat de atâtea ori că limitele nu există.

**Echipa** pe care am făcut-o împreună cu Andrei Roșu, maratonistul care a cucerit deja Polul Nord, iar de curând și Australia, a fost cea mai evidentă confirmare a acestui gând. Andrei e primul alergător de cursă lungă din România care a învins capriciile naturii de la Polul Nord, reușind astfel să-și împlinească un vis simplu: acela de a-și depăși limitele.

**Mai mult**, și-a propus ca până în 2012 să alerge în câte un maraton pe fiecare continent și să devină astfel primul român și primul bărbat din Europa de Est care face asta. Și cu siguranță va reuși. Pentru că a demonstrat deja că nimic nu este imposibil când vine vorba de propriile aspirații și că totul depinde de modul în care îți canalizezi forța interioară spre îndeplinirea dorințelor.

**Cursa lui Andrei** în jurul lumii e o dovadă clară că prin perseverență și ambiție poți obține întotdeauna ceea ce-ți propui. Iar noi, echipa Walmark, vom face tot ce putem pentru a-l susține în această cursă. Pentru că, la fel ca Andrei, credem că nimic nu trebuie să stea în calea a ceea ce ți-ai propus. Și, mai ales, vom rămâne alături de el pentru că misiunea Walmark de a crea o societate mai sănătoasă, de a oferi oamenilor acces la sănătate prin suplimente naturale este, prin esența sa, o susținere a voinței celor din jurul nostru. Pentru că sănătatea e principalul generator al voinței.

**Această misiune** e cea care ne-a adus, în 2010, alături de Institutul Național de Hematologie, ca parteneri într-o campanie de promovare a donării benevole de sânge. O transfuzie de sânge e un dar al vieții care îl ajută pe cel care are nevoie de ea să-și păstreze visele intacte. E misiunea care ne-a scos în stradă, în proiectul „Via Sport”, pentru că mișcarea și sportul rămân o sursă veșnică de sănătate. Și tot ea e sursa voinței noastre în maratonul spre o lume mai bună.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Alex, un tânăr obișnuit,  
de numai 25 de ani este  
cel mai generos român.  
Asta pentru că a donat  
sânge de 19 ori.  
Până acum.



INSTITUTUL NAȚIONAL DE  
TRANSFUZIE SANGUINĂ  
SÂNGE PENTRU VIAȚĂ  
[www.transfuzia.ro](http://www.transfuzia.ro)



Și tu poți să fii generos.  
Donează sânge în centrele mobile!



Sponsor:

HK&ZY  
BEST PHARMA DISTRIBUTION

Partener principal:



MINISTERUL  
SĂNĂȚĂȚII

Parteneri:



RVS



News Outdoor  
Romania



WALMARK®

LOGO  
BIGGER



# Interviu cu un vampir cu inimă mare

Locuiește într-un bloc cu zece etaje, dar asta nu a oprit-o să afle grupele sangvine ale tuturor vecinilor și să le bată la ușă chiar și la miezul nopții dacă undeva, cineva avea nevoie urgent de o transfuzie de sânge. Așa s-a ajuns ca unora să i se spună Vampirul.

Aimée Bugner lucrează de 27 de ani ca psiholog la Institutul Național de Hematologie, iar de aproximativ un deceniu e președinte al Fundației Donatorilor Benevoli de Sânge. În fiecare zi luptă cu acoperirea necesarului de sânge transfuzional de spitale, iar din cabinetul său micuț aduce tuturor oamenilor diagnosticați cu o boală sangvină dură o rază de speranță și îi molipsește cu optimism. Cum reușește să facă asta? Răspunsul lui Aimée e simplu: iubind viața.

**Ce vă susține să mergeți mai departe când în jur se strânge atâta suferință?**

**PUTEREA DE A MERGE** mai departe se trage din ceea ce m-a creat, din nevoia de a oferi suport celorlalți. Fac ceea ce este de făcut. Cred în datoria față de mine și de crezul pe care-l am. Asemenea unei frumoase poezii de-ale lui Nichita Stănescu, încerc să fiu o șiră a spinării în spatele altei șire a spinării. Sunt ceea ce vreau să fiu. Aș vrea să evidențiez diferența între a fi și a avea. Prea mulți oameni se preocupă să aibă cât mai mult din punct de vedere material, când ar trebui să încerce să fie cât mai mult. Compașiunea e cuvântul care mă caracterizează cel mai bine.

**Cum reușiți să vă convingeți pacienții că un diagnostic, oricât de dur ar fi el, nu e un capăt de țară?**

**PE LÂNGĂ COMPASIUNE**, este nevoie și să nu te deghizezi în judecător. Dacă ai aceste lucruri, poți să dai vești proaste. Acestea sunt permanente în jurul nostru și este bine dacă există cineva să știe cum să ți le dea, să le suporte și să mergi mai departe. Prin 1991 am primit o finanțare și am demarat primele seminarii anti-SIDA în țară. De

atunci și până azi am parcurs un drum lung. Trebuie să ne gândim întotdeauna că i se poate întâmpla oricui, indiferent de situație.

**”Asemenea unei frumoase poezii de-ale lui Nichita Stănescu, încerc să fiu o șiră a spinării în spatele altei șire a spinării. Sunt ceea ce vreau să fiu.”**

**Când ați înființat Fundația Donatorilor și ce v-a motivat să o faceți?**

**FUNDAȚIA AM ÎNFIINȚAT-O** în 2000. După zece ani de existență, am reușit să schimbăm la tineri o mentalitate. Este bine să existe cât mai multe fundații pentru donare de sânge, în cazul nostru, ce e prea mult nu strică. La început eram priviți ca niște extraterestri, oamenii erau reticenti și nu aveau încredere în ceea ce ne propuseserăm să facem. Timpul însă a fost de partea noastră.

**Ce planuri de viitor aveți cu FDBS?**

**PLANURILE DE VIITOR** sunt modeste. Am vorbit cu Societatea Civilă, care în prezent caută o cale mai ușoară de a trimite cei 2% pentru fundații. Luăm în considerare și posibilitatea de a avea ceva mai mulți bani, precum și un sediu nou unde să ne putem desfășura activitatea mai bine.

**Cum a trecut acest prim sfert de secol de carieră la INH?**

**POT SPUNE CĂ** am multe amintiri frumoase, deși lucrurile sunt dure în acest domeniu. Sunt persoane pe care le cunosc de 27 de ani și care au ajuns undeva în viață fără a uita ajutorul pe care l-au primit la nevoie. Recent, am fost invitată la nunta unei astfel de persoane, unde m-am simțit foarte bine. Mulți au trecut prin experiențe grele, dar au luptat cu boala, au obținut o remisiune și și-au adus apoi aminte că am fost alături de ei la timpul potrivit, că le-am spus ce aveau nevoie să audă. Răspлата este mare: ideea că ai făcut ce trebuie.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



## CUM PUTEȚI SCĂPA DE SENZAȚIA DE MĂINI ȘI PICIOARE RECI?

CÂND, INDIFERENT DE ANOTIMP, VĂ SIMȚIȚI  
MĂINILE ȘI PICIOARELE CA NIȘTE CUBURI DE  
GHEAȚĂ, GINKOPRIM® MAX VĂ POATE AJUTA.  
COMBINAȚIA SPECIALĂ DE GINKGO BILOBA ȘI  
MAGNEZIU DIN GINKOPRIM® MAX  
ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CIRCULAȚIA PERIFERICĂ ȘI  
CONFERĂ ENERGIE ORGANISMULUI.  
ASTFEL, ELIMINAȚI RAPID SIMPTOMUL  
MĂINILOR ȘI PICIOARELOR ÎNGHEȚATE.

**WALMARK®**  
www.ginkoprim.ro



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

# Învață să-ți păstrezi mintea limpede și puterea de concentrare!

Puterea de concentrare a fiecărui om e condiționată de starea sa de sănătate. Dincolo de oboseală, de plictiseală sau de alți factori care vă pot distra atenția, concentrarea e o capacitate care depinde mult de tonusul personal și e puternic influențată de circulația sangvină. E drept că o serie de exerciții mentale o pot îmbunătăți, dar pentru a o menține în formă și la vârste înaintate, deseori concentrarea are nevoie de un sprijin natural.

Dumneavoastră cât de bine controlați această capacitate? Vă mai puteți concentra pe mai multe activități deodată?

Rezolvați testul de mai jos, adunați punctele de la fiecare răspuns și trimiteți totul, împreună cu un scurt istoric medical, pe adresa [sfatul.medicului@walmart.ro](mailto:sfatul.medicului@walmart.ro). Doctorul Gerald Filip vă va oferi o interpretare personalizată a rezultatelor și cele mai utile și sănătoase sfaturi pentru o concentrare bună.

## Test:

- |   | 1p | 2p                       | 3p                       | 4p                       | 5p                       |
|---|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mi se întâmplă să uit lucruri simple.  | 1  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gândurile îmi fug departe tocmai atunci când lucrez la un proiect important.                           | 2  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Indiferent de anotimp, mâinile și picioarele îmi sunt reci.  | 3  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ca să duc la bun sfârșit îndatoriri plictisitoare sau dificile trebuie să mă gândesc la recompense.    | 4  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Înainte de mă apuca de un lucru, un proiect, încep prin a-mi organiza spațiul de lucru.                | 5  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Când nu dau de cap unui proiect, când nu găsesc soluții, îmi crește tensiunea arterială.               | 6  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. În ședințe sau discuții visez cu ochii deschiși.   | 7  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Când îmi pierd concentrarea prefer să fac o pauză sau să amân ceea ce făceam.                          | 8  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Când încep un proiect, nimic nu mă poate opri până ce nu-l duc la capăt.                               | 9  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mi se întâmplă să descopăr că fac un lucru de două ori, din cauză că am uitat dacă l-am făcut sau nu. | 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Pentru a mă concentra pe activitățile zilnice, îmi fac un program pe care-l notez într-o agendă.      | 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Uit ziua de naștere a apropiaților și chiar a celor din familie.                                      | 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Dacă cineva din jurul meu poartă o conversație când eu lucrez, nu mai pot continua lucrul.            | 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Înainte de a începe o activitate, îmi stabilesc un timp clar pe care să-l dedic acesteia.             | 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Mă plictisesc rapid.  | 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Tind să mă apuc de mai multe lucruri deodată.   | 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Scăderea puterii de concentrare și senzația de mâini și picioare reci sunt două dintre cele mai neplăcute efecte ale unei circulații sangvine deficitare, care afectează peste 30% dintre români.

1p = foarte des  
 2p = des  
 3p = uneori  
 4p = rar  
 5p = niciodată

## Recomandarea medicului

**Dr. Gerald Filip**  
 Consultant medical Walmart



Mâinile și picioarele reci se întâlnesc în boala arterială periferică. Este foarte important ca pacientul să respecte următoarele recomandări: să renunțe la fumat, cu ajutorul medicului cardiolog să reducă nivelul colesterolului, al tensiunii

arteriale (la pacienții cu hipertensiune arterială), al glicemiei (la pacienții cu diabet zaharat), să-și mențină greutatea în limite normale, să facă exerciții fizice, să poarte ciorapi groși și încălțăminte groasă iarna.

## Ideii sănătoase

Pentru un sfat memorabil și plin de căldură, vizitați [www.tabletazilei.ro](http://www.tabletazilei.ro), o comunitate a oamenilor care prețuiesc viața și sănătatea.

Site-ul vă oferă cele mai practice și naturale sfaturi pentru a ține grijile și problemele departe de dumneavoastră. De asemenea, pe [tabletazilei.ro](http://tabletazilei.ro), puteți, la rândul dumneavoastră, să faceți cuiva viața mai bogată cu un sfat sănătos.



## GinkoPrim Max

Pentru o circulație periferică mai bună și o memorie mai ageră

- Elimină senzația de mâini și picioare reci.
- Are efect antioxidant, încetinind procesele de îmbătrânire



comandă acum!

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Ingredientele imunității

Cu ajutorul câtorva bucate alese, în sezonul rece scapi de grija virusurilor și a răcelilor. Walmart te ajută să descoperi în coșul toamnei cum poți, cu un pic de grijă și un meniu bine ales, să-ți dezvolți o imunitate de fier. În același timp, profiță de bogăția sezonului pentru o cură de detoxifiere combinată cu una de vitamine și minerale care să te facă să intri în iarnă în formă și plin de vitalitate.



**Pătrunjelul.** Cea mai bogată sursă de vitamina C, pătrunjelul, pe lângă aroma sa elegantă, oferă și una dintre cele mai naturale și eficiente protecții în fața răcelilor.

Pe lângă suportul pentru imunitate, conținutul său bogat în vitaminele A, C, K, minerale, calciu sau fier recomandă pătrunjelul atât pentru tratarea problemelor digestive, ale rinichilor, ficatului sau splinei, cât și pentru prevenirea infecțiilor și detoxifierea sângelui.

Pentru aspect, gust sau beneficiile pe care le aduce, pătrunjelul poate fi folosit proaspăt sau uscat, în prepararea mâncării sau consumat separat în diverse salate.

**Strugurii.** Aceste fructe sunt foarte bogate în apă, conțin proteine, calciu, precum și vitaminele A și C. Datorită

acestor proprietăți, strugurii sunt recomandați celor care au nevoie de o mai bună hidratare, dar și de un aport de vitamine. Având și proprietăți depurative, strugurii sunt benefici și în cazul bolilor cauzate de acumularea în organism a multor produși toxici.

**Dovleacul.** Este foarte bogat în vitamina C. După alune, este cel care conține cele mai multe proteine și reprezintă o sursă foarte bună de zinc și Omega 3 care pot să reducă riscul bolilor de inimă. Dovleacul se poate folosi aproape la orice rețetă, în special la salate sau ca garnitură, dând mâncării un gust delicat.

**Clementinele.** O altă sursă importantă de vitamina C, clementinele sunt cele mai nutritive citrice. Sunt un sprijin important pentru imunitate și, mulțumită gustului

dulceag, ideale pentru a-i proteja pe cei mici de răceli. Clementinele au foarte puțini sămburi, putând fi consumate ca desert, dar și în diferite rețete. Pentru o salată ușoară și răcoroasă, peste clementine se poate turna puțin iaurt.

**Perele.** Sunt bogate în fibre, majoritatea solubile, care ajută la scăderea nivelului colesterolului din sânge și îmbunătățesc controlul glicemiei. Și se pot folosi în numeroase rețete, dând un gust special mâncărilor.

**Păstârnacul.** Are o aromă dulceagă și delicată. Este o sursă foarte bună de fibre, vitamina C, calciu și fier. În mod tradițional, păstârnacul se fierbe în supe și ciorbe, dându-le un gust foarte aromat. Dar poate să fie folosit și ca garnitură, fiert, copt sau la grătar.

## Aloe. O farmacie într-o plantă

**Autor: Dr. Bruno Brigo (specialist în medicină internă, homeopatie, fitoterapie și oligoterapie)**

Nr. pagini: 96, format: 10,5 x 15 cm

Editura: Benefica

Preț: 13 lei

Planta pe care o cunoaștem sub numele Aloe este supranumită planta sănătății. Încă din cele mai vechi timpuri, a fost folosită în scop terapeutic pe toate continentele și în toate culturile.

Detoxifierea, tratarea durerilor de cap, capacitatea de a vindeca răniile, afecțiunile pielii, afecțiunile gastrointestinale, afecțiunile dentare, herpesul sunt doar câteva dintre întrebările plantei.

Proprietățile preventive, terapeutice și nutritive ale plantei de aloe sunt datorate faptului că această plantă este bogată în oligoelemente esențiale, vitamine, enzime, aminoacizi esențiali, fosfolipide, saponine și lignine.



## Bolile copilăriei

Prevenție și tratament

**Autor: Dr. Bruno Brigo**

Nr. pagini: 96, format: 10,5 x 15 cm

Editura: Benefica

Preț: 13 lei

Copilăria este fundamentul întregii noastre vieți. De aceea, bolile copilăriei trebuie tratate cu seriozitate.

Cartea propune câteva scheme simple pentru prevenirea și tratarea câtorva dintre afecțiunile cele mai întâlnite la copii. Cartea prezintă, în termeni simpli, terapiile naturiste utile în afecțiunile vârstei pediatrice. Ca părinte vei fi mai informat asupra alternativelor de tratament.



## Colesterolul crescut, un inamic invizibil

Cum să ne protejăm inima și aparatul circulator

**Autor: Dr. Bruno Brigo**

Nr. pagini: 96, format: 10,5 x 15 cm

Editura: Benefica

Preț: 13 lei

Vorbind de colesterol, se poate face distincția între colesterolul „bun” și colesterolul „rău”. Excesul de colesterol rău este consecința unui stil de viață sedentar și a unei diete bogată în grăsimi și zaharuri simple, în timp ce colesterolul bun este asociat unui stil de viață sănătos și unei diete bogate în fibre vegetale și carbohidrați complecși.

Vei găsi în carte informații despre tratarea colesterolului crescut și despre reducerea riscului de boli cardiovasculare. Cartea prezintă conținutul în colesterol și grăsimi al alimentelor și recomandări în scăderea valorilor acestora.



[www.editurabenefica.ro](http://www.editurabenefica.ro)  
0721.101.888

**Sfârșitul acestui an aduce, pentru majoritatea zodiilor, relaxarea și liniștea atât de mult căutate în ultima vreme. În unele cazuri însă, aceasta se va transforma în amorțeală și dacă nu aveți grijă de imunitatea dumneavoastră, în loc să vă bucurați de sărbători, s-ar putea să le petreceți tratând gripe.**

## **BERBEC** 21.03 - 20.04

În a doua jumătate a anului veți beneficia de o stare de sănătate excelentă. Reușiți să depășiți cu ușurință dificultățile profesionale, dar nu vă suprasolicitați. Încercați să duceți o viață sănătoasă, mai relaxată. În acest fel vă veți putea bucura la maximum de vitalitatea dumneavoastră. Principala preocupare este să fiți într-o formă fizică bună și să arătați cât mai atractiv. Pentru aceste lucruri este recomandat să consumați multe fructe, în special prune, căpșuni sau portocale.



## **T A U R**

21.04 - 21.05

Sunteți înzestrat cu multă rezistență și cu un bun dinamism începând cu a doua jumătate a anului. Această perioadă vă va garanta o bună tonicitate, deci veți fi într-o formă maximă. Aceia dintre dumneavoastră care ați suferit de o boală îndelungată vor vedea că starea lor de sănătate se va îmbunătăți. Va fi cel mai bun moment să încercați noi terapii sau, pe lângă tratamentul obișnuit, suplimentele naturale.

## **GEMENI** 22.05 - 21.06

Dinamismul va alterna cu oboseala, dar starea dumneavoastră fizică generală se va îmbunătăți dacă vă veți îngriji mai bine și vă veți feri de lucrurile care vă fac rău. Vă veți păstra într-o formă psihică excelentă dacă veți face regulat mișcare. O evadare pe undeva sau o vacanță vă poate ajuta să vă puneți ordine în gânduri. Consumați cât mai multe cereale integrale. Carbohidrații și glucidele vă vor ajuta să vă păstrați buna dispoziție pentru o perioadă îndelungată.



## **RAC** 22.06 - 22.07

Relaxarea și o dietă echilibrată ar trebui să risipească acele momente de oboseală care vă dau târcoale de ceva timp. În ultima parte a anului, starea de sănătate va fi una în general bună. Nu aveți de ce să vă faceți probleme, dar, uneori, vă veți simți mai puțin în formă și veți avea o rezistență fizică și psihică mai redusă. Este indicat să vă faceți plinul cu vitamine și suplimente alimentare. În orice caz, consumați mai puțină carne și mai multe legume verzi.



## **LEU** 23.07 - 22.08

Starea dumneavoastră de sănătate va rămâne destul de bună în această pe-

rioadă și nu aveți de ce să vă plângeți. Este posibil, totuși, să simțiți unele junghiuri din când în când. Durerile acestea apar din cauza unei stări de suprasolicitare care va accelerează ritmul cardiac și vă creează impresia că aveți dificultăți în a respira. În ultimele luni ale anului veți beneficia de o creștere a vitalității. Ceaiul negru și cel verde vă pot ajuta la detoxifierea organismului.



## **FECIOARĂ** 23.08 - 21.09

Începeți să aveți noi obiceiuri alimentare pentru a putea fi într-o formă excelentă. Acest pas va fi oportun, întrucât planetele vor fi favorabile în privința condiției fizice a nativilor din Fecioară. Stabiliți-vă un program de sănătate care poate fi adaptat ușor programului zilnic. Fiți moderați în tot ceea ce faceți și în toate situațiile. Consumați spanac pentru efectele sale relaxante și tranchilizante.



## **BALANȚĂ** 22.09 - 22.10

Vă bucurați de o rezistență care vă permite să mutați și munții din loc. Aceasta este un mare privilegiu, dar se pare că nu îl apreciați cât ar trebui. Dacă nu sunteți destul de rezonabili, puteți avea probleme de sănătate chiar în momentul în care aveți nevoie să fiți într-o formă perfectă. Simțiți că îmbătrâniți? Atunci ascultați ce spun astrele: trebuie să adoptați un stil de viață sănătos, evitând suprasolicitatea, stresul, tutunul și alcoolul. Apelați la metodele de întărire a sistemului imunitar. Siropul de ghimbir și citricele vă pot ajuta să vă mențineți la înălțime.

## **SCORPION** 23.10 - 21.11

Nu vă lăsați pradă tristeții! Sănătatea dumneavoastră depinde de starea de echilibru. Nativii din Scorpion ar trebui să își mențină condiția fizică făcând sport în mod regulat. Aveți grijă la dietă și încercați să duceți o viață mai ordonată. Dacă sunteți fumător, aduceți-vă aminte că riscul de a vă îmbolnăvi de cancer la plămâni este de 30 de ori mai mare decât pentru un nefumător. Pentru funcționarea optimă a sistemului digestiv puteți opta pentru condimentele de intensitate medie, precum busuioc, oregano sau cuișoare.

## **SĂGETĂTOR** 22.11 - 20.12

Toamna vine cu vești bune. Veți fi în formă excelentă, fără surprize neplăcute din partea celor din jur. Mai mult, majoritatea astrelor care au legătură cu

vitalitatea sunt favorabile nativilor din Săgetător. Totuși, fiți atent, pentru că s-ar putea produce mici accidente. Dacă suferiți de o boală cronică, situația se va stabili, iar pentru unii dintre nativi vor exista șanse de însănătoșire. Este posibil să urmați un tratament nou, care să dea roade. Merele și perele vor fi în permanență aliatul dumneavoastră.

## **CAPRICORN** 21.12 - 19.01

Dorința de viață și bunul mers al afacerilor depind de starea dumneavoastră de sănătate - nu uitați asta! Lăsând la o parte entuziasmul general care vă va caracteriza în perioada a doua a anului, stabiliți-vă un orar fix, cu suficiente ore de somn și de recuperare. Întrucât este posibil ca nativii din Capricorn să aibă ficatul slăbit și să sufere și de unele migrene sau dureri de stomac, bananele coapte și ceaiul fierbinte de mentă pot face minuni.

## **VĂRSĂTOR** 20.01 - 18.02

Ar fi bine să vă purtați puțin de grijă, pentru că există riscul ca unele neplăceri care țin de problemele familiale să aibă un efect advers asupra condiției dumneavoastră fizice. Încercați să dormiți regulat pe cât posibil. Organismul nu este atât de rezistent pe cât ați vrea să credeți, de aceea să vă feriți de o cădere de calciu. Recomandăm consumul de alimente bogate în vitaminele P și E: germeni de grâu, cereale integrale, uleiuri vegetale, legume verzi, fructe proaspete.

## **PEȘTI** 19.02 - 20.03

Feriți-vă de răceală și de efectele ei! În lunile de toamnă veți avea o ușoară tendință de depresie. De îndată ce veți accepta ideea de a vă construi fericirea pas cu pas, entuziasmul vă va reveni și totul va fi din ce în ce mai bine. Adoptați o atitudine mai combativă și evitați utopiile. Fiți activi! Nativii din Pești își pot cheltui energia practicând numeroase activități sportive. Cu toate acestea, feriți-vă de microbi, la care sunteți foarte vulnerabili. Consumați fructe uscate la micul dejun. Condimentați-vă carnea cu cimbru, dafin și rozmarin, toate fiind niște antiseptice excelente.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

# Farmacile partenere Clubului Sănătății Walmark

În baza cardului de membru puteți beneficia de  
reduceri la toate produsele Walmark



Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmark	Discount pentru toate produsele
Alba Iulia	Casa Verde	Bd. Revoluției, Blv4, Ap.4	0258.833928	Mărginean Anita	10%	
Arad	Ivona	Str. A. Vlaicu 171, Bl. 21, Ap. 50B	0722.464677	Bărnă Bujor	10%	10%
Arad	Farmedicum	Str. N. Titulescu, Bl. 301, Ap. 25A	0722.464677	Bărnă Bujor	10%	10%
Bacău	Diana	Str. Ștefan Cel Mare Nr. 15	0234.577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde A Naturii	Str. Pieții Nr. 2	0234.571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Str. Gării Nr. 58	0234.542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Str. Ștefan Cel Mare Nr. 7	0234.517.560	Stineru Elena	10%	
Bacău	Ledum 1	Str. Mihai Viteazu Nr. 3	0234.555.996	Gălan Anca	10%	
Bacău	Ledum 2	Calea Mărășești Nr. 100	0751.511.406	Gălan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal Nr. 16/2	0744.784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Esperanto	Bd. București Nr. 8	0262.222.123	Kosa Margareta	5%	5%
Baia Mare	Millefolia	Bd. Bucuresti Nr. 15/42	0262.225970	Cupsa Veronica	5%	
Bărlad	Medfarm	Bd. Republicii Nr. 296, Bl 10, Sc B	0235.421.236	Tudorescu Tudor	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Str. Liviu Brebeanu Nr. 18	0263.219.210	Giurgea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str. Libertății Nr. 64	0262.343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Botoșani	Luci Farm	Piața Mică	0231.581.158	Mocanu Simona	5%	
Botoșani	Electa	Str. Grivița Nr. 11 Parter	0231 533697	Alistar Elena	5%	
Brăila	Bella Dona	Str. Mihai Eminescu Nr. 7	0239.613.841	Popa Silvia	5%	
Brașov	Profarm	Str. Toamnei Nr. 1	0268.326.994	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei Nr. 10	0268.416.396	Trîmbițaș Aurelia	10%	
București	Decebal	Bd. Decebal Nr. 9	021.322.71.26	Dăbuleanu Anca	5%	
București	Help Farm	Str. Valea Argeșului Nr. 5	0728.302.869	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Bd. Timișoara Nr. 73	0728.930.232	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Str. Prelungirea Ghencea Nr. 32	0728.930.231	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Str. Drumul Taberei Nr. 98	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Aleea Băiut - Piața Valea Ialomiței	0721.208.818	Lerescu Viorica	5%	
Buzău	Bioflora	Str. Ion Godeanu Nr. 6	0732.128.095	Toma Emil	5%	
Călărași	Neofarm	Str. Parcului Bl K3	0722.232.468	Paraschiv Doinita	5%	
Câmpina	Seti Farm	Bd. Carol I Nr. 40, Bloc 12C	0244.373.606	Gaman Angelo	5%	
Cluj Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor Nr. 55-57	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Cluj Napoca	Sanatatea Verde - Mănăstur	Mănăstur - în Spate La Pritax	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Constanța	Matangi 1	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, Stand 6	0341.412.911	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 2	Str. Adamclisi, Complex Comercial Brotăței	0341.412.912	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 3	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, vis-a-vis Op 7	0341.432.792	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 4	Bd. Tomis Nr. 97	0341.432.790	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 5	Str. Cișmelei Nr. 8A	0341.179.763	Stoian Mariana	5%	
Craiova	Drogherie Farmaplant	Calea Unirii Nr. 38-40	0251.310.020	Ciurezu Liana	5%	
Craiova	Petry Farm	Calea București, Bloc A1	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Petre Ispirescu Nr. 61, Bloc O6	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Brazda Lui Novac Nr. 64, Bloc C5	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	E-Lite Nutriția	Str. Mihai Eminescu Bl H1 Ap 3	0254.231.061	Vlad Adriana	10%	
Focșani	Multifarm	Bd. Unirii Nr. 49	0237.622.858	Cobolteanu Marinela	10%	
Galați	Nature Health 1	Str. Roșiori Nr. 15, Complex Ancora	0754.072.800	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 2	Piața Centrală, Stand C10	0754.072.801	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 3	Micro 19, aferent Sc nr 22	0754.072.802	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 4	Str. 1 Dec 1918 Nr. 63	0754.072.804	Caua Mihai	5%	
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj Nr. 14	0236.465.304	Marcu Romelia	5%	
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin Nr. 9	0254.709.009	Tuza Adrian	10%	
Hunedoara	Casa Verde	Complex Dunărea, Stand 16	0723.595749	Dodu Trifan	10%	



# Farmacia Herba Farm din Pitești

## Când ați început colaborarea cu Walmart în cadrul Clubului Sănătății?

Am recomandat produsele Walmart încă de la începutul activității noastre, în urmă cu nouă ani, iar Clubului Sănătății ne-am alăturat în anul 2004.



## Care sunt afecțiunile des întâlnite pentru care clienții dvs. solicită produse Walmart?

Pacienții solicită informații despre produse ce acoperă o gamă foarte largă de afecțiuni, de la probleme de ordin dermatologic până la probleme de ordin intern.

## De ce vă doriți o colaborare pe termen lung cu Walmart?

Colaborarea cu compania Walmart se datorează calității excepționale a produselor, prețului accesibil și adresabilității semnificative a acestora.

## Ce așteptări aveți de la Walmart?

Menținerea la același nivel a raportului calitate-preț și, de asemenea, promovarea mai accentuată a produselor în rândul medicilor, în vederea alăturării acestora tratamentului de fond instituit pacienților.

## Ce recomandați altor farmacii partenere Walmart? (Cheia succesului dvs.)

O bună pregătire profesională este cheia succesului în orice domeniu de activitate, în consecință, și în farmacie credibilitate vor avea cei care vor reuși să-și argumenteze corect recomandările.

## Ce recomandări aveți pentru membrii Clubului Walmart?

Să solicite în continuare cu aceeași încredere farmacistului lor informații despre produsele Walmart, deoarece aceste suplimente nutriționale și-au dovedit întotdeauna beneficiile atât asociate tratamentului medicamentos, cât și în monoterapie.

Farmacist primar diriginte **Camelia Vrabie**  
Farmacia Herba Farm, Pitești, cartier Trivale, complex II, str. Libertății, bl. P3 bis  
0248/275577

Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmart	Discount pentru toate produsele
Iași	Aris 1	Șos. Nicolina Nr. 19 Bl. 952	0332.809.608	Profire Marius	10%	
Iași	Aris 2	Bd. Independenței Nr. 9	0232.291.334	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 1	Str. Vasile Lupu Nr. 89 Bl. V2	0232.266.196	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 2	Str. Aleea Rozelor Nr. 15,	0332.418.368	Profire Marius	10%	
Întorsura Buzăului	Transilvania Square	Str. M. Viteazu Nr. 204	0723.247265	Paladoiu Mihai	10%	
Medgidia	Vladis Plant 1	Bd. Republicii Nr. 91	0728.013.604	Vlad Oana	5%	
Medgidia	Vladis Plant 2	Str. Rahovei Nr. 29	0728.013.605	Vlad Oana	5%	
Moinești	Betula Farm	Str. Tudor Vladimirescu Bl C2	0234.361.901	Popa Raluca	5%	
Năvodari	Medi Plant	Str. Midiei Nr. 6	0724.997.974	Bola Stelian	10%	10%
Oradea	Pronatura Din Eden	Str. Magheru Nr. 17	0259.411.552	Achim Mariana	5%	5%
Petroșani	Casa Verde	Bd. 1 Decembrie Bl. 84	0254.549048	Danilasciuc Carmen	10%	
Piatra Neamț	Clinica	Bd. Traian Bl S1	0233.217.858	Leah Olguța	10%	
Piatra Neamț	Gara Farm	Bd. Republicii Nr. 27, Bl A2	0233.231.942	Leah Olguța	10%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale, Complex II, Bloc P3 bis	0248.275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Str. Victoriei Nr. 2	0741.056.507	Rosescu Cătălina	5%	
Pitești	Dragomirescu Ana Maria	Str. Exercițiu - Piața Traian	0722.667.468	Dragomirescu Ana Maria	5%	
Reșița	Naturalia	Bd. Al. Ion Cuza 34	0255.227840	Luca Sorina	10%	
Roman	Aruncus	Str. Ștefan Cel Mare Bl N4	0233.740.751	Avădanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Str. Smirodava Bl 43	0233.742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu Mare	Farmacia Sfanta Maria	Str. Gabriel Georgescu Nr. 36	0742.066731	Sabău Octavia	5%	
Satu Mare	Plafar Sfânta Maria	Str. Nicolae Gulescu Nr. 37 A87	0742066731	Sabău Rodica		
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint Nr. 14	0267.352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Farmasib	Str. Nicolai Bălcescu Nr. 53	0269.217.897	Diana Walisch	5%	
Sibiu	Casa Verde	Bd. V. Milea Nr. 10A	0743.383852	Ailoiu Emilia	10%	
Suceava	El Medica	Str. Universității Nr. 31	0230.521.261	Năsăudean Carmen	5%	
Suceava	Oana Maria	Bd. George Enescu Nr. 40, Bl T94	0230.515.522	Olari Cătălina	5	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	0245.634.329	Popa Florin	8%	
Târgu Mureș	Sc Bhb Srl	Str. Călărășilor Nr. 2	0265.215.880	Bartha Hajnal	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848 Nr. 42	0265.261.387	Jancso Melinda	10%	
Tecuci	Gifarm	Str. 13 Septembrie Nr. 3	0236.820.104	Bute Gina	5%	
Timișoara	Farmado	Str. Măcișilor Nr. 1	0256.200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii Nr. 81	0745.758.830	Tutilă Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța Veche	0745.758.830	Tutilă Oana	10%	
Zalău	Calexprod	Bd. M. Viteazu Bl. T2 (vis-à-vis Școala Generală 1)	0742.053346	Ilea Silvia	5%	

# În clubul celor mai bogați români, sănătatea e cea mai mare avere!

În Clubul Sănătății Walmark avem grijă ca nimic să nu stea între tine și accesul la această bogăție unică: sănătatea. Beneficiile pe care ți le oferim, ca membru al clubului nostru, sunt manifestarea dorinței Walmark de a construi o lume mai bună, în care starea naturală de bine oferită de sănătate devine o constantă în viața fiecăruia.

## Beneficiile membrilor clubului



### 24/24 acces la sănătate

Pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro) aveți **acces nonstop** la produsele Walmark și la informații sănătoase și utile. Puteți achiziționa produsele noastre oricând și la orice oră.



### Livrare rapidă a produselor

Livrarea produselor pentru comenzi mai mari de 150 de lei este **gratuită** și se face prin curierat rapid la domiciliul clientului, în maximum trei zile lucrătoare de la data primirii acestora.



### Consultații telefonice și online gratuite cu Doctorul Walmark

În cazul în care doriți să aflați părerea și sfatul unui **medic specialist**, nu ezitați să ne contactați la numărul de telefon 0800 800 279 (apel gratuit în rețeaua Romtelecom) sau online la secțiunea „consultații” sau pe e-mail la adresa [sfatul.medicului@walmark.ro](mailto:sfatul.medicului@walmark.ro). Doctorul Walmark vă va răspunde întotdeauna cu drag.



### Revista CSW

Toți **membrii activi** ai Clubului Sănătății Walmark primesc prin poștă sau online revista CSW.



### Promoții speciale doar pentru membri

Ai grijă de sănătatea ta într-un mod convenabil. Ca membru CSW, ai acces exclusiv la oferte speciale și pachete promoționale care **nu se regăsesc în farmacii**.



### Reduceri la toate produsele Walmark

Plătești mai puțin pentru orice produs. După ce devii membru, pentru achiziționarea fiecărui produs vei beneficia de o **reducere de 10%** din prețul oricărui produs.



### Puncte de fidelizare WLei

Ca membru, la achiziția oricărui produs primești bonus puncte de fidelizare (WLei). Acestea **se adaugă automat în contul dumneavoastră**, pentru orice comandă efectuată online pe [www.csw.ro](http://www.csw.ro), telefonic sau prin poștă.



### Prieteni noi din comunitatea celor mai bogați români

Descoperi o mulțime de oameni care iubesc viața și darurile acesteia. Prin [www.csw.ro](http://www.csw.ro) poți să-ți faci prieteni și **să schimbi sfaturi utile** despre o viață sănătoasă și produsele Walmark. Fii și tu un sprijin pentru o lume mai bună și mai sănătoasă alături de noi!

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la [www.csw.ro](http://www.csw.ro), [club@walmark.ro](mailto:club@walmark.ro), la **0800 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**.

#### Vă mutați?

Vă rugăm să ne informați pentru orice schimbare de adresă cu șase săptămâni înainte, pentru a putea comunica eficient în continuare.

#### Ați uitat parola contului?

Răspundeți la întrebarea ajutătoare accesând [www.csw.ro](http://www.csw.ro).

#### Ați uitat codul de membru?

Contactați-ne utilizând una dintre modalitățile de mai sus.

# Cadouri pentru dumneavoastră



Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelizare nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând on line, telefonic sau prin poștă.



Bucură-te de sănătate și profită de cadourile care vin odată cu aceasta, prin intermediul Clubului Sănătății Walmark.



Ramă foto ~~40 WLei~~ 30 WLei



Miniradio 10 WLei



Minimixer 5 WLei



Domino ~~20 WLei~~ 15 WLei



Suport ochelari ~~18 WLei~~ 10 WLei



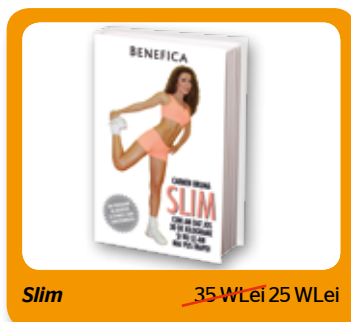
Martafon Minimartieni 5 WLei



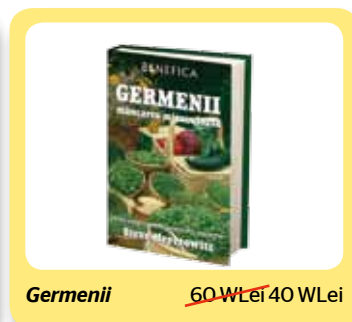
CD holder ~~30 WLei~~ 20 WLei



Set școlar ~~25 WLei~~ 15 WLei



Slim ~~35 WLei~~ 25 WLei



Germenii ~~60 WLei~~ 40 WLei



Hrană pentru viață ~~60 WLei~~ 40 WLei



Umbrelă ~~30 WLei~~ 25 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 adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmark. Pe viitor, aceste date (numele, prenumele, sexul, data și locul nașterii, semnătura, telefonul/faxul, adresa, adresa de e-mail) ne permit să vă ținem la curent cu activitatea noastră. Conform Legii 677/2001, beneficiați de dreptul de acces, intervenție și opoziție. Aveți dreptul să vă opuneți prelucrării datelor cu caracter personal care vă privesc și să solicitați ștergerea acestora. Pentru executarea acestor drepturi, vă puteți adresa cu o cerere scrisă, datată și semnată la Walmark România S.R.L., cu sediul în București, str. Fecioarei nr. 7, sector 2 sau puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul [www.csw.ro](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.

**Clubul Sănătății**  
Clubul Sănătății  
**WALMARK**  
exemplarul tău gratuit

Editată de Clubul Sănătății Walmark  
Coordonator: Bianca Ivașcu  
Concept editorial și design: [www.logobigger.ro](http://www.logobigger.ro)  
Tipografie: Infopress Group  
Producție: Peggy Production

ECHIPA WALMARK:  
Ionela Nicolau, director marketing;  
Bianca Ivașcu, manager Clubul Sănătății  
Ediție tipărită și distribuită  
în 50.000 de exemplare

Contact: [club@walmark.ro](mailto:club@walmark.ro);  
[www.csw.ro](http://www.csw.ro)

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

Tel. 0212112134



# Intră în clubul celor mai bogați români, unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!

În Clubul Sănătății Walmark să fii bogat e doar o joacă de copil. Pentru că a fi bogat înseamnă să ai puterea să visezi, să iubești, să fii mai bun, să te bucuri de viață... să fii sănătos!

Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmark și alătură-te românilor care dețin cea mai valoroasă avere din lume: sănătatea!

## Modalitățile de înscriere:

**1**

Completați formularul de înscriere accesând  
**WWW.CSW.RO**



**2**

Apelați gratuit (în rețeaua Romtelecom) numărul de telefon  
**0800 800 CSW**  
(0800 800 279)  
sau **021 211 21 34** (tarif normal)



**3**

Completați talonul de înscriere din pagina 20 și expediți-l pe adresa  
**O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București**



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