

WALMARK®

Se distribuie gratuit membrilor activi ai Clubului Sănătății Walmark



Clubul Sănătății

Paula Herlo
Vestitorul
speranței

CLUB FEMININ

TRIUMFUL
PRUDENȚEI

CLUB ACTIV

ÎN VIAȚĂ
POȚI ALEGE!

CLUB PRICHINDEL

DR. MARGIT ȘERBAN





Bucură-te de fiecare mișcare!

ArtroStop® RAPID conține o combinație unică de substanțe active cu rol în protecția, nutriția și regenerarea articulațiilor, a căror eficiență a fost dovedită prin studii clinice - glucozamin, condroitin și Boswellin®.

ArtroStop® RAPID este eficient în ameliorarea simptomelor precoce ale afectării articulațiilor membrelor și coloanei vertebrale; îmbunătățește mobilitatea și rezistența articulațiilor.

ArtroStop® RAPID menține sănătatea articulațiilor, oaselor, ligamentelor și tendoanelor.

ArtroStop – STOP durerilor articulare!



WALMARK®
www.walmark.ro www.csw.ro

ArtroStop® RAPID este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Clubul Sănătății Familiei

Sumar



CLUB FEMININ

- 6 Prim-plan
Paula Herlo
- 9 Sănătate
Triumful prudenței
- 10 Frumusețe
În pas alert către o primăvară de poveste



CLUB MASCULIN

- 15 Sănătate
Întoarcerea hormonilor din țările calde!



CLUB PRICHINDEL

- 17 Profil
Dr. Margit Șerban
- 19 Povestea Minimarțienilor



CLUB SENIOR

- 20 Interviu cu Andrei Roșu
Cursa spre capătul lumii



CLUB ACTIV

- 25 Viața de student
- 26 În viață poți alege!

Editorial



Femeia e o minune

În urmă cu câțiva ani, când lumea mă recepta ca o femeie foarte frumoasă, cu toate că eu nu mă consideram așa, am apărut în fața publicului în piesa „Preșul” a lui Ion Băieșu îmbrăcată într-un capot murdar și cu mustață. La început, majoritatea spectatorilor a fost șocată, pentru că se aștepta să apar ca o divă, strălucitoare, îmbrăcată elegant și aranjată epatant. La finalul spectacolului însă, entuziasmul publicului a depășit orice imaginație.

Atunci cred că am alungat o prejudecată, că am reușit să depășesc o barieră și să demonstrez cât de puternică poate fi o femeie și, mai ales, că frumusețea ei ține în primul rând de atitudine. Atât timp cât te simți bine în pielea ta, nu ai cum să nu te simți frumoasă, iar acest lucru se va reflecta și în exterior. Dincolo de clișee, frumusețea femeii chiar izvorăște din ea, din felul ei de a fi și din modul în care vede viața. Eu am învățat asta pe pielea mea. Când jucam dramă, nu mă simțeam deloc bine și chiar cred că trăsăturile femeii devin șterse când aceasta este tristă. Dacă ești un om vesel, optimist, devii mult mai frumos.

Iar asta e o misiune foarte ușoară pentru o femeie, dacă ne gândim la puterea acesteia și la faptul că de multe ori e mai bărbată chiar decât bărbatul. Nu întâmplător Dumnezeu a lăsat-o să facă copii, să-i ocrotească și să-i crească.

Prin urmare, în primăvara aceasta, de ziua dumneavoastră, dragele mele, de 8 Martie, aduceți-vă aminte că sunteți cele mai minunate ființe de pe această planetă și sărbătoriți acest lucru. Lăsați optimismul să vă cucerească, cultivați-l și nu-l abandonați nici măcar atunci când dați de greu. Bucurați-vă în fiecare zi de darul minunat care v-a fost oferit: acela de a fi femeie.

Stela Popescu



Încrederea în primăvară

Când eram întrebată, în copilărie, ce anotimp prefer, răspundeam fără a sta pe gânduri: „Am două, vara și iarna”.

Asociam vara, adeseori, cu vacanța bine meritată după un an lung de școală. Îmi petreceam „concediul”, mereu considerat prea scurt, în tabăra de ecologie sau la malul Mării Negre. Printre marcaje turistice și concursuri de orientare sau profitând de zilele lungi cu soare suficient pentru bronzul nelipsit, prețuiam aceste momente unice ca fiind, în fapt, un adevărat premiu câștigat.

Iubeam iarna pentru că zăpada era întotdeauna captivantă și putea să acopere tot ce era lăsat uitării sau neîngrijit, aducând veselie, obraji îmbujorați și derdeluș. Peisajul era mereu transformat și devenea, de cele mai multe ori, o carte de povești. Pe măsură ce iarna a început să semene a toamnă, în atenția mea primăvara a vrut să prindă contur. Tot ce acoperea zăpada altădată, primăvara reînvia. Miresmele

prindeau un înțeles, frunțile se descrețeau, entuziasmul și energia ieșeau din bârlog. Și atunci mi-am dorit să fiu asemenea primăverii! Am început să descopăr acel nou început an de an, să redescopăr valori, să cred în curaj și în a fi inovativ.

Suntem aceiași, dar totodată diferiți. În fiecare primăvară suntem mai buni, avem forțe proaspete, voință și încredere că vom reuși în ceea ce ne propunem. Ne înconjurăm de cei dragi, dar și de noi prieteni. Suntem copii, părinți, șefi, subalterni, voluntari, prieteni, dar cel mai presus suntem oameni în care cei din jurul nostru au încredere. Pentru că încrederea este o adevărată valoare, este ceva ce fiecare dintre noi prețuim, este ceva ce

WALMARK®



vrem să transmitem mai departe.

Distincția „Trusted Brand” reprezintă votul de încredere al consumatorilor noștri. Aprecierii și recomandarea dumneavoastră ne încurajează să continuăm în fiecare anotimp, oferindu-vă produse de cea mai bună calitate.

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

* Walmark a primit distincția „Trusted Brand”, iar compania a fost desemnată câștigătoarea locului I pentru anul 2009 la categoria „Suplimente alimentare”. Este un premiu important, pe care îl prețuim, contând în menținerea acestei recunoașteri din partea consumatorilor noștri și de acum încolo.

Știați că...?

...pe internet găsiți un aliat puternic împotriva gripei noi?

www.gripa.ro, un serviciu pus la dispoziție cu drag și grijă de Walmark, vă oferă toate informațiile de care aveți nevoie pentru a ține gripa de tip nou sau vechi la distanță. Realizat de specialiști și coordonat de un grup de medici, site-ul vă oferă cele mai importante și eficiente sfaturi pentru prevenirea gripei noi. Aici veți găsi cele mai sănătoase soluții legate de protejarea în fața gripei sau a răcelii și cele mai eficiente tehnici de întărire a sistemului imunitar. În plus, site-ul conține și o revistă a presei,

actualizată zilnic, cu ajutorul căreia puteți fi la curent cu toate știrile și noutățile legate de gripă. Înscrie-te pe www.gripa.ro și fii informat!

...gripa se poate lua și de pe mânerul unei uși?

O mână sprijinită pe bara de susținere de la metrou și dusă apoi involuntar la gură poate reprezenta începutul unei gripe. Chiar dacă în general virusurile și bacteriile se transmit pe calea aerului, un procent mare al infestărilor cu gripă este provocat de molipsirea în urma unui contact direct

cu acestea. Astfel, pentru a nu pica în plasa virusurilor și a bacteriilor care se ascund pe suprafețe cum ar fi clanțele, mesele sau mânerul unui scaun, e necesar să acordăm o atenție sporită igienei mâinilor. Și asta nu înseamnă că trebuie să așteptăm până ce ajungem acasă ca să ne spălăm, pentru că, din reflex, șansele de a duce mâna infestată la gură sau la ochi sunt destul de mari. Folosirea unui săpun-gel pentru mâini vă protejează activ și crește semnificativ șansele de a ține pericolul la distanță.

...urmând câțiva pași simpli puteți ține virusurile la distanță?

Organismele slăbite sunt cele mai vulnerabile în fața virusurilor și bacteriilor care provoacă gripele sau răcelile. În aceste condiții, întărirea sistemului imunitar cu un aport de vitamine și minerale se impune de fiecare dată când este nevoie. Pentru a vă oferi o protecție completă, trebuie însă și să vă hidratați constant și să țineți cont de toate detaliile legate de stilul de viață care vă pot expune primejdiei. Astfel, încercați să vă respectați programul de somn, care trebuie să includă cel puțin opt ore, să faceți sport în aer liber pentru oxigenare și să evitați, pe cât posibil, zonele aglomerate. De asemenea, încercați să aveți o dietă cât mai echilibrată, consumul de fructe și legume în sezonul rece fiind o sursă naturală de vitamine și minerale. Pentru mai multe sfaturi practice, intrați pe www.gripa.ro.

ALAFUL TAU ÎMPOTRIVA GRIPEI NOI

GRIPA.ro

Prima pagină | Protecție împotriva răcelii și gripei

Home » Noua » Tehnici de întărire » Situația curentă » Protecție la răceală și gripă » Contact

Protecție la îndemână. Testat pentru AH1N1.

Virusept gel dezinfectant pentru mâini
grăbi. Eficace împotriva virusului A/H1N1 și a altor virusuri gripale.

Compoziție antiseptică și antibacteriană
- Acțiune rapidă, fără apă
- Se usucă repede și nu este lipicioasă
- Nu are miros și lasă un miros plăcut

17 LEI

Cumpără

Kid safe® Virusept Imunectin Echivacare Echivacare lichid Echivacare NI Spectro SuperVitamină C Ester C

GRIPA.RO REVISTA PRESEI

SITUAȚIA CURENTĂ

Home » Situația curentă » Subiecte » Toate articolele » Protecție răceală și gripă

Vine, vine primăvara...

Primăvara vine ca un revigorant psihic de care ar trebui să ne bucurăm cu toții din plin.

O dată cu dezghețul emoțiilor, cu topirea tristeților, cu primele miresme aduse de vânt din câmpii de flori uitate de timp, avem ocazia să renaștem într-o desfătare unică a sufletului. Iar pentru a gusta din toate acestea, pentru a ne îmbăta cu fericire, nu trebuie decât să deschidem ochii la tot ce se întâmplă în jurul nostru, să salutăm zâmbetele stradale cu unul personal și să avem grijă ca între noi și toate acestea să nu stea nimic, nici măcar o fereastră închisă.

Nu mai e de mult un secret că dincolo de această lume primăvărată fantastică există și o serie de amenințări care pândesc o urmă de slăbiciune și care trec la atac exact când ți-e lumea mai dragă. Astenii, viroze, afecțiuni digestive sau respiratorii, toate așteaptă să prindă rădăcini...

Cum ieșirea din iarnă ne prinde deseori cu o imunitate fragilă, începutul primăverii prezintă o serie de riscuri pentru fiecare dintre noi. Însă cu un pic de grijă, în care accentul e pus pe prevenire, nimic nu o să vă răpească din miracolele oferite de renașterea naturii. În fața unui organism sănătos, gripele sau răcelile nu au nici o șansă. Prin urmare, nu trebuie să ezitam să luăm măsuri naturale pentru a ne spori rezistența.

Schimbarea anotimpului și renunțarea la cojoace ne influențează mai ales în ceea ce privește vitalitatea, condiții în care o mână de ajutor dată organismului este extrem de folositoare. Iar cea mai sănătoasă și naturală vine și anul acesta tot din partea echinaceei și a vitaminei C, aliații ideali pentru o primăvară fără griji.

Echinaceea, una dintre cele mai eficiente soluții de prevenire a gripei și răcelilor, ajută la tonifierea sistemului imunitar al organismului și împreună cu vitamina C ridică o barieră de netrecut pentru majoritatea factorilor nocivi din mediu: virusuri, bacterii. În plus, crește și rezistența la stres, stimulând tonusul general al organismului, fapt ce o să vă dea puterea să uitați de astenii și să vă bucurați din plin de darurile primăverii.

Pentru o protecție completă și sănătoasă în fața bacteriilor din jur, puteți apela și la sprijinul Virusept. Gelul de mâini, special conceput pentru a ține la distanță chiar și virusul AH1N1, are o compoziție antimicrobiană și antivirală, eficientă în 99,9% din cazuri.

Astfel, cu o imunitate bine pusă la punct nu vă rămâne decât să lucrați la capitolul „poftă de viață”. Iar natura, fie prin frumusețea sa, fie prin darurile din livadă, o să vă ajute și în acest sens. Nu ezitați să vă îmbroșăți organismul și să-l ajutați să scape de chinurile create de mâncărurile grase de peste iarnă cu un meniu bazat pe legumele care apar în această perioadă. Urzicile, spanacul, salata verde sau ridichile roșii de primăvară

sunt doar câteva dintre bunătățile care nu ar trebui să lipsească din alimentație. Cu ele puteți uita de problemele digestive și vă veți bucura de mult mai multă energie. Una pe care nu trebuie să ezitați să o consumați în aer liber, în plimbări lungi, acompaniați de parfumul copacilor înfloriți și de bucuria de a fi sănătoși.

Kit de imunitate pentru adulți

Echinacea
30 tb.

Super
vitamina C



29,5 lei

VIRUSEPT 99,9% eficiență împotriva virusurilor gripale

- Oferă protecție împotriva virusului AH1N1 și a altor virusuri gripale
- Protejează pielea palmelor, oferind protecție în orice moment



NOU!

comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Omul care aduce

În spatele unui zâmbet se ascunde un buchet de suflete fericite. În spatele unei priviri stă o dorință banală de a trăi într-o lume mai bună. Iar în fața lor e un om ale cărui gânduri îți alintă toate emoțiile obosite de drumurile lipsite de culoare ale vieții.

În spatele voinței și tenacității, al timidității și al hotărârii, Paula Herlo, corespondent special al Știrilor ProTV, e doar un om care vrea să facă bine. Un suflet motivat de oamenii buni și veseli din jurul său, care luptă și face totul pentru a da o șansă vieții. Un om în fața căruia poți să te înclini sau măcar să scoți pălăria.

CAMPANIA „AVEM VIAȚĂ ÎN SÂNGE“ A REUȘIT SĂ SCHIMBE UN SISTEM. CÂT DE GREU ȘI DE LUNGĂ A FOST CONFRUNTAREA CU EL?

A fost o luptă grea, pentru că n-a fost o luptă dreaptă, așa cum știam noi din povești. La început, reprezentanții Ministerului Sănătății au ignorat demersul nostru. La un moment dat, eram convinsă că ne luptăm cu morile de vânt. Însă ignoranța lor ne-a motivat și mai mult. Îmi amintesc că m-am dus la o discuție cu reprezentanții Ministerului Sănătății și mi-am dat seama că cei care ar fi trebuit să ia o decizie în acest sens nu fuseseră informați vizavi de demersul nostru. Într-un final, premierul Emil Boc și ministrul sănătății de la acea vreme, Ion Bazac, au venit la ProTV, în studioul emisiunii „România, te iubesc!”, și au anunțat că vor înființa Registrul Donatorilor Onorifici de Celule Stem. Se întâmpla anul trecut, chiar de ziua mea. Puțin mai târziu, pe 4 septembrie, se înființa instituția Registrului Donatorilor Onorifici de Celule Stem.

ACUM MAI E CEVA CE OPREȘTE PRIMUL TRANSPLANT DIN ROMÂNIA DE CELULE STEM DE LA UN DONATOR NEÎNRUDIT DIN ACEST REGISTRU?

Mai e nevoie de bani pentru dotarea sediului și plata viitorilor angajați. Cei care urmează să se ocupe de funcționarea lui au spus că în luna februarie lucrurile se vor urni. Dacă nu se va întâmpla așa, sunt pregătită să încep o nouă campanie prin care să cerem urgentarea alocării banilor, pentru că printre cifre, statistici și lamentări privind lipsa fondurilor se scurg viețile bolnavilor care au nevoie de transplant. Și sunt mulți, credeți-mă!

CUM POȚI SĂ DEVII DONATOR?

Nu e un proces complicat. Pe site-ul www.stirileprotv.ro există listate centrele unde oamenii se pot duce să se înscrie. Într-o primă fază, vor fi testați din punct de vedere virusologic și dacă sunt compatibili din punct de vedere imunologic cu un bolnav, sunt chemați pentru a li se recolta celule stem din sânge. Mulți sunt speriați că li se va extrage măduva din oase. Greșit! Procedura nu e periculoasă și durează două, maximum trei ore.

CINE SAU CE O INSPIRĂ PE PAULA HERLO ÎN TOT CEEA CE FACE?

Eu îmi găsesc inspirația în oameni. Dacă întâlnesc un om deosebit, mă bucur zile întregi că l-am descoperit. Apoi încerc să iau ce e mai bun de la el. Mă gândesc la ce spune, la cum mișcă lucrurile, ce principii de viață are. Și dacă astăzi sunt ceea ce sunt, se datorează

oamenilor speciali pe care i-am întâlnit de-a lungul vieții și de la care am furat omenie. De la mama mea, care pentru mine este și va fi întotdeauna cel mai bun om de pe pământ, am învățat că în viață cu cât dăruiești mai mult, cu atât vei primi mai mult.

ACUM DĂRUIȚI PRIN MAI MULTE PROIECTE SOCIALE. DE UNDE VINE ENERGIA NECESARĂ LUPTEI PE ATÂTEA FRONTURI?

Energia mi-o iau de la oamenii pe care îi ajut. Mă gândesc că e important ca atunci când ți-e greu să simți că nu ești singur.

„Dacă astăzi sunt ceea ce sunt, se datorează oamenilor speciali pe care i-am întâlnit de-a lungul vieții și de la care am furat omenie“

Apoi, faptul că pot să ajut alți oameni îmi oferă cele mai multe satisfacții. Dacă la început au fost cele profesionale - recunoașterea colegilor, idei răsplătite cu premii -, acum, cele mai mari satisfacții sunt cele umane. Încă mă bucură realizările din carieră, dar credeți-mă că atunci când ajung acasă și mă cuibăresc pe canapea, lângă motanul meu, mă gândesc la oamenii ce au nevoie de ajutor, mă gândesc la cei ce pot să-l ofere și mă gândesc că am fost binecuvântată cu un loc de muncă minunat care mă ajută să-i ajut pe alții.

IMPLICAREA ÎN ASOCIAȚIA „SALVEAZĂ VIEȚI“ A PLECAT DE LA ACESTE GÂNDURI?

Alături de Carmen Uscatu și Oana Gheorghiu, cele două tinere care au pus bazele asociației, puneam țara la cale de mai multă vreme, iar înființarea „Salvează vieți” a venit ca un demers firesc a ceea ce simțeam și făceam pentru cei care ne cereau ajutorul.

Ne-am cunoscut în timp ce lucram la campania „Avem viață în sânge”, când ele mi-au cerut ajutorul pentru un tânăr bolnav de leucemie, Dragoș Croitoru. Împreună cu toți cei care s-au alăturat demersului nostru, am reușit să punem la punct un proiect prin care să ajutăm Clinica de Transplant Medular din Timișoara, cu două săli sterile destinate transplantului. S-au adunat 100.000 de euro pentru amenajarea celor două săli, însă proiectul va fi încheiat abia când vom reuși să adunăm și banii necesari unui ecograf performant. Cine poate să ajute găsește toate datele pe www.salveazavietii.ro.

CE PROIECTE MAI URMEAZĂ?

Acum mă ocup de mai multe reportaje care vor fi difuzate în emisiunea „România, te iubesc!” Nu spun mai multe, pentru că sunt în faza de proiect, dar cel puțin unul dintre ele își propune să schimbe mentalități și sisteme.

speranța

„Visez la multe lucruri. Dincolo de profesie și acțiunile caritabile în care mă implic, am micile mele slăbiciuni. Îmi place să merg la cumpărături, să călătoresc, să cunosc colțuri de lume. Iar dacă toate acestea le voi face cu un copil de mână, copilul meu, înseamnă că toate visurile mele se vor fi împlinit.“



Urinal Akut

Efect puternic asigurat
de forma concentrată



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!

Triumful prudenței

Indiferent că e vorba despre o excursie de week-end sau despre o simplă plimbare în parc, pentru majoritatea femeilor, grija pentru sănătate poate deveni o sursă de interdicții autoimpuse sau de disconfort. Ai mereu grijă să nu te așezi, nu mergi la baie atunci când ai nevoie, nu lași haina de pe tine sau refuzi invitațiile la picnic, totul din considerente pe care femeile le înțeleg foarte bine.



DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚI DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP

Consultant medical Walmark

Adresează o întrebare Doctorului Walmark la e-mail: gerald.filip@walmark.ro

INSTINCTUL ȘI EXPERIENȚA le-au învățat pe femei să fie prudente când trebuie să se expună mediului exterior, chiar și atunci când e vorba despre o activitate relaxantă.

PRIMĂVARA ADUCE oportunități de a ieși din casă, dar o dată cu ele vin și restricțiile, pentru că „vremea e înșelătoare“, soarele „are dinți“, iar germenii patogeni ies la atac după amortirea din timpul iernii. În acest context, populația feminină de vârstă fertilă este cea mai expusă unor afecțiuni precum infecțiile urinare acute. Anatomia femeii, care are uretra mai scurtă decât a bărbatului, favorizează ascensiunea bacteriilor către vezica urinară. În plus, activitatea sexuală, folosirea diaframelor și a spermicidelor sau menopauza, toate măresc riscul acestei patologii pentru femei.

DEȘI SUNT considerate banale, infecțiile de tract urinar produc o suferință care nu trebuie subestimată. Nu ai nevoie să simți durere și usturimi când mergi la toaletă, chiar dacă durerea nu e încă insuportabilă. Organismul nostru ar trebui să funcționeze ca un ceas elvețian, iar asta înseamnă că funcțiile sale de bază nu trebuie să fie un deranj sau un disconfort pentru noi. Aici, atenția pe care o acordăm corpului nostru este esențială. Nu toți pacienții cu infecție de tract urinar au simptome, iar asta face ca de multe ori boala să fie ignorată, însă cei mai mulți dintre ei au urinări frecvente și dureroase, dureri în partea de jos a abdomenului, febră, frisoane sau urină tulbură.

Bucură-te de primăvară, ieși mai des la aer curat, consumă lichide fără grija că va trebui să mergi la baie, evită alimentele grele și alege buna dispoziție.

ATTITUDINEA EROICĂ, de martir în fața durerii nu face o femeie mai puternică, ci doar o slăbește și o îmbătrânește prematur, așa că luați măsuri încă de la primele semne ale unei astfel de afecțiuni. Iar o măsură care nu o să vă dezamăgească și o să vă scape de probleme ulterioare e cea bazată pe o cură de Urinal.

FĂRĂ SĂ elimine necesitatea unui consult de specialitate, Urinal este prima linie de apărare împotriva infecțiilor tractului urinar. Afecțiuni precum cistita sau uretrita, netratate la timp, pot să însemne mai mult decât disconfortul unor urinări frecvente și dureroase. Ele pot duce la complicații grave, ca pielonefritele

sau abcesele renale, care vor afecta pentru totdeauna funcția renală. Conform literaturii de specialitate, chiar și un singur episod de infecție de tract urinar al unei femei va crește riscul de reapariție a acestei afecțiuni. Un supliment alimentar care să susțină buna funcționare a tractului urinar și a rinichilor este cel mai la îndemână ajutor în aceste cazuri, scutindu-vă de neplăceri.

ÎN PLUS, Urinal este și un puternic agent antioxidant, apărând organismul de atacul radicalilor liberi, acele infime particule chimice care ne sabotează tinerețea și sănătatea.

PRIMĂVARA asta ar trebui să-ți aducă bucuria pe care o meriți după o iarnă așa de grea. Bucură-te de primăvară, ieși mai des la aer curat, consumă lichide fără grija că va trebui să mergi la baie, evită alimentele grele și alege buna dispoziție. **O MERIȚI.**



În pas alert către o primăvară de poveste

Primăvara, sezonul reînnoirilor, se scriu deseori cele mai frumoase povești de dragoste. În parfumul cireșilor înfloriți, toate sufletele care și-au ținut la adăpost emoțiile și trăirile pe timpul iernii sunt pregătite să înflorească în căutarea unei perechi.

Nu mai e nici un secret că, odată cu venirea primăverii, cu ieșirea din hibernare a hormonilor, cu primele nuanțe de verde din peisaj, atât bărbații, cât și femeile își mută concentrarea pe aspectul fizic. Iar dacă bărbații scapă destul de ușor de această preocupare, pentru femei, lupta e ceva mai complicată. Cu primele raze de soare, în garderoba feminină reapar fustele, context în care grija pentru aspectul picioarelor, o veritabilă „armă mortală” în arsenalul de seducție, devine prioritară.

Picioarele unei femei sunt considerate, dincolo de clișee, o carte de vizită. Pare o judecată misogină, o încadrare forțată în niște tipare, dar timpul a impus-o ca pe una naturală. Bărbaților le plac femeile cu picioare frumoase, iar femeile se simt mai bine când știu că sunt admirate. Dar asta nu înseamnă că dacă nu am fost înzestrate de la natură cu picioare de catwalk ar trebui să credem că suntem condamnate să rătăcim într-o depresie perpetuă.

Din fericire, cu sprijinul unor remedii naturiste și eventual al unor trucuri vestimentare, orice femeie se poate mândri cu picioarele ei și poate ține la distanță dușmani precum varicele, eczemele sau tromboflebitele.

Întâi de toate, fiecare dintre noi ar trebui să se accepte așa cum este și în primul rând să se gândească la sănătatea personală. Apoi, decât să ne plângem întotdeauna că avem picioare prea groase, prea subțiri, cu paranteze și așa mai departe, mai bine să facem sport și să ne îngrijim ca aspectul lor să fie cât mai sănătos cu putință.

Mai mult decât oricare altă parte a corpului, picioarele au nevoie de mișcare. Lipsa de activitate fizică, sedentarismul, se reflectă imediat în sănătatea picioarelor. În lipsa mișcării efectuate constant, la aceeași intensitate, apar efectele negative care se produc și se întrețin unele pe altele. Lipsa de mișcare duce la reducerea tonusului muscular, care determină o proastă circulație sangvină și limfatică. De aici, posibilitatea apariției picioarelor umflate, a varicelor și durerilor de picioare. Preocuparea, activitatea de îngrijire și mișcarea sunt primele reguli pe care trebuie să le impunem asupra depresiilor și complexelor, iar rezultatele vor aduce zâmbetul pe buze și ne vor da siguranța aceea care creează aura fascinantă de încredere a oricărei femei. Nu lăsați picioarele oboseite, gleznele umflate sau varicele să vă strice o primăvară de poveste. Cu puțină atenție și eventual urmând sfaturile doctorului de familie, puteți să vă recăștiți încrederea în sine și să aveți cele mai frumoase picioare și sănătoase picioare.

Secretul picioarelor sănătoase și frumoase

Varixinal este soluția ideală pentru toate femeile care vor să aibă picioare sănătoase, tonifiate și frumoase.

- tonifică vasele de sânge
- elimină oboseala și presiunea din picioare
- ameliorează durerile cauzate de varice



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Voința, secretul dietei perfecte

A slăbi nu e un moft. Nu e o goană disperată după dorința de a te încadra în niște tipare, de a respecta o serie de legi nescrise ale societății. Nu trebuie să fii slabă pentru că trebuie! Un singur lucru contează și merită să ți-l dorești: să fii sănătoasă.

Acestea sunt sfaturile Simonei Bălțatu, cititoarea Clubului Sănătății Walmark ce a câștigat unul din premiile oferite de Walmark în cadrul concursului „Trimite-ne dieta ta sănătoasă!” și ale cărei gânduri le publicăm în rândurile de mai jos:

„Bună ziua,

Vă scriu în speranța că cineva va citi aceste rânduri și va înțelege că lupta cu kilogramele în plus este o provocare, nu un moft. Nu este o fiță să vrei să arăți bine și să te simți sănătoasă. Pentru că, în final, pe mine asta m-a motivat. Să fiu sănătoasă.

Veți spune probabil că la 72 kg, cât aveam când m-am hotărât să slăbesc, nu poate fi atât de rău. Și totuși, este. La o înălțime de 160 cm și vârsta critică de 19 ani, este un dezastru. Am plecat de la 54 kg și nu știu când au trecut trei ani și am <<câștigat>> aproape 20 kg. Când am realizat ce se întâmplă cu mine, era prea târziu. Fast-food-ul la orice oră, sedentarismul, delăsarea și într-un final rușinea de mine însămi mi-au pus capac. Până la depresie nu

mai era decât un pas. Dietele și pastilele de slăbit erau mâncarea mea zilnică. A urmat un dezastru...

Din fericire, am o mamă care a stat tot timpul lângă mine și m-a încurajat. Într-un final, mi-am dat seama că vreau să fiu sănătoasă și să arăt sănătoasă. Am început un tratament homeopat și am început să fac mult sport (4/5 zile pe săptămână eram nelipsită de la sală). Au trecut opt luni în care acul de la cântar nu se mișca. Dar nu m-am dat bătută.

Mi-am spus că dacă a durat trei ani să pun 20 kg, de ce vreau să cer să mi se scadă acele kilograme în opt luni. Mâncam sănătos, făceam sport combinat cu suplimente alimentare pentru a mă ajuta în lupta mea și consumam foarte multe ceaiuri de plante (pentru a spori eliminarea apei și a grăsimii). După trei ani, am slăbit 12 kg, iar colesterolul a ajuns în limitele normale. Încet, dar sigur. Astăzi arăt mai bine decât atunci când aveam 54 kg și mă simt în formă maximă. A fost un drum anevoios, dar nu m-am dat bătută.

Trebuie să înțelegem că facem aceste eforturi nu ca să slăbim pe moment, ci pentru a trăi sănătos, ceea ce trebuie considerat un stil de viață care te susține pe drumul parcurs în căutarea fericirii.

Cu respect și multă încredere,

Simona Bălțatu, Bacău“

Concurs: Trimite-ne dieta ta sănătoasă!

Nu ezita să ne împărtășești din experiența ta.

Dacă ai câștigat lupta cu kilogramele într-un mod sănătos, fără să te supui înfometării sau unei crunte cure de slăbit, scrie-ne pe club@walmart.ro sau la O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București. Cele mai frumoase scrisori vor fi publicate pe site-ul www.csw.ro.

Un plus de strălucire naturală

Primăvara asta nu mai ai nici un motiv să-ți refuzi ocazia de a fi mai ușoară, mai atrăgătoare și mai sănătoasă. De fapt, nu trebuie să-ți mai refuzi nimic. Nici poftele, nici visele, nici plimbările, nici dorințele.

Primele raze de soare ar trebui să topească din sufletul unei femei orice urmă de îngrijorare și să facă loc pentru mai multă încredere în sine. La prima vedere, acest deziderat, mai ales pentru noi, cele care am cedat tentațiilor „odiosului” meniu de iarnă, plin de mâncăruri grase, pare imposibil, în condițiile în care garderoba de primăvară o să ne scoată la vedere silueta...

Dar pentru că e în natura noastră să nu ne pierdem cu firea și să nu ne dăm bătute, e cazul să devenim un pic indiferente la judecăți și prejudecăți și să ne concentrăm doar pe modul în care ne putem simți bine în pielea noastră. Și chiar dacă pare un cerc vicios, pentru că ne e dificil să ne bucurăm de viață atât timp cât nu ne găsim frumoase și nu ne simțim admirate, misiunea e destul de simplă câtă vreme urmărim un lucru simplu: să scăpăm de kilogramele în plus strânse peste iarnă, într-un mod sănătos.

Acest ultim detaliu e extrem de important, mai ales în condițiile în care nimeni nu-și dorește să ajungă la 90-60-90 prin înfometare sau cine știe ce rețetă miraculoasă și apoi să se bucore de

noile forme fără strop de vlagă și sub amenințarea unui organism slăbit.

În acest context, sprijinul oferit de echipa de specialiști alcătuită din Clarinol și Ceai verde poate fi considerat cel mai sănătos dar al primăverii.

Efectele de succes ale Clarinolului sunt acum susținute și devin mult mai evidente cu sprijinul ceaiului verde. Dacă depozitele de grăsimi nu au nici o șansă să reziste în fața Clarinolului, ceaiul verde, recunoscut pentru conținutul crescut de vitamine, oferă protecția necesară împotriva radicalilor liberi și susține procesele antioxidante. În plus, împreună stimulează metabolismul și ajută la arderea grăsimilor.

Condimentate cu puțină ambiție și răbdare, primele semne sănătoase ale acestora le veți remarca fără îndoială, oferindu-vă ocazia ca primăvara aceasta să străluciți și să atrageți toate privirile pe care le doriți.

Sfaturi utile:

3 pași sănătoși către o siluetă de invidiat:

1. Micșorați-vă aportul zilnic de calorii.
2. Creșteți consumul de energie printr-o activitate fizică la îndemână (mers pe jos, lucru în grădină, curățenia casei, mers pe bicicletă, sport lejer etc.).
3. Folosiți cu regularitate Clarinol™ și Ceai verde.



PACHET SPECIAL
NOU

Protecție pentru întreaga familie

Gama galbenă de la Walmark poate fi declarată cel mai bun prieten al unei familii. Cu ajutorul ei, te poți îngriji de sănătatea tuturor celor dragi: mama, tata, frații, bunicii, pentru că produsele naturale de sub capacul galben conțin toate elementele de care are nevoie un organism pentru a fi sănătos, iar tu - fericită și fără griji.

Sănătatea oaselor

Cartilaj de rechin

Recomandat pentru combaterea manifestărilor osteoporozei, Cartilajul de rechin are un rol esențial în menținerea sănătății sistemului osos.

- Efect benefic în controlul reumatismului
- Susține recuperarea după traumatisme articulare sau osoase.



Calcium-Magneziu-Zinc

Acționând împreună, cele trei elemente mențin sănătatea sistemului osos și a celui muscular, oferind o protecție utilă în fața factorilor nocivi din lumea modernă: poluarea, alimentația inadecvată, suprasolicitarea fizică și psihică.

- Combate decalcifierea oaselor
- Reduce riscul apariției osteoporozei
- Stimulează activitatea musculară.



NOU!

Sănătatea inimii

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 Omega 3

Super Omega 3 e o sursă importantă de acizi grași care mențin o concentrație normală a colesterolului în sânge, susținând sănătatea sistemului cardiovascular.

- Susține sănătatea sistemului cardiocirculator
- Sprijină funcționarea sistemului nervos.



Sănătate cu antioxidanți

Antioxidant

Antioxidant este soluția perfectă pentru cei care vor ca la 50 de ani să arate și să fie în aceeași formă ca la 30. Conținutul special de vitamine și minerale, combinat cu Seleniu, îndepărtează efectul nociv al poluării și reduce riscul îmbătrânirii premature.

- Oferă protecție împotriva poluării
- Întârzie îmbătrânirea și menține elasticitatea pielii.

Seleniu Forte

Seleniu încetinește îmbătrânirea țesuturilor și reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare și pulmonare. Bărbații care vor să-și îmbunătățească viața sexuală pot, de asemenea, găsi în el un aliat de nădejde.

- Influențează pozitiv activitatea sistemului imunitar
- Stimulează activitatea mușchiului cardiac.

Selezin

Selezin 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, oboseala.



Sănătatea organismului

Spirulina

Grație compoziției sale unice, Spirulina, cel mai concentrat aliment vegetal, elimină bacteriile dăunătoare din organism, îmbunătățește vederea și întărește organismul.

- Stimulează digestia și ameliorează tranzitul intestinal
- Stimulează capacitatea de apărare a organismului
- Ajută la menținerea glicemiei în limitele normale.



Putină atenție, multă încredere

De multe ori, pentru un bărbat, o problemă de sănătate este gravă numai dacă i se întâmplă altcuiva, în special cuiva drag sau unei femei. Dacă partenera sa se simte rău, el va face tot ce-i stă în putere pentru a o ajuta și o va proteja prin orice mijloace. Chiar și poftele unei gravide pot deveni o problemă de viață și de moarte pentru un soț. Când vine vorba de problemele lui însă, chiar și cele mai banale, subiectul devine deseori tabu.

NU DEGEABA există atâtea povestiri cu bărbați care se duc în toată noaptea să cumpere gogoși, murături sau fructe confiate. Însă dacă el însuși are o problemă de sănătate, va fi tentat să ignore orice disconfort personal și să reziste ca un stoic, uneori doar pentru că nu vrea să-și îngrijeze partenera. Se spune că un bărbat nu se vaită niciodată, dar o face deseori, considerând că ignorarea unei probleme este o soluție, un tratament. Această atitudine poate duce însă, pe termen lung, la agravarea unor probleme simple, care pot fi ușor remediate.

ÎN TOPUL LISTEI cu afecțiunile ignorate se regăsesc problemele legate de prostată, despre care bărbații preferă deseori să nu vorbească, lăsând senzația că ar prefera să fie torturați. Nici mersul continuu la toaletă, nici trezirile dese din timpul nopții, nici situațiile jenante prin care pot să treacă din cauza nevoii de a urina nu par a fi sufi-

cient de puternice pentru a-i convinge să ia măsuri. Iar în acest context, singura salvare poate veni de la partenera de viață.

FEMEIA TREBUIE SĂ FIE atentă la ceea ce se petrece cu partenerul său, pentru că e clar că, de cele mai multe ori, bărbații sunt înclinați să nu dea importanță alertelor de acest fel. Și mai grav, uneori, mai ales atunci când vine vorba de prostată, nu o fac pentru că le e rușine și nu știu cum o să reacționeze persoana iubită. Problemele cu prostata apar în special la bărbații care au trecut de prima tinerețe. Faptul că prostata crește în volum produce dificultăți la urinare, jet discontinuu și poate chiar să afecteze viața sexuală. Lipsa informării cu privire la cauzele acestor neplăceri duce de multe ori la teama, nejustificată, de a merge la un consult la medicul urolog.

E DREPT CĂ BĂRBAȚII nu vor discuta niciodată despre prostată cu aceeași înflăcărare cu care discută despre fotbal sau politică. În mod cert, nu este unul dintre subiectele lor favorite, dar asta nu înseamnă că starea de sănătate trebuie să fie scheletul din debara

sau subiectul tabu al bărbaților. Ceea ce trebuie înțeles este că problemele legate de prostată nu sunt aidoma unei dureri de cap, care oricum dispăre a doua zi, fie că o tratezi, fie că o ignori. Un somn bun și un ceai de mușetel nu vor rezolva vizitele dese la baie și nici tulburările legate de viața sexuală. Prin urmare, un tratament adecvat se impune. Iar pentru a-l începe, e nevoie ca femeia să fie cea care îl încurajează pe bărbat și, la nevoie, chiar să-l susțină discret.

PROBLEMELE CU PROSTATA pot fi remediate, de cele mai multe ori, ușor, dacă sunt depistate rapid. Remediul e la îndemână oricui și cum un bărbat nu o să alerge după el prin farmacii, orice femeie care își iubește partenerul îi poate face o surpriză sănătoasă.

E UN MOD de a-i arăta că-i înțelegeți problema, că-l iubiți și că-i vreți binele. Și orice bărbat o să aprecieze acest gest, chiar dacă, după o vreme, o să-și aducă aminte că el nu avea nici o problemă cu prostata, ci că prostata avea ceva cu el.

Prostenal

Pentru îngrijirea eficientă a prostatei.

- menține sănătatea prostatei.
- îndepărtează cauzele care duc la mărirea în volum a prostatei.
- ajută la menținerea echilibrului metabolic al hormonilor sexuali masculini.



comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Întoarcerea hormonilor din țările calde!

Primăvara se apropie pas cu pas, teribilă și triumfală, promițând o agitație pe cinste, în special pentru bărbați.

Primul parfum de primăvară ne îmbată cu o explozie de emoții și trăiri. Sătui de frig, de cenușul iernii și de apăsarea hainelor groase, aproape toți bărbații așteaptă cu nerăbdare spectacolul de provocări și oceanul de tentații care vine o dată cu primii ghiocci. Pe fundalul hormonilor galopând în toate direcțiile, suntem, ca întotdeauna, în prima linie, gata să facem curte, pregătiți de aventură și – de ce nu? – de sex. Apucături masculine? La prima vedere așa pare, dar până la urmă știm cu toții că aceste obiceiuri sunt bine împământate în firea bărbatului.

NU MAI E UN SECRET că identitatea de sine a bărbatului se formează în strânsă legătură cu activitatea sa sexuală. În cultura noastră populară, trecerea de la statutul de băiat la cel de bărbat era schițată de două momente inițiatice: serviciul militar și prima experiență sexuală. Iar dacă trecerea prin „cătănie“ era doar un mod de a lua contact cu rigorile unui sistem, totuși, singurul său scop era lăsarea la vatră. Pe de altă parte, momentul primei experiențe sexuale este doar un început. Experiența este repetată, tehnica se perfecționează, practica este obligatorie. Ștacheta este pusă mereu mai sus, se așteaptă performanță și în general se urmărește nici mai mult, nici mai puțin decât succesul.

ÎN CAZ CONTRAR, totul se năruie în jurul unui bărbat. Statutul nostru, chiar și la nivel subconștient, este pus în pericol. Pentru noi, până și cea mai mică ratare se transformă într-un veritabil calvar. Apoi,

eșecurile repetate în viața sexuală duc la o lipsă de încredere în propria persoană, iar cercul vicios este deja trasat. Mai mult, un bărbat nemulțumit de prestația sa sexuală este deja predispus la alte eșecuri.

PENTRU A SCĂPA de această situație, suntem dispuși să facem aproape orice. Aproape orice poate fi încercat acasă, evident, în cea mai mare taină, motiv pentru care, de-a lungul timpului, au apărut și o mulțime de rețete populare, mai mult sau mai puțin ilare, pentru îmbunătățirea performanțelor sexuale. De multe ori, nici nu vrem să auzim de părerea unui specialist sau să cerem sfatul unui farmacist. Oricât de bărbați am fi noi, bărbații, puțini sunt cei care au curaj să-și înfrângă jena și să recunoască în fața unui străin problema cu care se confruntă. Și spre ghinionul nostru, sprijinul ar putea să vină tocmai de la respectivul necunoscut.

ÎN GENERAL, tonusul organismului este cel responsabil de buna dispoziție și optimism, atitudini fără de care sexul își pierde din atracție. Orice specialist știe asta. Nu poți face dragoste cu moralul la pământ, așa că primul lucru la care trebuie lucrat este acesta. Dacă se adaugă și o stimulare a spermatogenezei și a apetitului sexual, șansele să ne regăsim tonusul de adolescent cresc vertiginos. Punând toate cele trei detalii cap la cap, oricine

are probleme cu potența ar putea primi o veste mai bună decât cea că vine primăvara. Dar înainte de toate, un specialist ar trebui să identifice clar problema.

IMEDIAT ce acest pas a fost depășit, avem toate șansele să ne readucem aminte că viața sexuală merită trăită din plin. Și nu doar primăvara...



Când femeia preia controlul...

„Se întâmpla acum vreo cinci ani, când l-am cunoscut pe soțul meu, de care m-am îndrăgostit din prima clipă. După o relație de un an și jumătate, am simțit, presați și de locuit separat, că e timpul să trecem mai departe. Îmi doream să fim mereu împreună... Așa că într-o seară l-am întrebat: «Te căsătorești cu mine?» A rămas uimit, căci întrebarea venise așa, pe nepusă masă, într-o discuție având cu totul și cu totul alt subiect decât căsătoria. A început să rădă, căci nu credea vreodată că va fi cerut în căsătorie, ci mai degrabă trebuia el să facă pasul acesta.

La două luni după aceea, aveam, în sfârșit, să locuim împreună. Ne iubeam tot mai mult pe zi ce trecea, inelul îl cumpărase el până la urmă, dar nunta încă nu avusese loc. Avea să se întâmple abia peste doi ani, când a venit pe lume și fiul nostru. Am făcut nunta o dată cu botezul ștrengarului și totul a fost perfect. Iar în momentul în care mi-a pus verigheta și m-a întrebat și el «Vrei să fii soția mea?» nu am putut să-i ofer decât un singur răspuns: «Ți-am luat-o înainte, dragul meu, deja ești al meu acum...»

Ramona Stoian,
Călărași

Câștigătoarea concursului
„Cea mai originală cerere în căsătorie“



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Celulele stem, o asigurare de viață



PEDIATRUL DE SERVICIU

DR. ANCA COCHINO

Medic pediatru, Clinica Pediasan, www.pediasan.ro

LUMEA ȘTIINȚIFICĂ SUSȚINE CĂ PESTE 70 DE AFECȚIUNI SEVERE, ACUTE SAU CRONICE, POT FI TRATATE EFICIENT CU AJUTORUL LOR. ÎN ȚĂRI PRECUM GERMANIA, ITALIA ȘI ISRAEL AU FOST DEJA FOLOSITE CU SUCCES ÎN TRATAREA LEUCEMIILOR, A CANCERULUI LEUCOCITELOR SAU A ANOMALIILOR MOȘTENITE ALE CELULELOR ROȘII. UNII LE VĂD DREPT O ASIGURARE DE VIAȚĂ, ALȚII CHIAR CA PE UN ÎNGER PĂZITOR ȘI ȚINÂND CONT CĂ ÎN ULTIMII 20 DE ANI AU SALVAT MII DE VIEȚI, COMPARAȚIA NU E DELOC EXAGERATĂ.

Celulele stem sunt celule primordiale, din care, sub acțiunea unor anumiți factori, se pot forma alte celule diferențiate, sănătoase, funcționale. Rolul lor important, chiar vital, a fost descoperit în 1988, când s-a efectuat primul transplant de celule stem din cordonul ombilical la un copil care suferea de anemie aplastică Fanconi. De atunci, procedura s-a răspândit în mai toată lumea și o dată cu ea au apărut și primele bănci de celule stem.

ACUM, ORICINE își poate face o astfel de „asigurare de viață”, iar pentru viitoarele mame, ea este o opțiune care nu ar trebui să fie ignorată, mai ales că nașterea este momentul ideal pentru recoltare. În această fază, numărul celulelor stem este foarte mare, iar prelevarea lor se face din sângele aflat în cordonul ombilical și placentă, procedura neavând riscuri, nu este dureroasă și durează de la 30 de secunde la maximum trei minute. Recoltarea celulelor stem în această fază poate salva viața copilului nou-născut sau chiar a unui alt membru al familiei.

RECOLTAREA CELULELOR se face de către medicul care asistă nașterea, iar transportul și verificarea viabilității produsului se fac de către firme specializate și atestate medical. Aceste firme activează și în România, 24 din 24 de ore, șapte zile pe săptămână; preiau materialul recoltat din maternitate și îl transportă în condiții speciale până la locul de congelare. Viabilitatea sângelui placentar recoltat este testată în centre speciale, iar produsul este congelat în azot lichid la -196°C , unde se poate păstra, practic, pe timp nelimitat. Dacă este nevoie de transplant, se va folosi o singură dată tot materialul re-

coltat la naștere. Un copil cărui i s-au recoltat la naștere celule stem și care va dezvolta ulterior o afecțiune care va necesita transplant va avea marele avantaj al accesului rapid (în două-trei zile) la propriile celule, 100% compatibile, fără riscul de respingere a grefei. Celulele recoltate de la un copil pot fi folosite și pentru alți frați sau membri ai familiei, deși, în acest caz, compatibilitatea poate fi mai mică.

UN ALT AVANTAJ AL celulelor stem este că, după recoltare, ele pot fi conservate prin criogenare pe o perioadă nedeterminată, în bănci speciale. Există bănci private, unde serviciile sunt contra cost, iar sângele este disponibil doar pentru copilul de la care s-a recoltat sau pentru familia acestuia, și bănci publice, unde se poate dona sânge la nașterea copilului. În acestea din urmă, recoltarea și depozitarea sunt gratuite pentru donator, iar accesul este public, orice bolnav compatibil având acces la materialul de transplantat.

ÎN URMA MAI MULTOR cercetări legate de celulele stem, în câteva țări s-au pus bazele medicinei regenerative, care are ca scop refacerea țesuturilor și a organelor afectate genetic sau în urma unor traumatisme, accidente sau boli degenerative prin transplantul de celule stem. Mai multe rapoarte științifice arată că se pot trata, cel puțin experimental deocamdată, fracturile, arsurile grave, orbirea (retinita pigmentară), surditatea, afectările cardiace (inclusiv refacerea mușchiului cardiac după infarct), leziunile nervilor, boala Parkinson, distrofiile musculare și altele.

LISTA DE AFECȚIUNI pentru care se spune că celulele stem funcționează ca un remediu miraculos e însă mult mai lungă. Dincolo de ea, merită memorat un singur lucru: mulțumită celulelor stem, cineva drag poate zâmbi din nou, poate începe o nouă viață, mai sănătoasă și lipsită de griji.

De reținut:

În România, există bănci particulare de sânge placentar în București și în Cluj.

Femeia care învinge moartea

INTR-O CLINICĂ DIN TIMIȘOARA, UN MEDIC PRIMAR ÎN ONCOPEDIATRIE SE LUPTĂ APROAPE ÎN FIECARE ZI CU MOARTEA ȘI, DE CELE MAI MULTE ORI, REUȘEȘTE SĂ O ÎNVINGĂ ȘI SĂ O TRIMITĂ LA PLIMBARE.

Povestea doctoriței Margit Șerban este, la prima vedere, una sfâșietoare. Însă când o parcurgi până la sfârșit, te încarcă cu optimism și speranță. În urmă cu câțiva ani, a trăit o dramă, care poate dărâma orice mamă. Și-a pierdut fiul într-un accident tragic. De atunci, face tot posibilul ca alte mame să nu treacă prin experiența sa. De atunci, a început mai abitir lupta cu moartea. Și, de cele mai multe ori, ieșe învingătoare.

NĂSCUTĂ ÎN 1942, dr Margit Șerban conduce în prezent Centrul de Transplant Medular din Timișoara. Aici este cunoscută drept femeia care umilește moartea și care are o soluție, un sfat, un zâmbet pentru oricine o întâlnește. Unii oameni spun că doamna doctor e un înger care poate te încarcă cu speranță doar privind-o în ochi, că blândețea ei are puterea să te facă bine, să uiți de orice durere. Iar realizările ei nu fac decât să confirme aceste gânduri.

DR MARGIT ȘERBAN e primul medic ce a făcut un transplant cu măduvă de la zero, care a ridicat, împreună cu soțul său, o clinică pentru copii și, dincolo de toate acestea, e un om care în fiecare zi readuce speranța în sufletul unor mame și zâmbetul pe chipul unor prichindei cu care destinul nu a fost foarte prietenos. Nimeni nu mai știe acum numărul vieților pe care le-a salvat, dar nimeni nu poate uita faptul că e autoarea primului transplant cu celule stem prelevate din sângele ombilical al fratelui donator și a primului transplant cu celule stem de la un donator neînrudit.

ZÂMBETELE COPIILOR cărora le-a oferit o nouă șansă la viață și fericirea mamelor o impulsionează ca în fiecare zi să încerce imposibilul, să-și dedice viața altora. Nici bugetul Ministerului Sănătății, nici timpul, nici lipsa banilor, nici faptul că mulți dintre studenții pe care îi învață să salveze destine aleg drumul străinătății nu o pot opri din a lupta pentru a acorda o șansă celor care au nevoie de ea. Fie că e nevoită să aducă de la clinici din Germania, cu poșta urgentă, medicamente care nu se găsesc în țară,



fi, fie că trebuie să cutureiere prin toate colțurile lumii după donatori de celule stem potriviți pentru pacienții săi, nimic nu-i poate sta în cale. Știe că acolo unde există puțină dăruire, un tratament corect aplicat și mai mult ajutor din partea lui Dumnezeu, cel puțin 60% dintre copii se vindecă. Sara, Alex și mulți alții sunt o dovadă vie că moartea poate fi învinsă. Pentru asta își duce, aparent obsesiv, misiunea până la capăt. Doar la finele ei poate descoperi lacrimile de bucurie ale unei mame sau ghiduşiile unui copil salvat de la moarte...

Concurs

Mulțumim tuturor celor care ne-au scris, care ne-au trimis poze cu prichindeii lor și mai ales mulțumim pentru frumoasele desene cu Minimarțieni.

Concursurile continuă. Puteți câștiga un ceas cu Minimarțieni dacă ne trimiteți, la adresa O.P. 10, C.P. 3, fotografiile ale copiilor dumneavoastră sau desene făcute de aceștia. Desenele vor ilustra continuarea poveștii Minimarțienilor.

Împarte cu toată lumea mândria de a fi părinte!

Vrei să împarți cu toată lumea mândria și bucuria de a fi părinte? Intră pe www.csw.ro și trimite-ne o poză cu prichindelul tău. Cele mai reușite imagini vor fi publicate în numărul viitor.

Alexandru Ionuț, 2 ani și Leonard Gabriel, 4 ani.
Cei doi prichindei ai familiei Bănică.



E ano Timpul prevenirii!

Pentru copii primăvara vine ca o eliberare. Scăpați de presiunea hăinuțelor groase, de grija uneori exagerată a părinților care mai toată iarna i-au ținut doar în casă la căldură, aceștia abia așteaptă să cucerească noul tărâm verde de joacă.

SE SPUNE CĂ GHIOCEII și întoarcerea păsărilor călătoare ar fi primele semne ale primăverii. În zonele urbane, unde acestea se percep mai greu, retragerea iernii se simte mai degrabă prin forfota și colecția de zămbete de soare. Într-o zi la locurile de joacă din aer liber, aceștia abia așteaptă să-și descarce bateriile încălze pe timpul iernii și să profite la maximum de primele raze de soare. Iar cu puțină grijă din partea părinților, necesară acum mai mult ca în orice alt sezon, nimic nu-i poate ține departe de o primăvară de vis.

POATE PĂREA SURPRINZĂTOR, dar copiii sunt mai sensibili primăvara decât în anotimpul geros. Pentru că se expun mai mult și pentru că organismul în general are nevoie de o perioadă de adaptare la schimbarea anotimpurilor, aceștia devin mult mai vulnerabili în fața virusurilor și deci a răcelilor. Dar asta nu înseamnă că părinții ar trebui să devină exagerat de protectori și să-i vegheze mai ceva ca iarna. Toate amenințările noului sezon pot fi ținute la distanță cu un efort minim.

CU UN MIC AJUTOR din partea siropului Minimartieni, orice părinte îi poate oferi copilului său o protecție desăvârșită. Gripelile vor sta departe de el mulțumită complexului Imunactiv®, ale cărui proprietăți uni-

ce contribuie la întărirea sistemului imunitar, la reducerea apariției bolilor și susține crearea unui scut protector.

MAI MULT, pe lângă faptul că-i va feri de virusuri și de bacterii și aceștia nu vor avea probleme cu răcelile, siropul natural îi va ajuta și să crească sănătoși și frumoși.

PRIMĂVARA, când prichindeii au tendința să mai sară peste mese sau să uite de pachetele pentru grădiniță, sprijinul Minimartienilor este ideal. Siropul conține un complex de vitamine, minerale și alte substanțe active indispensabile pentru creșterea armonioasă a copiilor, ajutând astfel la dezvoltarea sistemului osos, precum și a dinților.

Colecția de zămbete primăvăratică va fi una perfectă, iar fiecare zămbet va fi molipsitor. Pentru că la fiecare produs cumpărat din gama Minimartieni și Ministelari, un leu este donat Asociației „Salvează vieți” pentru a-i sprijini pe copiii bolnavi de cancer și a-i ajuta să zâmbescă.

Protecție desăvârșită la prețul corect.

Sticluța de 150ml Minimartieni sirop conține doza pentru 1 lună (30 de zile) de administrare (pentru copii între 1 și 3 ani).

Minimartieni sirop

pentru creșterea
imunității la copiii
între 1 și 3 ani

- susține imunitatea și vitalitatea copiilor
- contribuie la dezvoltarea sistemului osos, precum și a dinților, a părului și unghiilor
- Complexul Imunactiv ajută la reducerea apariției îmbolnăvirilor și scade numărul de zile de boală la copii



NOU!

Minimartieni Prebiotic

Multivitamine și multiminerale
pentru copii

- susține imunitatea și vitalitatea copiilor
- contribuie la sănătatea sistemului digestiv și la absorbția corespunzătoare a calciului
- sprijină sănătatea dinților și a gingiilor
- adjuvant în perioada de tratament cu antibiotice



NOU!

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.



Minimartieni Imunactiv

Multivitamine și multiminerale
pentru copii

- asigură dezvoltarea armonioasă a întregului organism.
- asigură o creștere normală a oaselor și a dinților.
- oferă vitalitate și asigură o stare generală bună.
- crește rezistența la infecții și ajută la vindecarea rapidă în caz de îmbolnăviri.



comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

WALMARK®
Salvează vieți

Salvează și tu o viață!
La fiecare pachet de Ministelari sau
Minimartieni cumpărat, 1 leu este donat
asociației "Salvează vieți" pentru a ajuta
un copil bolnav. De cancer.

1 leu

Ctrl S Salvează vieți

Povestea Minimarțienilor

– partea a III-a –

Willy devenise, cât ai clipi, eroul tuturor copiilor. Mulțumită darului său, a reușit să descifreze mesajul din sulul secret, iar salvarea era acum doar la o aruncătură de băț distanță. Misiunea feciorului înțelept nu avea să se încheie însă aici. Microb cel Rău era prea rău ca să se dea bătut cu una, cu două și nu avea de gând să-i lase pe prichindei să scape chiar așa ușor.

Un desen care să înconjoare lumea nu părea o misiune imposibilă pentru copii. La câte vremuri s-au colindat pe pământ, s-a auzit de multe năzdrăvăniile făcute de cei



Antonio Georgian Coman,
Ciocănești, jud. Dâmbovița

mici, unele și mai dificile, precum învățatul muștelor să cânte la tobe sau al pisicilor să înoate ca peștii. Așa că misiunea lor părea floare la ureche și ușor de îndeplinit, doar că nimeni nu știa cum să o facă fără să afle

de veste și Microb cel Rău. Așa se face că cei din Sfatul Înțelepților se adunară din nou și cum nu le plăcea să stea mult pe gânduri, pentru că le amorteau repede și uitau să se mai ridice de pe ele, se învoiră iute ca desenul să se facă noaptea, când o dormi și hainul de microb. Degeaba se mai împotrivi Willy, care știa că microbii nu dorm noaptea, că de asta sunt și așa urâți și răi, că toată lumea abia aștepta asfințitul să se apuce de treabă.

Așa se face că, atunci când soarele fugi la somnul de frumusețe, toți copiii ieșiră din casă să pună umărul la cea mai mare năzdrăvănie din toate timpurile. Înainte ca soarele să le dea ziua bună din înaltul cerului, ei trebuia să termine cel mai mare desen din lume, unul care să fie văzut de hăt, departe, de pe planeta Minimarțienilor. Dar nici nu începură bine, că Microb cel Rău își arătă colții - evident, cariați și



Andreea Andrei,
Deva, Jud. Hunedoara



Crinela Netcu,
Corabia, jud. Olt

negri, deoarece microbii nu au învățat să folosească periuța de dinți. Hainului îi plăcea mai mult întunericul decât lumina și vedea chiar mai bine. Pe beznă ajungea cu privirea lui până și în pădurile întunecate în care urșii se mai băteau în coadă sau reușea chiar și să citească viitorul în palmele puricilor, așa că nu i-a fost greu să se prindă de planul copiilor și să treacă la acțiune. Cât ai clipi, încinse cuptoarele sale secrete din adâncul pământului ca pe toți cei care desenau să-i apuce fierbințeala, iar când strănută o dată în susul cerului, acoperi lumea cu nori supărați și plini de furtună. Tot ce desenaseră prichindei se năruise într-o clipă și răsăritul era departe. Planul lor eșuase și știa că Microb o să-i pedepsească. O soluție trebuia găsită cât mai repede.

Dar despre ea ne vom aduna și vom povesti în numărul viitor.

Pe tărâmul Zânei Măseluță Prima întâlnire cu doctorul stomatolog

Copii care abia așteaptă să meargă din nou la „nenea doctor“ la care pot să „ragă“ precum un leu; prichindei care nu se supără, ba, din contră, chiar se bucură când află că trebuie să meargă la o nouă întâlnire cu Zâna Măseluță într-un cabinet stomatologic.

PENTRU UN PĂRINTE care știe că trebuie să se dea peste cap ca să-și liniștească copilul înainte de a merge cu el la stomatolog, scenele de mai sus pot să pară utopice. Dar astăzi, în cele mai multe cazuri, experiențele dureroase sau neplăcute trăite de cei mici pe scaunul doctorului au început să dispară din peisaj și aceștia ajung chiar să fie mult mai relaxați când vine vorba de ele.

DIN CE ÎN CE MAI MULTE cabinete au început să ofere „tratament preferențial“ când

prichindeii le devin pacienți, iar în multe cazuri, „doctorul cel rău“ a intrat în rolul unui veritabil partener de joacă. Așa se face că, în unele cabinete, copiii vin și chiar revin cu plăcere, pentru că doar aici pot vedea la lucru albinuțele (acele freze care pot scoate din minți și un adult), îl pot întâlni pe Setilă (aspiratorul de salivă) sau se pot uita liniștiți la desene animate în timpul tratamentului.

ASTFEL, PENTRU O EXPERIENȚĂ extrem de plăcută, părinților nu le rămâne decât să nu-i sperie pe cei mici și să nu vorbească de stomatolog ca de un doctor, pentru că orice copil îl va asocia cu nenea cu halat alb care face injecții dureroase. Pe de altă parte, un picic care a avut o întâlnire mai neplăcută în trecut poate fi readus la sentimente mai bune față de stomatolog ori cu ajutorul unui psiholog specializat, ori prin joacă. Pentru

a depăși frica, o soluție constă în dăruirea celui mic a unor ustensile de jucărie similare cu cele ale stomatologului, pe care le poate testa pe păpușile de acasă.

DINCOLO DE TOATE ACESTEA, indiferent de modul în care stomatologul câștigă încrederea copilului, rezultatul trebuie să fie același: o experiență plăcută, sigură și sănătoasă. Iar cu un pic de documentare și alegerea unui cabinet potrivit, orice părinte poate fi sigur că și prichindelul său o să aibă parte de ea și, în același timp, de un zâmbet larg și sănătos.

De ținut minte:

* Primul control stomatologic ar trebui făcut în jurul vârstei de un an.

* Somnul cu biberonul în gură crește riscul apariției cariilor.

* Periajul trebuie să fie un ritual și pentru a fi mai plăcut poate fi însoțit de o melodie veselă, care să dureze exact cât spălătul dinților.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Cursa spre capătul lumii



Când alții aleargă de frig și nu știu unde să se mai ascundă de el, un român s-a hotărât să se ia la întrecere cu el. Și nu oriunde, ci acasă la „mama gerului“, la Polul Nord. Pe Andrei Roșu îl mai despart doar câteva zile de startul într-una din cele mai dificile curse din lume: maratonul de la Polul Nord. Ce îl așteaptă la minus 40 de grade și cum se antrenează pentru această provocare, la finele căreia ar putea să intre în Guinness Book, descoperiți în interviul de mai jos. Se recomandă a se citi cu căldură...

Andrei Roșu
alături de fiul său



Ce te-a convins să alergi în cel mai geros maraton?

În luna octombrie, după maratonul de la București (unde am participat la proba de semi-maraton), am primit un e-mail cu un link către site-ul maratonului de la Polul Nord, de la o colegă care m-a întrebat, în glumă, dacă nu vreau să particip la această cursă. Ideea mi s-a părut foarte interesantă și... m-am înscris.

Cu toate că nu sunt un fan al frigului și aș prefera să locuiesc într-o țară în care temperaturile nu scad sub 20 de grade (plus!), mă gândesc că iernile mi se vor părea mai blânde după ce voi experimenta temperaturi de -40, -45 de grade la Polul Nord.

Nu te-a speriat deloc frigul de acolo?

Poate părea ciudat, dar nu alergatul la temperaturi foarte scăzute mi se pare o mare



provocare, ci faptul că toaleta de la Pol este în aer liber. O altă provocare va fi absența nopții (în aprilie este vară polară) – sper să nu am insomnii. Și, nu în ultimul rând, zborul până acolo (cinci avioane și un elicopter) – având în vedere că nu sunt un mare fan al zborului. Apoi, iarna 2009/2010 m-a ajutat foarte mult, pentru că mi-a permis să mă antrenez în aer liber la temperaturi de -15, -20 de grade, temperaturi la care am rezistat fără probleme, datorită echipamentului. Am verificat pe deplin expresia „Nu există vreme rea, ci îmbrăcăminte neadecvată“.

Cum îți pregătești organismul?

Nu fac nimic deosebit. Din fericire, am fost obișnuit de mic să mănânc sănătos și nu trebuie să îmi schimb radical dieta. Cu o săptămână înainte de maraton o să mă încarc cu mai mulți carbohidrați, pentru a avea suficiente rezerve de energie. Mă antrenez constant și sunt foarte receptiv la sfaturile sportivilor experimentați și ale doctorilor. Printre acestea a fost și acela de a acorda o mare grijă articulațiilor, care joacă un rol vital în viața alergătorilor. Astfel am devenit foarte bun prieten cu ArthroStop, cu care am o relație bazată pe încredere încă din 2009.

La finele maratonului o să cânti la tobe, ceea ce-ți poate asigura un loc în Guinness Book. Ți-ai ales vreo melodie?

Tobele sunt un hobby recent (de vreun an) și m-am gândit să le iau cu mine la Pol. Din păcate, mi-am ales un hobby voluminos, așa că va trebui să plec la Pol cu niște tobe cât mai mici (eventual, de copii). Nu m-am gândit la o partitură anume, dar va fi cu siguranță un ritm cât mai rapid, pentru a fi sigur că nu o să îngheț cu bețele în mână.

Ce te motivează în tot ceea ce faci? Ce te face să mergi/alergi întotdeauna mai departe?

Sunt o persoană optimistă, curioasă și extrem de dornică în a-și explora limitele, dar calculând întotdeauna riscurile și încercând să le minimizez printr-o pregătire foarte bună. Principalul stimulente se află cu siguranță în interiorul meu, întotdeauna mă gândesc la motive pentru care să fac (ci nu să nu fac) un lucru și, de cele mai multe ori, dorința mea de a reuși este mai mare decât teama de a eșua sau decât diversele fobii pe care trebuie să le înving (gen vorbitul în public sau zborul cu avionul). Iar atunci când resursele interioare se epuizează, găsesc o mulțime de persoane și de lucruri care mă inspiră și îmi refac energia: familia, prietenii, natura, călătoriile etc.

Ce urmează după Polul Nord?

Polul Sud, evident, sau mai precis maratonul Antarcticii, pe 12 decembrie 2010. Și, până atunci, o mică escală pe Mont Blanc, în august. Mi-am propus ca până în 2012 să alerg câte un maraton pe fiecare continent plus Polul Nord și să fiu primul român/bărbat din Europa de Est care reușește acest lucru. Sper ca reușita mea să inspire milioanele de români care au muncă de birou și 20-25 de zile de concediu pe an și să îi determine să includă în programul lor zilnic 20-30 de minute de alergat, indiferent de condițiile meteo.

ArtroStop, secretul unui nou început

Bătrânețea nu trebuie să fie un chin. Ba, din contră, e o perioadă fantastică în viața unui om, una care îți oferă tot timpul ca să te bucuri de cei dragi, să re trăiești copilăria alături de nepoți sau să redescoperi lumea la pas. Înțelepciunea te aduce mai aproape de fericire, libertatea îți dă ocazia să trăiești din nou ca la 20 de ani și dacă ai grijă de sănătatea ta, vârsta a treia devine un dar, un nou început efervescent.

Cât de scurt e drumul spre toate acestea, ne povestește, în rândurile de mai jos, Mihaela Mitran, una dintre câștigătoarele premiului oferit de Clubul Sănătății Walmark în cadrul concursului „Împărtășește din experiența ta“.

„Toată viața am fost o persoană activă. M-am căsătorit la 19 ani, iar după câțiva ani de căsnicie, Dumnezeu ne-a dăruit două flori (fete). Pentru mine, acesta a fost unul dintre cele mai frumoase daruri de la viață. Poate cel mai frumos... Mi l-am dorit foarte mult și l-am așteptat, deoarece copilăria mea nu a fost una foarte fericită, pentru că tatăl meu nu a vrut să mă recunoască și m-a crescut mama, singură, până la vârsta de 14 ani, când am rămas orfană. Nu vreau să insist cu detalii legate de viața în casele de copii, unde, oricât s-ar strădui personalul din astfel de case să-ți facă viața mai frumoasă, tot nu îți poate da împlinire sufletească, iar lipsa familiei se simte în fiecare zi pe care o petreci acolo. De aceea am dorit să le ofer fetelor mele totul, să nu le lipsească nimic în copilărie și mai

târziu, când s-au căsătorit, am făcut în continuare totul ca să le ajut cât pot.

În jurul vârstei de 50 de ani însă, am început să mă confrunt din ce în ce mai des cu dureri ale picioarelor (în zona genunchilor) și ale mâinilor (în zona articulațiilor), ceea ce mă împiedica să fac exact

„La finele a patru luni de cură cu ArtroStop, picioarele și mâinile au început să mă ajute ca altădată.”

ceea ce-mi plăcea și-mi doream cel mai mult: să am grijă de nepoții mei. Eram, până atunci, o bunică fericită, cea mai fericită, mai ales că am doi nepoți, unul de la fiecare fată. Exact cum și-ar dori orice bunică. Durerile însă îmi scurtau timpul pe care puteam să-l petrec cu ei. Nici măcar antiinflamatoarele nu erau

de mare folos, pentru că efectele erau de scurtă durată și durerile reveneau.

Din fericire, într-o bună zi, aveam să dispară și asta abia după ce fata mea cea mare, care este abonată (înscrisă) în clubul dumneavoastră, a citit despre gama produselor ArtroStop și mi-a comandat crema și tabletele. La finele a patru luni de cură cu ArtroStop, picioarele și mâinile au început să mă ajute ca altădată. De când folosesc ArtroStop, în special toamna, când frigul, vremea rece îmi supără încheieturile, nu mai am deloc probleme.

Mă pot juca cu nepoții mei, în vârstă de trei și respectiv șapte ani, îmi pot ajuta nepoțica la teme, dar cel mai important lucru e că mă pot plimba cu ei, deoarece nu mă mai supără genunchii.

Și ca să fiu sigură că nici nu o s-o mai facă, utilizez constant câteva luni tabletele și crema, după care tot timpul anului mă pot mișca fără dureri și mă simt din nou tânără.

Cu drag,
Mihaela Mitran (53 de ani)“

Nu ezita să ne împărtășești din experiența ta. Scrie-ne sfaturile tale pe www.csw.ro sau la O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București. Cele mai frumoase scrisori vor fi publicate în revista clubului sau pe www.csw.ro.



Nature's Bounty

Produse naturale americane

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.

- Reduce riscul nașterii unui copil cu malformații congenitale
- Ajută la menținerea sănătății inimii
- Contribuie la formarea de noi celule



Echinacea și Ester C

Pentru întărirea sistemului imunitar

Echinacea este o plantă folosită de secole pentru întărirea imunității organismului, fiind un suport eficient în prevenirea infecțiilor bacteriene și virale. Alături de **Ester C**, o variantă patentată de vitamina C, cu o tolerabilitate gastrică foarte bună și o absorbție îmbunătățită, asigură organismului o protecție imună activă.

Ester-C®

- Asigură vitaminei C o foarte bună toleranță gastrică
- Sprijină activitatea sistemului imunitar și oferă protecție antioxidantă
- Ajută la creșterea nivelului de vitamina C la nivel celular

Echinacea

- Stimulează imunitatea naturală a organismului
- Ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene și virale
- Crește rezistența organismului
- Ajută la prevenirea răcelii și gripei



Sănătate pentru fiecare



Vitamine pentru păr Pentru sănătatea și frumusețea părului

Vitamine pentru păr este un produs cu o formulă bogată în substanțe nutritive esențiale pentru un păr sănătos. Eliminând influența factorilor poluanți, a stresului și a unei alimentații necorespunzătoare, produsul natural oferă părului vitalitate și strălucire.

- Furnizează substanțe necesare creșterii normale a părului
- Influențează benefic structura firului de păr
- Menține sănătatea părului, a unghiilor și a pielii

Sylimarin și Liv A New Pentru protecția ficatului

Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave.

Liv A New, pe de altă parte, contribuie la îmbunătățirea funcțiilor metabolice ale ficatului, ceea ce duce la reducerea concentrației de grăsimi din sânge.

Sylimarin

- Îmbunătățește funcționarea ficatului
- Protejează celulele hepatice de acțiunea nocivă a alcoolului și medicamentelor
- Influențează favorabil funcția de detoxifiere a ficatului

Liv A New

- Protejează celulele hepatice
- Ajută la menținerea unor niveluri adecvate de colesterol și trigliceride



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Întoarcerea la natură

Poiana cu narcise din Valea Vâlsanului

Departe de zgomotul și de agitația orașului, pe malul râului Vâlsan, la numai 35 km sud de orașul Pitești, în satul Negrași se găsește o minunată poiană cu narcise ce înfloresc la sfârșitul lunii aprilie și țin până la sfârșitul lunii mai. Fiind cea mai sudică poiană cu narcise din România, înfloresce prima și dă naștere astfel unui covor parfumat imens, ce se întinde pe mai bine de patru hectare. Este un loc izolat, puțin viciat de intervenția omului, o zonă dăruită de Dumnezeu, care, de fiecare dată când o descoperi sau redescoperi, îți oferă cel mai aromat și minunat răgaz sufletesc.

Pe cei care iubesc natura și știu să aprecieze frumusețea locului, liniștea sau apele minerale, Vâlsanul cu poienile sale îi îmbie la drumeție, odihna trupului și a sufletului. Și asta pentru că muntele de aici este o oază de liniște, cu aerul tare ce îți inundă plămânii și îți trezește toate simțurile, cu susurul apei cristaline, cu peisaje de basm și un cer mărginit doar de vârfurile ascuțite ale brazilor. O vacanță în aceste locuri este o evadare din tot ceea ce înseamnă cotidian, stres, probleme, atmosferă încărcată sau aglomerație. Înseamnă viață, liniște, bucurie, aer curat și împlinire, plimbări lungi în natură, Vâlsanul fiind locul ideal pentru energizare și relaxare, de încărcare a bateriilor, de ascultare și regăsire a propriei ființe.

În această vale, la vreo nouă kilometri de ieșirea din Brădetu, într-o poieniță, se află locul de campare preferat al orașenilor care fug la sfârșitul săptămânii de nebulia orașului, alegând aerul curat al muntelui și apa rece ca gheața a râului. Zecile de turiști din Poiana Vâlsanului formează aici o mare familie. Petrec mult timp împreună, fac în fiecare seară foc de tabără, joacă table, rummy și cărți. Aici nu este semnal la telefon, așa că mobilul reprezintă doar un obiect de decor.

Astăzi, rezervația de la Negrași este ocrotită pentru valoarea peisagistică a covorului de narcise care crește în voie - este o

priveliște rară, care atrage, an de an, în fiecare primăvară, sute de vizitatori. De ani de zile, la Negrași, prima duminică din luna mai e dedicată spectacolului naturii. Evenimentul bucură pasionații de flori și nu numai cu parfumul deosebit al narciselor, pe care le consideră o adevărată încântare pentru suflet. Florile care au pus stăpânire pe întreaga poiană de lângă comună sunt o adevărată desfătare pentru turiști, în ciuda faptului că nici autoritățile locale, nici localnicii n-au dat prea mare importanță acestei comori. Din păcate și din dezinteres, uneori drumul către Poiana cu Narcise se transformă, primăvara, în urma grătarelor făcute de turiști, într-o groapă imensă de gunoi. Mai mult, e recomandat ca aceia care vin aici să-și încarce sufletul cu frumusețea lor să nu-și încarce și brațele cu buchete mari de narcise, pentru că nu fac altceva decât să le ucidă.

Nepăsarea ar putea ucide un dar al naturii. Poienile cu narcise - aceste tulburătoare monumente ale naturii - dacă nu vor fi protejate de poluare și de nesimțire, ar putea deveni, în curând, doar o amintire. Una fără parfum și fără strălucire. Și pentru a nu se ajunge aici, depinde doar de noi, cei care mergem să vizităm aceste locuri minunate, să schimbăm ceva în atitudine, pentru a păstra ceva în frumusețe.



Viața de student, așa cum o meriți?

Partea frumoasă a vieții de student se conturează în afara amfiteatrului, alături de prieteni și colegi, undeva între semestre sau în timpul vacanței. Și e cu adevărat frumoasă numai dacă îți treci examenele cu bine.

TINEREȚEA ESTE POATE cel mai prețios lucru pe care îl primim de la viață, iar darurile atât de importante se cer gustate din plin. Să fii student și să te bucuri de studenție este nu doar un lucru dezirabil, un privilegiu ci, mai mult decât orice, o șansă ce nu trebuie ratată. Sunt anii în care ai toată libertatea și maturitatea care îți lipsea în liceu și ești înconjurat de oamenii care ți-au lipsit chiar fără să știi. Colegii de facultate îți sunt mai apropiați decât te așteptai, îți seamănă cumva pentru că, în fond, și colegii tăi au ales aceeași facultate ca și tine. Ai șansa să trăiești alături de ei farmecul dulce al vieții de student, și tot alături de ei sorbi și din amarul sesiunii de examene...



FAPTUL CĂ NIMIC nu se obține fără muncă este mai mult decât un principiu al echității, este o adevărată lecție de viață. Tot ce e bun se câștigă prin muncă și e normal să fie așa, dar cine are chef de plătit prețul? O faci numai de nevoie, iar dacă ar fi o cale mai ușoară și mai eficientă, ai alege-o oricând.

PREȚUL PE CARE îl plătești pentru frumusețea anilor de studenție sunt sesiunile. Acele perioade triste, despre care există atâtea bancuri, sesiunile acelea cu nopți nedormite, cu ochii încercânați și cu sticle de cola care îți slăbesc ficatul, cu zile în șir de epuizare fizică și psihică. Teancuri de cursuri

și de cărți care se cer parcurse, conștientate, rezumate, asimilate, sintetizate și apoi rediate din memorie. Ca să nu mai vorbim de teama de o notă mică.

DE CEALALTĂ PARTE, VACANȚA! Ai partea ta de relaxare, de distracție și de aventuri pe care le plănuiești de ceva vreme, și bine ar fi să nu-ți strice planurile niște nesuferite de restanțe. Nici o viață de student nu poate să fie reușită dacă grijile pentru examene îți stau ca un ghimpe în coaste. Vrei să dai tot ce ai mai bun atunci când e nevoie ca să te poți bucura de timpul tău liber, însă învățatul are ritmul său. Capacitatea de a asimila informații e un subiect ce merită tratat cu toată seriozitatea, iar

urarea „Spor la învățat!” ascunde, de fapt, un mare adevăr. Atunci când înveți, trebuie să fii plin de energie, atent și concentrat. Degeaba te forțezi să înveți totul într-o seară, pentru că randamentul nu e ceva ce se poate obține numai cu voință. Ajutorul de care ai nevoie nu ți-l dau cele trei cafele tari și o pastilă pentru dureri de cap. Odată ajuns la saturație și epuizare, vei fi subiectul unor vorbe populare, precum „Gâsca prin apă” și „Intră pe o ureche și iese pe alta”.

EFOARTE IMPORTANT să înveți calm, relaxat și eficient, fără sacrificii inutile. Iar pentru asta poți oricând să apelezi la un aliat puter-

nic al memoriei, pentru ca examenele să nu te mai sperie, nopțile să-ți rămână doar pentru odihnă, iar vacanțele să-ți fie senine. Încearcă și vei vedea: vei învăța mai repede, vei reține mai bine.

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



În viață nu există alb și negru. Există doar ce alegi.

ALEXANDRA, RAUL, CRISTINA, CĂTĂLIN SUNT DOAR CÂTEVA NUME DE PE O LISTĂ LUNGĂ. O LISTĂ CARE DEPĂȘEȘTE 10.000 DE COPII CARE AU ALES SĂ LUPTĂ LA O VÂRSTĂ LA CARE AR TREBUI SĂ SE GÂNDEASCĂ LA JOACĂ ȘI SĂ DESCOPERE LUMEA. LUMEA LOR E ÎNSĂ REDUSĂ ACUM LA O CAMERĂ CU PEREȚI ALBI. O CAMERĂ DE SPITAL UNDE AȘTEAPTĂ O ȘANSĂ, PENTRU CARE, ATÂT ÎNSĂ CÂT EXISTĂ, VOR FACE ORICE SĂ PROFITE DE EA.

EI SUNT COPIII care în fiecare zi luptă cu cancerul și care au făcut tot ce depinde de ei pentru a-l învinge. Au strâns din dinți în fața injecțiilor, a operațiilor, a ședințelor lungi de chimioterapie, iar acum așteaptă. Speră la un gând, la un zâmbet și, mai ales, la o simplă semnătură de la tine. Cu ajutorul ei, pot spera că într-o bună zi vor putea să se întorcă la joacă. Iar pentru asta, merită să le-o oferi. Pentru că ei sunt viitorul, pentru că o societate sănătoasă e alcătuită din oameni sănătoși. Și un semn al unei astfel de lumi e dat de cei care se implică, de cei care îi ajută pe ceilalți necondiționat. Nu te costă nimic să o faci și tu. Poți redirectiona, până la 15 mai 2010, 2% din impozitul reținut de stat către Asociația „Salvează vieți” și, astfel, reduce fericirea în sufletul unui copil, al unei mame. Noi am făcut-o deja, mulți alții au făcut-o. Dar e nevoie și de tine.

APOI, DUPĂ CE o faci, în dimineața următoare, când o să te trezești, stai puțin și gândește-te că tocmai ai salvat o viață, poate chiar două. O să vezi, o să trăiești un sentiment pe care nu-l poți compara cu nimic.

NOI, ECHIPA Walmart, am ales să trăim acest sentiment extraordinar. De aceea nu vom întoarce niciodată spatele celor care au nevoie de noi.

DINCOLO DE redirectionarea a 2% din impozitul pe venit al angajaților și a unei părți din impozitul pe profit al companiei, în 2009 am fost alături de Centrul de plasament „Viitor pentru copiii României”, un loc în care de mai bine de zece ani se întâmplă minuni pentru copiii care au nevoie de cazare, asistență medicală, consiliere psihologică și educațională. N-am fost nepăsători nici în fața nevoilor celor din Fundația „Little People”, o mână de oameni fantastici care oferă voluntar servicii de îngrijire de zi cu zi în secțiile spitalelor care tratează cancerul în România. Apoi, Funda-

care am ales să fim alături, să le sprijinim așa cum putem și împreună să încercăm să reducem bucuria în sufletul unui om care are nevoie de sprijin.

ȘI LISTA poate continua. Dar poate că ea e irelevantă. Singurul lucru care contează e că fiecareia dintre noi trebuie să ne pese de cei din jurul nostru. Că trebuie să prețuim viața și sănătatea. Când am lansat campania „Walmart salvează vieți”, am pornit de la acest gând. Am ales să donăm Asociației „Salvează vieți” o parte din încasările realizate în urma vânzării produselor din gama Minimartieni și Ministerului pentru a ajuta copiii bolnavi de cancer. Pentru a le da și lor dreptul la viață.

NU AM SCHIMBAT lumea peste noapte și știm că e nevoie de mult mai multă implicare, dar nici nu putem să stăm cu mâinile în sân, să fim simpli observatori ai vieții, cu bune și cu rele.

ÎN VIAȚĂ PUTEM alege, iar noi, echipa Walmart, am ales să schimbăm ceva, să ne implicăm necondiționat, să fim o companie activă și, mai mult decât atât, să fim un

real sprijin pentru cei din jurul nostru, pentru cei care au nevoie de ajutor. Și dacă prin toate acestea aflăm că mâine un suflet va zâmbi din nou, atunci știm că nu am luptat în zadar.



© Alin Neamțu

ția „Happy Mind, Happy Feet”, Asociația sportivă „Atletic Club IACRIS” București, Fundația „Motivation Romania”, Asociația Națională a Pensionarilor din România sunt doar câteva organizații fantastice alături de

Lista câștigătorilor concursurilor revistei, ediția de toamnă

Cel mai fidel membru: Mariana Coman, Ciocănești.

Dieta sănătoasă: Vasilica Coman, Deva; Gheorghe Bogdănescu, Deva; Elena Bogdănescu, Deva; Emilia Florentina Ghircoiaș, București; Mariana Coman, Ciocănești; Ramona Stoian, Călărași; Vasilica Coman, Bacău; Ștefana Pirojoc, Suceava; Iuliana Simona Otrocol, Focșani; Lina-Ildiko Magyari, Luduș; Emanuel Hotăran, Curtici; Dorina Pantelimon, Constanța; Ana-Maria Grădinaru, Ploiești; Alexandrina Olărașcu, Constanța.

Cea mai originală cerere în căsătorie: Marcel Robert Duran, Ploiești; Gheorghe Țânțar, Târgoviște; Anca Apostoaie, Moinești; Miron Pietrariu, Leordeni; Șandor Szilagyi, Cluj-Napoca; Ramona Stoian, Călărași.

Cei mai activi membri: Ibolya Laszlo, satul Dobeni, comuna Mugeni; Maria Martanovschi, Constanța; Adrian Achiței, București; Aurelia Voicu, Berceni; Paula Nuncă, Giurgeni; Maria Călin, Oltenița; Maria Hiros, satul Ciuta; Lenuța Ștefi, Baia Mare; Ion Iorga, Brăila; Profirica Pruteanu, Râmnicu-Sărat; Daniel Ștefan, comuna Almaș; Mihaela Mirela Sterea, Ploiești; Anișoara Cocoșilă, Corabia.

Microb cel Rău: Crinela Netcu, Corabia; Alexandra Nerneș, București; George Constantin Badea, Gârbovi; Antonio Georgian Coman, Ciocănești; Mariana Bănică, Varbilău; Ana Năsui, București.

Împărtășește din experiența ta: Mihaela Mitran, București; Victoria Scutaru, București.



**Salvează o viață
cu o semnătură!**

Donează

2%

Copiii au dreptul la viață! Numele tău pe colțul alb al hârtiei îi ajută să trăiască. Semnează!

Țara noastră este pe locul 32 din 33, în Europa, în topul sistemelor sanitare.
Decide unde direcționezi 2% din impozitul pe venit.

Completează formularul 230 în două exemplare și depune-l, până pe 15 mai 2010, la administrația financiară, alături de copia fișei fiscale. Găsești tot ce îți trebuie pe **www.salveazaviet.ro**.

Asociația „Salvează vieți” este o organizație nonprofit.

Ctrl

S



Salvează vieți



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.

O mână caldă, de ajutor

www.tabletazilei.ro

CÂND TOTUL ÎN JURUL DUMNEAVOASTRĂ PARE CENUȘIU, IAR VERDEAȚA PRIMĂVERII NU ARE SUFICIENTĂ PUTERE SĂ VĂ COLOREZE EMOȚIILE... CÂND AROMA COPACILOR E ȚINUTĂ LA DISTANȚĂ DE PARFUMUL ASFALTULUI UD... CÂND NU VĂ ADUCEȚI AMINTE CÂND AȚI DAT DE GREU ȘI AR FI TREBUIȚ SĂ FIE UȘOR, CÂND VĂ E DOR ȘI NU ȘTIȚI DE CINE SAU DE CE, CÂND ÎNCREDEREA ȘI SPERANȚA SAU RĂTĂCIT ÎNTR-UN DANS AL GÂNDURILOR TRISTE... ADUCEȚI-VĂ AMINTE DE CUVÂNTUL PRIETENIE ȘI DE TOT CE ÎNSEAMNĂ EL!



IAR DACĂ ȘI ACEST LUCRU vi se pare dificil, atunci trebuie să intrați pe www.tabletazilei.ro, primul site unde veți găsi, la orice oră, o mulțime de prieteni dispuși să vă ajute cu un sfat util și să vă facă ziua mai bună. Cu un simplu clic, puteți intra într-o lume unde aveți ocazia să schimbați toate grijile și problemele pe zâmbete, mângâieri și soluții practice pentru o primăvară fantastică.

În paginile site-ului www.tabletazilei.ro puteți să aruncați toate chinurile care vă dau bătăi de cap, fie că e vorba de probleme personale sau profesionale. E locul ideal pentru cei care caută un prieten care să le ofere o mână de ajutor, un sfat cald și bun, fără a cere nimic la schimb. Sau poate acesta din urmă își va dori un singur lucru: să vă fie de ajutor, să vă facă ziua mai bună.

PUS LA DISPOZIȚIE cu drag de Walmart, site-ul vă oferă ocazia să descoperiți rezolvări punctuale și eficiente la mai toate problemele care vă încearcă. Și asta pentru că sunt oferite de alți oameni care s-au

confruntat cândva cu ele și au reușit să le depășească.

APOI, PENTRU CĂ e un loc al prietenilor, unde te poți simți ca acasă, poți, la rândul tău, să-i ajuti pe alții cu sfaturile tale. Pentru că vrem ca, împreună, să construim un spațiu în care termeni precum străin, grijă sau probleme să nu-și găsească locul, apelăm la înțelepciunea și experiența dumneavoastră de viață. Cu ajutorul acestora și al celorlalți prieteni din comunitatea creată prin www.tabletazilei.ro suntem siguri că putem dezvolta o lume mai bună, lipsită de incertitudini, de frică, de gânduri triste.

INDIFERENT CĂ E VORBA de sfaturi legate de întâmpinarea primăverii, de rezolvarea unor probleme de sănătate, de petrecerea sărbătorilor Pascale, de găsirea unui nou loc de muncă mai bun sau de depășirea unor dificultăți actuale, pe www.tabletazilei.ro puteți găsi o soluție sau oferii una. Nu ezitați să o faceți! E drumul cel mai scurt către o zi excelentă.

PREMIU!

UN SFAT PENTRU O LUME MAI BUNĂ!

ÎNSCRIE-TE PE WWW.TABLETAZILEI.RO, OFERĂ UN SFAT UTIL ȘI, ASTFEL, AJUTĂ PE CINEVA SĂ AIBĂ O ZI MAI BUNĂ.

PRIMELE 250 DE SFATURI ÎNSCRISE VOR PRIMI UN DISCOUNT DE 25% LA ACHIZIȚIONAREA UNUI PACHET DE GINKOPRIM® MAX 60 TABLETE.

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

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Venirea primăverii reprezintă ocazia perfectă pentru a repara tot ce au stricat mâncărurile grase din timpul iernii și de a obține, printr-o alimentație sănătoasă, un tonus fantastic și - de ce nu? - o siluetă de invidiat.

Rețeta sănătoasă

Primele legume, pline de vitamine, care apar în această perioadă, precum salata verde, ridichile sau spanacul, vă pot ajuta să străluciți și să fiți plini de prosepțime. Iar de Paști, când alaiul de bunătați specifice o să vă facă cu ochiul, spre revoltarea colesterolului și nu numai, dacă o să aveți grijă să nu exagerați cu fripturile sau sarmalele și o să urmați câteva dintre sfaturile de mai jos, o să radiați de energie și de sănătate:

- Nu amestecați mâncărurile grele. Chit că masa e plină, nu dați buzna și în sarmale, și în friptură, și în salata de boeuf. Stomacul dumneavoastră nu va fi deloc încântat să le

primească pe toate odată. Alegeți un singur fel de mâncare mai greu la o masă și neapărat asociați-l cu o salată ușoară.

- Fripturile, în special cea din carne de miel, conțin toxine. Pentru a le elimina cât mai ușor, consumați cel puțin doi litri de apă pe zi. Paharul de vin de la sfârșitul mesei nu se pune.

- Consumați cât mai multe legume. Fibrele pe care le conțin acestea vă ajută la prevenirea problemelor digestive.

- Încercați salatele cu ulei de măsline. Nu degeaba cei care trăiesc în zona mediteraneană sunt recunoscuți ca fiind printre cei mai sănătoși oameni din lume.

- Faceți mișcare cel puțin o jumătate de zi. Ajuțați astfel la arderea calorilor și, contrar multor opinii, veți câștiga mai multă energie.



Salatele primăverii

Salata verde

E un aliment sănătos foarte eficient în curele de slăbire, conferind rapid senzația de sațietate. Conține o mare densitate de minerale și de vitamine.

Salata de ridichi

Ridichile susțin încărcarea cu minerale și vitamine a organismului, mai ales prin conținutul lor în potasiu, magneziu, calciu și vitamina C. Sunt bogate în fibre vegetale și fac parte din legumele cu rol în prevenirea cancerului. De asemenea, conțin și provitamina A, acid folic și fier.

Salata de ceapă verde

Ceapa verde contribuie la scădere glicemiei, are proprietăți diuretice și chiar antibacteriene. 200 de grame de ceapă pe zi duc la scăderea riscului de tromboză și obstrucție a vaselor sanguine.

Salata de leurdă

Numită și usturoiul-ursului, leurda e foarte apreciată mai ales datorită efectelor sale benefice în bolile cardiovasculare. Aceasta este un eficient reglator al tensiunii, fiind indicată în mod special în cazul hipertensiunii arteriale. În plus, are un efect benefic și contra arteriosclerozei, hemoroizilor și varicelor.

Combinarea alimentelor și digestia

101 modalități de îmbunătățire a digestiei

Autor: Steve Meyerowitz

Fericirea omului depinde de sănătatea acestuia. Iar sănătatea de alimentație. Întreg scenariul vieții noastre se reflectă în eficiența stomacului nostru. Digestia nu este doar ingerarea și eliminarea mâncării. Ea constă în absorbția și asimilarea nutrienților pentru a crea și a repara celulele și în hrănirea corpului „ca întreg”. „Combinarea alimentelor și digestia” are scopul de a-l învăța pe cititor regulile unei alimentații sănătoase.



www.cartedesanata.ro

Durerea de cap

Prevenirea și tratamentul naturist

Autor: Bruno Brigo

Durerea de cap sau cefaleea este tulburarea cea mai răspândită în lume. Nu de puține ori, durerea de cap devine o adevărată boală, care apare precoce și te urmărește toată viața.

O mare parte dintre medicamentele convenționale folosite în tratarea crizelor dureroase sunt urmate de efecte secundare semnificative. De aceea este bine să cunoaștem metode de prevenire și tratament alternative bazate pe preparate naturale eficiente și lipsite de efecte secundare.



Dieta și grupele sanguine

Propunerea revoluționară a lui Peter D'Adamo

Autor: Bruno Brigo

Conform naturalistului american Peter D'Adamo, în grupele sanguine sunt codate abilitățile noastre de adaptare la mediul înconjurător, în special ale sistemului digestiv și ale celui imunitar. Cunoașterea celor patru grupe sanguine, O, A, B, AB, permite alcătuirea unui program de viață optim, prin conștientizarea punctelor tari și a vulnerabilităților în fața anumitor boli, prin alegerea corectă a alimentelor potrivite sau a celor de evitat, prin comportamente capabile să asigure cea mai bună reacție personală împotriva stresului și de încetinire a procesului de îmbătrânire.



După o iarnă geroasă și un an dificil pentru majoritatea zodiilor, primăvara aduce cu primele raze de soare și cele dintâi semne de renaștere a optimismului. Parfumul, căldura și atingerea delicată a primăverii se vor simți atât în jurul nostru, cât și în sufletul fiecărui om dispus să le primească.

BERBEC 21.03 - 20.04

Nativii zodiei vor fi prinși în această perioadă de o dorință acută de a-și redescoperi vechii prieteni și de a acorda mai multă atenție socializării. Vor ieși mai des, vor cunoaște mai mulți oameni și vor uita de sedentarismul care i-a caracterizat anul trecut. Pentru a-și păstra prospețimea și energia, li se recomandă să consume cât mai multe sucuri naturale, de preferat unele făcute în casă, și cât mai multă salată verde, o sursă puternică de revigorare și curățare a organismului.

TAUR 21.04 - 21.05

Pentru Taur, prima parte a anului va fi influențată în special de călătoriile de serviciu. Pentru că în aceste condiții vor fi tentați să nu acorde deloc atenție alimentației, vor avea tendința să se îngrășe și să se scufunde în pesimism. Din fericire, un pic de concentrare asupra dietei îi poate scăpa de orice stres. Primăvara îi va încălca cu energie, iar un meniu sănătos, bogat în legume și fructe, care să nu excludă salatele de castravete, îi va feri de orice problemă.

GEMENI 22.05 - 21.06

În această primăvară, Gemenii au tendința să exagereze gravitatea unor simptome și chiar să aibă porniri ipohondrice. Trebuie să realizeze că nu e nimic în neregulă cu organismul lor și că lipsa de energie se datorează strict exagerării cu munca. Pentru a se bucura din plin de succesele de care o să aibă parte, ar trebui să-și dezvolte un stil de viață extraprofesional cât mai activ, să facă mai mult sport și să apeleze la sprijinul ceaiurilor revigorante.

RAC 22.06 - 22.07

Primăvara îi găsește pe cei din zodia Racului prinși în activități noi. E un nou început pentru ei pe toate planurile și sunt dispuși ca anul acesta să nu mai facă rabat de la nimic, să se concentreze exclusiv pe îndeplinirea poftelor și a viselor. Singura lor grijă ar trebui să fie bacteriile care își fac veacul prin jur, fiind predispuși să răcească foarte ușor. Câteva fructe pe zi, bogate în vitamina C, o alimentație concentrată bogată în legume și sprijinul oferit de echinacea îi pot ține la adăpost.

LEU 23.07 - 22.08

Nativii din zodia Leu vor dispune de o rezistență fizică și psihică foarte mare.

Primii ghiocei îi vor găsi pe Lei într-o formă de invidiat și puși pe fapte mari. Echilibrul lor ar putea fi dat însă peste cap dacă nu au grijă să-și mențină tonusul. E foarte important ca în această perioadă să aibă grijă să doarmă cel puțin șapte ore pe noapte și să nu mănânce pe fugă. Din când în când, ar trebui să-și acorde câteva clipe doar pentru ei, în care să se relaxeze, iar plimbările de seară ar fi soluția perfectă.

FECIOARA 23.08 - 21.09

Fecioarele vor avea un început de primăvară agitat, influențat în special de stresul de la serviciu. Pentru că vor avea tendința să aducă în sânul familiei toate grijile cu care se confruntă în carieră, riscă să uite de sănătatea lor și asta se va vedea mai ales în ceea ce privește greutatea. Totuși, dacă vor urma câțiva pași simpli, cum ar fi alegerea deplasării pe jos de la serviciu acasă sau dacă își vor aduce aminte ce efecte benefice au plimbările prin parc, însoțiți de gânduri pozitive legate de viitor, această primăvară îi va ajuta să devină mai optimiști și mai încrezători în forțele lor.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10

Primăvara este o perioadă excelentă pentru Balanțe, plină de satisfacții atât pe plan profesional, cât și în viața personală. Foarte activi și foarte optimiști, nativii zodiei vor avea ce povesti nepoților atât timp cât vor avea grijă de un singur aspect: amenințarea infecțiilor urinare. O cură de cireșe de mai și un moment zilnic de relaxare la o ceașcă de ceai parfumată au însă darul să alunge orice grijă.

SCORPION 23.10 - 21.11

Scorpionii vor încerca să-și înecă grijile și nervozitatea într-un exces de dulciuri și mâncăruri grele. Ar trebui să contracareze această aplecare spre un meniu nesănătos prin cât mai multe exerciții de relaxare și cât mai multe legume. Înlocuirea cafelei cu o băutură pe bază de orz sau un ceai negru revigorant, frecventarea parcurilor și eventual dezvoltarea unui hobby precum creșterea florilor la ghiveci le pot oferi acea stare de bine și de

liniște după care tânjesc de atâta amar de vreme.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12

Săgetătorii ar trebui să acorde mai multă atenție și propriei persoane. Exagerat de atenți cu cei din jurul lor, în ultima vreme s-au cam neglijat și asta se vede mai ales în lipsa priorităților și a planurilor. Pentru a-și regăsi echilibrul în această primăvară, e foarte important să își pună ordine în gânduri. Ar trebui să iasă mai des la plimbare în aer liber și să nu aștepte ca partenerul să le aducă flori, ci să își cumpere singure și să le lase să le încarce sufletul cu prospețimea și frumusețea lor.

CAPRICORN 21.12 - 19.01

Astenia de primăvară își va face simțită prezența destul de puternic asupra membrilor acestei zodii. Chiar dacă nu reprezintă motiv de îngrijorare, Capricornilor le-ar prinde bine o cură pe bază de legume, pentru a-și acoperi deficitul de vitamine și de minerale. Mai mult, pentru a ieși din starea apatică, li se recomandă și o cură de optimism, bazată pe realizarea unor planuri noi și a unor călătorii în inima naturii.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02

Obișnuiți să fie cu capul în nori, Vărsătorii ar putea fi aduși cu picioarele pe pământ de câteva probleme ale sistemului osos. Frigul din ultima vreme a lăsat multe urme asupra acestora și pentru a-l uita e necesar să profite de oferta bogată în calciu a legumelor verzi, în special spanacul și salata. Exercițiile în aer liber, înlocuirea mașinii cu bicicleta pentru drumurile scurte și eventual chiar un tratament pe bază de ArtroStop în cazul în care articulațiile nu le dau pace le pot oferi Vărsătorilor o primăvară plină de căldură și de vise noi.

PEȘTI 19.02 - 20.03

Odată cu primele zile calde, nativii din Pești se vor concentra mai mult ca niciodată asupra aspectului fizic. Însă dacă nu vor avea grijă se urmeze o dietă sănătoasă și vor pica în capcana înfometării, ar putea să devină anemici și să-și piardă până și puterea de a se mai uita în vitrină. Înainte de a începe orice cură, li se recomandă să consulte un nutriționist sau măcar să încerce să fie cât mai echilibrați. Sucurile naturale de țelină, un veritabil tonic al sistemului nervos, și cel de castravete combinat cu morcov îi pot susține să obțină rezultatele pe care și le doresc.



Cardul Walmark

Unde se poate folosi?



Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmark	Discount pentru toate produsele
Alba-Iulia	Casa Verde	Bd. Revoluției, bl. V4, ap. 4	0258.833.928	Mărginean Anita	10%	
Arad	Ivona	Str. A. Vlaicu 171, bl. 21, ap. 50B	0722.464.677	Barna Bujor	10%	10%
Arad	Farmedicum	Str. N. Titulescu, bl. 301, ap. 25A	0722.464.677	Barna Bujor	10%	10%
Bacău	Diana	Str. Ștefan cel Mare nr. 15	0234.577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde A Naturii	Str. Pietii 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 Viteazul nr. 3	0234.555.996	Galan Anca	10%	
Bacău	Ledum 2	Calea Mărășești nr. 100	0751.511.406	Galan 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. București nr. 15/42	0262.225.970	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 Rebreanu nr. 18	0263.219.210	Giurcea 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	0231.533.697	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	Help Farm	Str. Drumul Taberei nr. 98	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Help Farm	Str. Valea Argeșului nr. 5	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Bd. Timișoara nr. 73	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Help Farm	Str. Prelungirea Ghencea nr. 32	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	
București	Decebal	Bd. Decebal nr. 9	021.322.71.26	Durbac Elisabeta	5%	
Călărași	Neofarm	Str. Parcului, bl. K3	0722.232.468	Paraschiv Doinița	5%	
Cluj-Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor nr. 55-57	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Cluj-Napoca	Sănătatea Verde -Mănăștur	Mănăștur, 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, vizavi O.P. 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	Petry Farm	Calea București, bl. A1	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Petre Ispirescu nr. 61, bl O6	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Craiova	Petry Farm	Str. Brazda lui Novac nr. 64, bl C5	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	E-Lite Nutriția	Str. Mihai Eminescu, bl. H1, ap. 3	0254.231.061	Vlad Adriana	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 șc. 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%	
Iași	Aris 1	Șos. Nicolina nr. 19, bl. 952	0332.809.608	Profire Marius	10%	

Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmart	Discount pentru toate produsele
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. Viteazul nr. 204	0723.247.265	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	0254.549.048	Danilasciuc Carmen	10%	
Piatra Neamț	Clinica	Bd. Traian, bl. S1	0233.217.858	Leah Olguța	5%	
Piatra Neamț	Gara Farm	Bd. Republicii nr. 27, bl. A2	0233.231.942	Leah Olguța	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	0248.275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Str. Victoriei nr. 2	0741.056.507	Rosescu Cătălina	5%	
Reșița	Naturalia	Bd. Al. Ioan Cuza nr. 34	0255.227.840	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 Sfânta Maria	Str. Gabriel Georgescu nr. 36	0742.066.731	Sabău Octavia	5%	
Satu-Mare	Plafar Sfânta Maria	Str. Nicolae Golescu nr. 37, bl. A87	0742.066.731	Sabău Rodica		
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint nr. 14	0267.352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Farmasib	Str. Nicolae Bălcescu nr. 53	0269.217.897	Cerनुščă Elena	5%	
Sibiu	Casa Verde	Bd. V. Milea nr. 10A	0743.383.852	Ailoiie 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	BHB	Str. Călărașilor 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. Măcieșilor nr. 1	0256.200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii nr. 81	0745.758.830	Tuțila Oana	5%	
Tulcea	Plafar Natura 2	Piața Veche	0745.758.830	Tuțila Oana	5%	
Zalău	Calexprod	Bd. M. Viteazul, bl. T2	0742.053.346	Ilea Silvia	5%	



Alăturați-vă acum miilor de membri mulțumiți ai Clubului Sănătății WALMARK

...și beneficiați de:

- CARD DE MEMBRU ce vă conferă posibilitatea achiziționării produselor Walmark la prețuri speciale prin www.csw.ro, prin telefon sau poștă.
- PAGINĂ PERSONALĂ DE INTERNET cu detalii despre produsele cumpărate, punctele de fidelitate (Wlei), ofertele speciale doar pentru comenzi pe internet, consultații și cadouri.
- PUNCTE DE FIDELITATE (Wlei) primite bonus pentru orice produs cumpărat, ce se adaugă automat în contul de membru pentru orice comandă efectuată prin telefon sau prin internet.
- CADOURI constând în produse Walmark sau obiecte promoționale, utilizând punctele de fidelitate (Wlei).
- PROMOȚII ȘI OFERTE SPECIALE, concursuri, evenimente, recomandări și informații ale medicului și personalului Walmark prin programul de fidelizare.

lizare, noutăți prin revista **Clubul Sănătății Walmark** primită prin poștă și/sau e-mail.

- LIVRAREA PRODUSELOR GRATUITĂ pentru comenzi mai mari de 40 de lei (se realizează prin poștă în termen de maximum 20 de zile lucrătoare* de la data primirii comenzii).

NOU

- LIVRAREA PRODUSELOR GRATUITĂ pentru comenzi mai mari de 150 de lei (se realizează prin curierat în termen de 3 zile lucrătoare* de la data primirii comenzii).

* Acest termen este orientativ, el putând fi modificat din motive independente de voința Walmark, datorate terților.

Ce înseamnă program de fidelizare?

Clubul Sănătății Walmark vine în întâmpinarea membrilor săi și îi recompensează pe membrii activi care comandă produse prin intermediul clubului.

De ce să beneficiaz de acest program?

După obținerea cardului de membru, pentru fiecare produs achiziționat vei primi 10% reducere la orice produs Walmark.

Cui se adresează?

Tuturor celor care doresc să beneficieze de calitatea de membru al Clubului Sănătății Walmark.

Modalitățile Vreau să devin de înscriere: membru CSW

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



Sau

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



Sau

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



SUNT MEMBRU CSW

Sunteți membru al Clubului Sănătății WALMARK și doriți puncte de fidelitate (Wlei) în schimbul produselor achiziționate?

Pentru orice produs comandat prin internet sau telefon, punctele se adaugă automat în contul dumneavoastră. În cazul în care ați utilizat alte modalități de achiziție a produselor, puteți beneficia de punctele de fidelitate (Wlei) dezlind codurile de bare existente și expediiindu-le pe adresa noastră de contact.

Doriți să comandați prin poștă utilizând punctele de fidelitate (Wlei)?

Pentru minimum 20 Wlei adunați și expediți pe adresa noastră de contact, vă putem livra gratuit comanda solicitată reprezentând contravaloarea punctelor Wlei. Vă rugăm să nu uitați să ne menționați numele produselor dorite și codul de membru regăsit pe cardul dumneavoastră. Punctele Wlei aferente fiecărui produs Walmark se regăsesc în lista de prețuri și pe pagina noastră de internet.

NOU!

Recomandați prietenilor dumneavoastră produsele Walmark și beneficiile Clubului Sănătății!

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. Cum? Dacă pe formularul de înscriere a noului membru se precizează codul de client și numele dumneavoastră. Vă vom contacta pentru confirmare! Pentru înscrierile realizate prin internet se va completa, în căsuța **cod promoții speciale**, codul dumneavoastră de membru. Pentru detalii suplimentare, nu ezitați să ne contactați.

DA, DORESC SĂ DEVIN MEMBRU AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

Nume
 Prenume
 Sexul Data nașterii
 Orașul
 Județul/Sectorul
 Str. nr. bl.
 sc. ap. Codul poștal
 Telefon
 E-mail
 Data Semnătura

Notă: în cazul în care sunteți deja membru al „Clubului Sănătății WALMARK”, nu mai este necesară trimiterea acestui talon. Pentru procesarea corectă a datelor și trimiterea corectă a informațiilor, vă rugăm să completați toate câmpurile menționate alături. 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, 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 sau la sediul S.C. Walmark România S.R.L.

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la www.csw.ro, club@walmark.ro sau la **0 800 800 CSW (0 800 800 279) APEL GRATUIT** (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 ajutoare accesând 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 fidelitate nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând on line, telefonic sau prin poștă.

Aceste originale daruri le puteți obține doar prin intermediul programului nostru de fidelitate. Suntem conștienți că vă vor face plăcere.



Ramă foto 40 WLei



Ceas proiector 40 WLei
Ceas hidrotermometru 40 WLei



Minimixer 5 WLei



Domino 20 WLei



Suport ochelari ~~20 WLei~~ 18 WLei



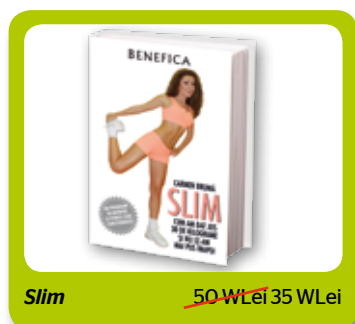
Aprinzător aragaz ~~20 WLei~~ 17 WLei



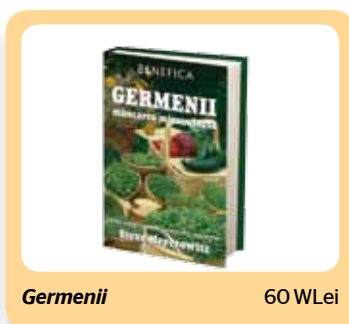
CD holder 30 WLei



Set școlar 25 WLei



Slim ~~50 WLei~~ 35 WLei



Germenii 60 WLei



Hrană pentru viață 60 WLei



Umbrelă 30 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII WALMARK

Walmart România S.R.L. prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe site-ul www.csw.ro sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmart. 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 Walmart România S.R.L., cu sediul în București, str. Fecioarei nr. 7, sector 2 sau puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro. De asemenea, puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe același site www.csw.ro, precum și la sediul societății Walmart 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. Walmart 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

exemplarul tău gratuit

Editată de Clubul Sănătății Walmart
 Coordonator: Bianca Ivașcu
 Concept editorial și design: Logo Bigger
 Tipografie: Radin Print, prin reprezentantul pentru
 Romania 4 Colours, www.4colours.ro

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

Contact: club@walmart.ro;
www.csw.ro
 O.P.10, C.P.3, sector 2, București
 0800 800 CSW (0800 800 279)
 Tel. 0212112134

PENTRU TOȚI CEI CARE AU UN EXAMEN MÂINE...



✓ Concentrare
✓ Memorare

Memo Plus. Un ajutor de învățat ușor.

MemoPlus® este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

www.csw.ro

