

Clubul Sănătății



CLUB MASCULIN

ALUNGĂ CRIZA
DIN DORMITOR

CLUB FEMININ

CLUB PRICHINDEL

CONCURS
POVEȘTEA LUI
MICROB CEL RĂU

CLUB SENIOR

SĂNĂTATE LA
PUTEREA A TREIA

CLUB ACTIV

FERICIREA
DIN SPATELE
CORTINEI

Maia Morgenstern

„Clipă, rămâi“



CUIM 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.



CLUB FEMININ

- 6 Prim-plan
Maia Morgenstern
- 10 Sănătate
Tratați infecțiile urinare
cu naturale
- 13 Sănătate
Protecție pentru sezonul rece

CLUB MASCULIN

- 16 Viața de cuplu
Alungă criza din dormitor!

CLUB PRICHINDEL

- 19 Pediatriul de serviciu
Prichindeii și vitaminele
- 20 De la mămici pentru mămici
Copilul și grădinița

CLUB SENIOR

- 22 Dr. Walmark vă recomandă
Sănătate la puterea a treia
- 24 ArthroStop prietenul articulațiilor

CLUB ACTIV

- 26 Destinații
Sinaia
- 28 Fericirea din spatele cortinei



Deschide-ți sufletul și frumosul o să te înconjoare!

Într-o iarnă groaznică, când pe afară nici câinii nu umblau, mama m-a luat de o mână, a prins o nuia în cealaltă și m-a dus la școală. Și am mers pe un viscol groaznic, de-ți crăpa fața de frig și tremurai din toate încheieturile. Niciodată nu mi s-a părut drumul așa de lung ca în acea dimineață. Când, într-un final, am ajuns în clasă, aproape înghețată, cu țurțuri în păr, nu am găsit pe nimeni, pentru că toți copiii rămăseseră acasă, din cauza gerului...

De fiecare dată când îmi aduc aminte această pățanie, îmi vine să zâmbesc. Și cred că am făcut-o și atunci, în special că urma să mă întorc acasă, dar și pentru că pe mama nu mă puteam supăra niciodată, pentru că știam că ea face totul ca mie să-mi fie mai bine. Adevărata valoare a acestei experiențe aveam să o descopăr însă ceva mai târziu. Știam că tot ce făcea mama făcea ca să ne fie bine amândurora. Și chiar dacă nu mă alinta, nu era prea tandră, eu o adoram și o vedeam ca pe cel mai frumos și puternic om. Pentru că îi descopeream tot mai mult puterea fantastică de sacrificiu pe care o avea.

Cred că aceasta a fost o lecție hotărâtoare de viață și așa am ajuns să cred fără ezitări în oameni și să-mi fie dragi. Pentru că, la fel ca mama, cred că majoritatea oamenilor sunt capabili de astfel de sacrificii, pentru că e în natura lor să caute, dincolo de frumusețea exterioară, sufletul celuilalt. De atunci nu am mai căutat frumusețea unui om în oglindă.

Știu că ea poate fi regăsită în modul în care cineva își trece mâna prin păr, într-un zâmbet timid, în puterea fiecăruia de a trece peste hopurile care îi mai apar în viață. Uitați-vă în jur, dragele mele, și nu aveți cum să nu o zăriți.

Stela Popescu

Toamna se poartă comenzile online

ÎN PRIMĂVARĂ, plini de elan, am sădit visul de a avea o nouă abordare a revistei Clubului Sănătății Walmark inspirați fiind de un aer de prospețime și entuziasm. Mulțumim cititorilor care ne-au oferit bucuria de a participa alături de noi la construirea unei noi ediții a sezonului rece mai aproape de ceea ce dumneavoastră, toți membrii Clubului Sănătății Walmark, vă doriți.

AERUL DE TOAMNĂ ne îmbie acum să culegem roadele muncii și să vă surprindem plăcut cu o nouă abordare a catalogului de produse și mai ales a paginii de internet **www.csw.ro** mai ușor de accesat și orientată către utilizatori.

VEȚI REDESCOPERI produsele noastre căutând acum în funcție de **afecțiunile** pe care trebuie să le preveniți sau în funcție de cel puțin un club, fie el **feminin, masculin,**

prichindel, senior sau activ, pentru nevoile de zi cu zi ale fiecărui membru din familia dumneavoastră.

PUTEȚI COMANDA produse în mai puțin de un minut, beneficiind, în calitate de membru al Clubului Sănătății Walmark, de o pagină personală de internet, prețuri speciale, oferte promoționale, consultații medicale, puncte de fidelitate (Wlei) primite automat la fiecare procesare a comenzii, cadouri, livrare gratuită.

VĂ VOM SURPRINDE lună de lună cu noi oferte speciale dedicate unor tratamente complete, articole, știri și informații de interes, concursuri cu premii anuale pentru cel mai activ sau cel mai fidel membru pe pagina noastră de internet și cu propunerile primite pentru ediția următoare a revistei.

PENTRU CĂ ENTUZIASMUL nostru nu se oprește aici, pentru că avem încă multe surprize pregătite pentru dumneavoastră, ne bucurăm să vă fim alături zi de zi prin **www.csw.ro** protejând sănătatea familiei dumneavoastră.

Cu cele mai calde salutări de toamnă,

Bianca Ivașcu
Manager Clubul Sănătății Walmark
club@walmark.ro



Știați că...?

...echinaceea ține răcelile la distanță?

Echinaceea este unul dintre cele mai vechi remedii împotriva răcelilor și gripei. Aceasta este folosită încă din antichitate pentru tratarea diverselor infecții și pentru întărirea sistemului imunitar. Față de medicamentele clasice, echinaceea încurajează producția substanțelor naturale care susțin organismul să lupte singur împotriva virusurilor, precum și a tumorilor sau a altor afecțiuni.

...coenzima e un aliat de nădejde al organismului?

Coenzima Q10 (Ubichinona) este o substanță cu un rol asemănător vitaminelor, fiind prezentă în fiecare celulă a organismului, în special în cele cu activitate foarte intensă, precum ficatul, inima (cea mai mare concentrație) sau creierul. Consumată zilnic, aceasta ajută îndeosebi în tratamentul bolilor cardiovasculare și în încetinirea procesului de îmbătrânire, în fortificarea sistemului imunitar, în cazuri de oboseală, apatie, putând favoriza chiar și vindecarea ulcerului duodenal.

...articulațiile au un prieten de mii de ani?

Boswellia serrata este folosită de mii de ani în India și Asia Mică pentru proprietățile sale antiinflamatoare. Similară tămâiei, unul dintre darurile primite de Iisus la naștere, aceasta are un rol important în ameliorarea rapidă și eficientă a durerilor articulare. Recomandat și în caz de diaree, boli pulmonare cronice, afecțiuni cutanate, extractul de Boswellia serrata stă și astăzi la baza celor mai eficiente și complexe tratamente ale articulațiilor (atât pentru protecția cartilajului, cât și pentru buna lubrifiere a articulațiilor); vezi pagina 25.

...magneziul și potasiul ajută în stările de oboseală și la ameliorarea problemelor stomacale?

Doctorii recomandă toamna un aport suplimentar de remineralizante, în special magneziu și potasiu, pentru a ajuta organismul să evite neplăcerile trecerii de la meniul de vară la cel toamnic. Magneziul protejează vasele de sânge și participă la toate procesele metabolice care stau la baza formării de energie în organism, iar potasiul susține existența tuturor celulelor din corp și are un efect terapeutic asupra balonărilor, constipației sau durerilor abdominale.



de toamnă

**Nu rătăci în amintiri, pentru că riști să uiți de tine**

Melancolia de toamnă vine odată cu atingerea primelor adieri de vânt rece. Nu ai cum să nu o remarci. O vezi în privirea oamenilor pe stradă, poate în singurătatea unei cești de ceai sau în culorile din ce în ce mai șterse din jurul tău. Mai mult chiar, o simți cu fiecare părticică a corpului, pentru că sensibilitățile spirituale le eliberează și pe cele ale organismului.

Iar sensibilitatea în fața frigului poate fi simțită până în vârfurile degetelor. Senzația de frig din mâini și picioare e, de altfel, unul dintre cele mai cunoscute moduri în care toamna își face anunțată prezența.

Când temperaturile încep să scadă, extremitățile devin reci, pentru că organismul alimentează cu prioritate organele cu funcții importante, precum inima, creierul sau rinichii, micșorând debitul de sânge din zonele periferice ale corpului. Din fericire, mâinile și picioarele de gheață nu au nevoie de un tratament foarte complex. Lumina soarelui, eliminarea stresului care afectează circulația periferică și un aport de Ginkgo Biloba vă vor aduce mai multă căldură, atât în suflet, cât și în organism.

Cel mai dulce anotimp al anului

Astăzi nu mai surprinde pe nimeni că starea psihică are o influență puternică asupra stării organismului. De aceea, toamna, mai abitar ca niciodată, sufletul și organismul trebuie să primească o îngrijire specială. Cu cât

mai dulce, cu atât mai bine. Toamna e momentul perfect pentru îmbogățirea dietei cu miere, lăptișor de matcă și ginseng, toate bune la gust și la imunitate. Un fruct bine copt are puterea să vă aducă atât o stare de bine, cât și mai multă energie. Un tonus bun poate fi păstrat și dacă țineți la distanță mâncărurile grele. Astfel scăpați și de indigestii, iar dacă nu puteți să evitați un meniu mai gras, nu ezitați să apălați la Omega 3 pentru a ține colesterolul sub control.

Bucurați-vă de lumina naturală

Încercați să vă înconjurați de lumină. Nimic nu se compară cu soarele verii, dar numai pentru că a venit toamna, nu înseamnă că trebuie să ne baricadăm în casă, cu stourile trase. Bucurați-vă de lumina naturală! Ea ajută corpul să producă hormonii fericirii, care nu lasă depresiile să se apropie.

”Bucurați-vă de lumina naturală! Ea ajută corpul să producă hormonii fericirii.”

Un nou început

Indiferent de cum regăsiți toamna, nu lăsați melancoliile să vă sperie. Încercați să le puneți într-o altă lumină! Una mai plină de căldură. Melancoliile pot ascunde drumul spre regăsirea fericirii. Rămân o incursiune în sinele fiecăruia și chiar dacă readuc la lumină vremuri apuse, ele nu fac altceva decât să făgăduiască noi începuturi.

Pentru o circulație periferică mai bună și o memorie mai ageră

- elimină senzația de mâini și picioare reci.
- încetinește procesele de îmbătrânire.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

„Clipă, rămâi!“

15 minute... cronologic poate nu înseamnă prea mult. Dar din punct de vedere existențial, 15 minute te pot arunca pe o scurtătură care duce spre întâlnirea cu destinul. Sau te pot convinge că existența e doar o bucată de lut care nu se împotrivesc modelării. Și, mai ales, în 15 minute te poți convinge că acolo, undeva, strada Speranței există...

15 minute. Gândurile Maiei Morgenstern din rândurile de mai jos au fost adunate într-o întâlnire care nu a durat mai mult de atât. Însă timpul în care o să le porți cu tine probabil e incomensurabil. Și nu pentru că o să-ți dezvăluie sensul vieții sau secretul fericirii. Ba din contră. Maia Morgenstern nu vrea să devină un manifest. Și într-un fel, dorința dânzei e de înțeleș. Să copiezi viața cuiva e ca și cum ai plagia o carte, doar că în acest caz nu e un furt intelectual, ci unul spiritual. Care poate să-ți aducă o bucurie pe termen scurt, dar niciodată satisfacția interioară... de a fi tu!

AVEȚI O CARIERĂ FASCINANTĂ, O FAMILIE FRUMOASĂ ȘI ENERGICĂ. ÎN ACEST SPAȚIU, CARE, PENTRU CINEVA DIN EXTERIOR, PARE CĂ ADĂPOSTEȘTE FERICIREA, MAI E LOC DE VISE NOI, DE DORINȚE?

Ceea ce vreau, ceea ce visez, ceea ce doresc este în primul rând sănătatea familiei mele și pentru asta fac tot ce-mi stă în putere. Apoi, mă doresc și mă visez și mă văd foarte mult în postura de spectator. Poftesc, vreau să mă pun la curent cu tot ce mișcă în țara asta și nu numai, în ceea ce privește teatrul, filmul.

Iar pe plan social, îmi doresc să mă implic mai mult în ceea ce privește percepția asupra oamenilor în vârstă, pentru că ideea de a venera, de a celebra vârsta lipsește...

Asta mă preocupă și mă va preocupa în continuare. Asta îmi doresc, asta visez. Și voi face tot ce depinde de mine să împlinesc ceea ce vreau.

Dacă știi ce vrei, lucrurile devin mult mai simple. Asta e una dintre marile probleme ale foarte multora dintre noi. Nu știm ce vrem de fapt...

CE ROL JOACĂ TIMPUL ÎN ACEASTĂ ECUAȚIE?

Odată ce înțelegi, accepți, îți asumi faptul că nu există numai alb și numai negru, că nu există numai fericire sau percepție, a tinde către o fericire totală, generală, definitivă, așa, ca o marmeladă care se întinde la nesfârșit, nu numai că e un lucru foarte periculos, dar și creează o iluzie foarte periculoasă. Accept că lucrurile se transformă, că există sămburele nefericirii, sămburele transformării, că lucrurile nu pot rămâne așa la nesfârșit...

Încerc să înțeleg transformările, încerc să înțeleg că nu pot plia ființele, nu pot plia evenimentele ca pe o hârtie, ca pe o chitanță pe care o pot transforma într-o scrumieră. Astfel din amintirea trecutului, în perspectiva viitorului, trăiesc prezentul.

„Fericirea nu are miros, nu are gust”

CUM DEPĂȘIȚI BLOCAJELE, HOPURILE, PIEDICILE CARE VĂ MAI IES ÎN CALE?

Primesc, ascult, încerc să primesc și să ascult tot ce vine, absolut totul.

Accept, învăț, învăț să accept că persoanele cu care vin în contact pot să aibă alte opinii, alte atitudini, alte dorințe, alte nevoi. Viața e cu suișuri și coborâșuri, cu momente de blocaj, cu momente de panică, cu momente de criză, cu momente în care nu sunt deloc mândră de reacțiile mele. Dar le depășesc și pun punct. Dar asta nu înseamnă că trec cu vederea. Întotdeauna îmi spun punctul de vedere, însă prin asta nu vreau să

se înțeleagă că dețin adevărul absolut. Încerc să nu mă las copleșită de ranchiună și modalitatea de a exorciza din mine această energie negativă care mie-mi face foarte mult rău, sentimentul frustrării, este să spun ce am de spus atunci când am de spus. Grijă, preocuparea de a nu-i răni pe cei din jurul meu e un deziderat sublim, dar nu întotdeauna îl și pot pune în practică.

FERICIREA E UN LUCRU MĂRUNT?

Fericirea nu e un vector, nu e o linie și gata... fericirea nu are miros, nu are gust. Întâmplări, lucruri, evenimente ce pot fi traduse în secunda zero cu expresia că l-ai apucat pe Dumnezeu de picior se pot transforma bine-mersi în urgie, mai târziu. Și dimpotrivă, lucruri ce par a fi fără viitor, catastrofe totale se pot transforma ulterior în experiențe cel puțin importante pentru modelare. Și, de asemenea, sunt momente când l-ai apucat pe Dumnezeu de un picior și-ți spui „Clipă, rămâi!” Dincolo de clipă, un lucru e sigur: nu vreau să mă închid într-un turn de fildeș. Vreau să cunosc. Aș vrea să cunosc viața!

”Dacă știi ce vrei, lucrurile devin mult mai simple.”



„Din amintirea trecutului, în perspectiva viitorului, trăiesc prezentul.“

NOU!

Nature's Bounty

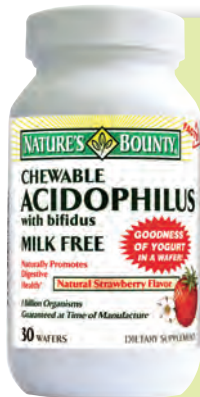
Sănătate pentru fiecare



Tonalin® CLA 1000mg

Pentru remodelarea corpului

- Ajută la arderea grăsimilor
- Împiedică reaccumularea de grăsimi în organism
- Ajută în procesul de slăbire, fără a afecta masa musculară



Acidophilus cu bifidus

Pentru refacerea florei intestinale (tablete probiotice masticabile cu aromă de căpșuni)

- Protejează microflora intestinală în timpul și după tratamentul cu antibiotice
- Sprijină sănătatea tractului intestinal
- Susține un mediu favorabil pentru absorbția corectă a nutrienților

Acid folic 400 mcg

Pentru sănătatea sarcinii

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



Omega-3, Omega-6

ulei de pește 1200 mg

Pentru sănătatea sistemului cardiovascular

- Susține sănătatea sistemului cardiovascular
- Ajută la controlul nivelului de colesterol și grăsimi din sânge



Coenzima Q10 50mg - Q-Sorb™

Energie pentru inimă

- Sprijină producția de energie în organism
- Optimizează activitatea fizică și psihică în perioadele cu efort crescut
- Influențează pozitiv metabolismul și procesele antioxidante
- Contribuie la sănătatea inimii

Echinacea 500mg

Extract lichid

Îmbunătățește apărarea imună a organismului

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





Complex de

Glucozamin și Condroitin

Pentru regenerarea și consolidarea cartilajelor articulare

- Contribuie la regenerarea, protecția și nutriția cartilajelor articulare
- Asigură un aport optim al substanțelor necesare structurii și activității cartilajelor articulare
- Îmbunătățește mobilitatea articulațiilor



Silymarin

500 mg
Extract lichid

Pentru protecția ficatului

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

Herbal Laxative

Remediul natural împotriva constipației

- Acțiune benefică în constipația ocazională
- Sprijină restabilirea regularității scaunelor
- Ajută la normalizarea tranzitului intestinal
- Contribuie la stimularea digestiei



Melatonină 3 mg

Pentru un somn odihnitor

- Ajută la inducerea somnului
- Contribuie la îmbunătățirea calității somnului
- Favorizează relaxarea organismului



Luteină

6 mg

Pentru sănătatea ochilor

- Ajută la menținerea și îmbunătățirea sănătății oculare
- Posedă proprietăți antioxidante
- Protejează ochii de acțiunea nocivă a radicalilor liberi

Merișor

Plus Vitaminele C și E

- Putere triplă pentru sănătatea tractului urinar
- Contribuie la menținerea sănătății tractului urinar
- Ajută la desprinderea bacteriilor fixate de pereții tractului urinar
- Are efect antioxidant, protejând astfel organismul de radicalii liberi



Echinacea 500 mg

for Juniors

Extract lichid pentru copii

Îmbunătățește apărarea imună a organismului

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



Tratați infecțiile urinare cu naturalețe

Imaginați-vă o plimbare în picioarele goale dimineața prin roua proaspăt lăsată peste o poieniță dintr-o pădure, față de câțiva pași desculți pe gresia din bucătărie. Sau parfumul florilor de câmp, față de cel al asfaltului încins. Sau trilul păsărilor, față de simfonia claxoanelor. Sau aroma unei mese câmpenești, față de cea de la fast food.

”Infecțiile urinare sunt printre cele mai răspândite afecțiuni cu care se confruntă o femeie.”



Remediul natural

Orice comparație între natură și oraș pare, la prima vedere, absurdă, dar astfel poți arăta cel mai bine diferența dintre un remediu natural față de unul mai puțin natural. Și în același timp, această paralelă reprezintă și cel mai bun exemplu pentru a motiva, când vine vorba de infecțiile urinare, nevoia prevenirii pe cale naturală, pentru a o evita pe cea a tratării prin medicina clasică.

Două din trei femei sunt amenințate

Infecțiile urinare sunt printre cele mai răspândite afecțiuni cu care se confruntă o femeie. După infecțiile respiratorii, acestea ocupă, la nivel global, locul al doilea. Mai multe studii au arătat că 70% dintre femeile de pe planetă vor contacta, cel puțin o dată în viață, o infecție urinară. Altfel spus, două din trei femei se vor confrunta cu una pe parcursul vieții. Șansele de a scăpa par, conform statisticilor, minime. Însă, dacă nu-l luați în brațe pe „Mie nu mi se poate întâmpla” și încercați să redescoperiți miracolele naturii, le puteți pune la respect.

Învățați să preveniți în loc să tratați

Infecțiile urinare pot apărea oricând, chiar de la o vârstă foarte fragedă, din diverse motive.

De la duș, saună, în urma unui contact sexual, până și de la o lenjerie din nailon, vă puteți alege cu această afecțiune peste noapte. Baiul și mai mare e că are și obiceiul să recidiveze după ce a fost tratată. De aceea, în cazul infecțiilor de acest gen, prioritatea ar trebui să fie prevenirea. Motivele sunt numeroase. Poate cel mai puternic este acela că tratamentul se face pe bază de antibiotice, iar în timp, acestea nu mai au efectul scontat, pentru că bacteriile pot deveni rezistente. Antibioticele pe care vi le-a prescris ultima oară doctorul pot să nu mai fie eficiente a doua oară, chiar să nu mai aibă nici un efect. În plus, s-a demonstrat, de nenumărate ori, că acestea pot avea un efect nociv asupra organismului uman și că produc dependență. Sunt cunoscute puternicele reacții alergice provocate de antibiotice și efectele lor toxice asupra femeilor însărcinate

și a copiilor. Chiar dacă în unele afecțiuni antibioticele rămân indispensabile, folosirea lor rațională și încercarea de a le evita rămân primordiale.



„Natura - un aliat de nădejde“

Din fericire, când vine vorba de prevenirea infecțiilor urinare, există soluții naturiste de a le preîntâmpina, iar eficiența acestora a fost deja demonstrată. Ca întotdeauna, natura e un aliat de nădejde. Terapiile pe bază de ienupăr, merișoare, soc sau coada șoricelului sunt printre cele mai recomandate. Dintre acestea, merișorul are cele mai multe calități terapeutice. Antiseptic și antiinflamator, acesta are efecte remarcabile în prevenirea infecțiilor urinare. Proprietățile sale curative sunt cunoscute din vremuri îndepărtate, iar de câțiva ani, Agenția Franceză pentru Securitatea Alimentelor l-a recunoscut ca fruct care contribuie la împiedicarea fixării bacteriilor în aparatul urinar.

Acestea sunt doar câteva dintre motivele pentru care produsele Urinal, care au la bază concentratul uscat din suc de merișor Vaccinium macrocarpon, sunt atât de benefice în funcționarea tractului urinar, iar administrarea lor regulată scade riscul unor eventuale recidive ale inflamațiilor. Pe de altă parte, în cazuri extreme, produsele Urinal pot fi administrate și în asociere cu tratamentele antibiotice, reducând astfel riscul eventualelor recidive ale inflamațiilor. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, cu efecte pozitive asupra sănătății umane, o soluție perfectă de prevenire a infecțiilor urinare și de ameliorare a efectelor acestora. Sau, altfel spus, merișorul reprezintă soluția ideală de a redescoperi bucuria vieții și atingerea delicată și miraculoasă a naturii care nu o să vă dezamăgească niciodată.

Sfaturi pentru prevenirea infecțiilor urinare:

- Ștergeți-vă întotdeauna dinspre față către spate, ori de câte ori mergeți la toaletă.
- Evitați utilizarea hârtiei igienice colorate, a spumantului de baie și a șervețelilor deodorante.
- Evitați folosirea detergentilor și a înălbitorilor puternici pentru lenjeria intimă.
- Consumați șase până la opt pahare de apă sau alte lichide pe zi.
- Urinați de fiecare dată când simțiți nevoia.
- În timpul ciclului menstrual, schimbați tamponul de cel puțin două ori pe zi.
- Faceți băi fierbinți, în care puneți ulei de ienupăr, mușețel sau pin.
- Alegeți lenjerie intimă din bumbac, nu din material sintetic.

Combate infecțiile urinare!

Urinal Akut vă ajută să uitați de crizele de cistită care nu vă lasă să dormiți sau de orice durere insuportabilă provocată de infecțiile 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.



Preparat sub forma unei băuturi delicioase, **Urinal hot drink** redă funcționarea normală a aparatului urinar.

- contribuie la reglarea consumului de lichide, foarte important în redarea funcției normale a aparatului urinar
- ajută la refacerea florei naturale.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Disponibile în farmacii
și pe www.csw.ro

Club
Masculin



Club
Feminin



Club
Senior



Club
Prichindel

Club
Activ



WALMARK[®]

Fiecare vârstă are necesitățile ei.

De aceea am creat gama produselor galbene de la Walmart. Ca tu să te poți îngriji de sănătatea întregii familii: mama, tata, frați, bunici... Pentru că suplimentele alimentare galbene conțin toate elementele de care are nevoie un organism să se simtă în formă.

Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmart pe www.csw.ro și bucură-te de avantajele membrilor familiei Walmart!
Produsele prezentate sunt suplimente alimentare. Citești cu atenție prospectul.

Protecție pentru sezonul rece

Într-o zi în care alții nu ar ieși de la gura sobei nici înfolfiți cu cinci cojoace, un tânăr se leapădă în grabă de haine și se aruncă cu elan în marea înghețată. Afară sunt minus 5 grade... la soare. Însă nici asta și nici măcar țurțurii din păr nu-l opresc să se bucure de tradiționala baie la copcă de început de an. Obicei nebunesc, curaj pueril sau inconștientă? Poate câte un pic din toate acestea. Dar, mai ales, un sistem imunitar puternic.

Poate că pentru cineva care atunci când și-a uitat fularul acasă, într-o zi de decembrie, știe că urmează câteva zile de concediu medical, scena de mai sus poate părea desprinsă dintr-un film SF. Pentru altcineva care știe că sistemul imunitar e cel care face diferența între o sănătate de fier și una precară, e doar o provocare. În sezonul rece, mecanismul de apărare al organismului, atât împotriva factorilor nocivi externi, cât și interni, duce cea mai aprigă luptă. Temperaturile scăzute cresc sensibilitatea organismului și în același timp dau mai multă putere și energie virusurilor din aer, iar forța sistemului imunitar e cea de care depindem pentru a avea parte de un anotimp perfect. Cum îl ajutam să-și facă datoria?

În primul rând, se impun asigurarea unui regim de viață echilibrat, fizic și psihic, și o atenție sporită în ceea ce privește alimentația. Însă pentru o apărare de fier e nevoie de un pic mai mult, iar recomandările diferă în funcție de vârstă.

Prichindeii, care, de cumică prima ninsoare, nici nu vor să-și mai scoată mâinile din zăpadă,

au nevoie acum, mai mult ca niciodată, de protecție, iar B-complex cu vitamina C e soluția ideală pentru ei. Asigurarea tuturor vitaminelor grupului B, însoțite de efectul antiinfecțios și tonifiant al vitaminei C, le va oferi energie și îi va ține la adăpost de majoritatea amenințărilor sezonului rece, în special de răceli și gripe.

Mamele, care, pe lângă programul obișnuit, trebuie să contribuie acum și la ridicarea omului de zăpadă din curte, pot găsi un aliat de nădejde în cartilajul de rechin. Această sursă naturală de proteine și carbohidrați, care conține calciu și fosfor, asigură mai mult confort și la contactele neașteptate cu derdelușul, întărind articulațiile și sistemul osos. În plus, cartilajul de rechin le oferă și puterea de a-i culege seara pe cei mici de la săniuș pentru cina cu bunicii.

Pe de altă parte, ca bunicii să nu-și găsească scuze de natură medicală, să chiulească de la cina cu familia, au nevoie de antioxidant. Mulțumită combinației de vitamine și substanțe minerale cu rol antioxidant, care oferă protecție în fața radicalilor liberi din aer, seniorii vor avea și puterea să-i însoțească

pe cei mici la o ultimă bătaie cu zăpadă, înainte de culcare. Iarna poate fi pentru toți un sezon plin de minunății. Ca să vă bucurați de momente magice alături de cei dragi și în această perioadă, nu ezitați să apălați și la sprijinul spirulinei și al echinaceei. Spirulina sau „alga albastră-verzuie” conține fier chelat, calciu, zinc, magneziu, vitamina A, vitamine din

complexul B, iar pe lângă rolul său antibacterian, ajută la păstrarea unui tonus excelent. Echinaceea, pe de altă parte, e una dintre cele mai apreciate plante când vine vorba de întărirea sistemului imunitar. Mărește capacitatea organismului de a rezista la infecții și este, potrivit specialiștilor, un vaccin antigripal natural ce poate înlocui cu încredere anumite medicamente disponibile în farmacie.

Pentru a-și face datoria, sistemul imunitar are nevoie de mult sprijin, mai ales în cazul celor care trăiesc într-un mediu nociv, precum orașul. Însă natura vine și de data aceasta cu soluții perfecte pentru a vă menține organismul sănătos și în formă perfectă.





Sănătatea, la picioarele dumneavoastră

Sursă de inspirație pentru mulți artiști plastici, învăluit într-un magnetism misterios, nobil instrument neglijat adesea de către medici, piciorul femeilor a fost, încă din cele mai vechi timpuri, o armă puternică în arta seducției și chiar dacă științific nu a fost demonstrat, faptul că are o legătură puternică cu atracția erotică rămâne o certitudine.

Secretul picioarelor frumoase

Varixinal este soluția ideală pentru toate femeile care vor să aibă picioare sănătoase, tonificate 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)

DINCOLO DE FUNCȚIILE SALE PRACTICE, dincolo de complexitatea sa anatomică, piciorul femeii a primit, în toate culturile, o atenție sporită, atât din partea „poseoarelor”, cât, mai ales, a bărbaților. Și chiar dacă de-a lungul vremurilor standardele estetice s-au modificat, magnetismul piciorului a rămas același, ceea ce a dus la o mai mare dorință a femeilor de a expune privirilor un picior armonios și sănătos.

CARE SUNT SECRETELE unor picioare care atrag toate privirile? Iată câteva sfaturi utile care răspund la această întrebare:

- Încălțăminte ideală este greu de definit, însă o putem caracteriza ca acel pantof care permite desfășurarea tuturor activităților cotidiene fără durere și fără bătăături, fie el un pantof de sport sau o încălțăminte elegantă, strâmtă sau largă, cu tocuri sau fără.
- Statul în picioare în punct fix este dăunător; înlocuiți-l cu șezutul pe scaun sau cu mici plimbări.
- Sportul este folositor, dar excesele sunt dăunătoare. Încercați, pe cât posibil, să evitați jogging-ul în favoarea unor sporturi mai lejere, de exemplu înotul sau ciclismul.
- Mersul zilnic și plimbările vă mențin condiția fizică.
- Nu acordați o importanță prea mare

sportului în cadrul curelor de slăbire. Infinit mai importantă este dieta, astfel încât mișcarea e doar un adjuvant util, dar nu esențial.

- Nu trebuie să vă operați piciorul pe considerente estetice. Fie că aveți varice, monturi sau telangiectazii, amânați pe cât posibil intervenția și lăsați chirurgia să hotărască în locul vostru.
- Telangiectaziile se manifestă prin apariția superficial, în piele, a unui relief vascular de tip venos. Nu au o importanță patologică, iar sclerozarea lor prin diverse metode poate aduce beneficii estetice.
- Știți să vă tăiați unghiile? Știți că la rîvelul degetului mare se taie drept, lăsând colțurile la 90 de grade, fără a le rotunji? În caz contrar, regula este apariția unghiei încarnate. În cazul în care ea a apărut, nu mai insistați în încercarea de la reteza colțurile și nici nu utilizați antibiotic. Unghia încarnată se tratează doar prin măsuri chirurgicale (toaletă sub anestezie locală).
- Durerile articulare la nivelul genunchiului sau gleznei sunt deseori generate de boli inflamatorii (reumatologice), degenerative (artroză) sau post-traumatice. Pot apărea instabilități și blocaje, rezolvate adesea chirurgical.

Cum am slăbit 10 kilograme

Cu bun-simț și perseverență...

Am născut de curând un copil minunat, așa cum, sunt sigură, ar spune toate mamele de pe acest pământ.

Însă foarte curând după naștere m-am uitat în oglindă. „Am îmbătrânit puțin”, mi-am zis, „dar sunt fericită”. Au mai trecut câteva luni și m-am uitat din nou, în aceeași oglindă... ceva nu era în regulă, nu eram eu. Evident, luasem câteva kilograme în plus. „Ce să fac?”, m-am întrebat. Sunt o fire energică, veselă și până nu demult făceam foarte mult sport. Acum, totul se învârtea în jurul unui ghem de om și oarecum mă pierdusem din vedere.

CRED CUTĂRIE că forța și entuziasmul unei femei vin din interior și toată frumusețea ei tot de aici. Așa încât nu mi-a trebuit foarte mult timp și m-am hotărât: trebuie să slăbesc. N-am făcut-o foarte repede însă, dar m-am înarmat de la bun început cu multă răbdare și perseverență. Când îmi stabilesc un obiectiv, știu sigur că el se va realiza și știu cu certitudine încotro mă îndrept. Așa am reușit. De atunci, am cunoscut multe mămici în aceeași situație ca și mine. Și pentru că știu că multe dintre ele își doresc să-și recapete suplețea și frumusețea de dinainte, am să le împărtășesc secretele mele.

ÎN PRIMUL RÂND, am fost foarte atentă la ce simțeam: mâncam doar dacă îmi era într-adevăr foame, iar atunci aveam grijă ca alegerile să fie inspirate, dar mai ales sănătoase; alegeam pâinea neagră, salatele în locul mâncărilor grase, puilul și peștele în locul cărnii de porc, grătarul în locul fripturii, legume în locul cartofilor, brânză degresată în locul cașcavalului, apa în locul sucurilor.

ȘTIU CĂ toate cele spuse până acum par un șablon, însă corpul tău chiar simte că îl respecti mai mult. Așa am început să mă simt mult mai energică și mult mai în pielea mea. Am adăugat la toate cele de dinainte zece minute de alergare în fiecare dimineață. Nu e mult, dar face diferența. Hainele mai vechi au reînceput să mi se potrivească și asta mi-a dat curaj și certitudinea că redevin eu.

Apoi am mai adăugat un ingredient: Clarinol. Și organismul meu a înțeles din nou: voiam mai mult. Clarinol m-a înțeles și m-a ajutat. A început să lucreze și el pentru mine.

Curând, toată lumea a început să observe că slăbisem. Și asta m-a încurajat. Depinde doar de noi să ne găsim forța și motivația de a ajunge acolo unde ne dorim. Nu trebuie să așteptăm rezultate imediate, efecte spectaculoase. Nu trebuie nici să ne înfometăm și nici să suferim, însă ar trebui să avem mult bun-simț și respect față de corpul în care trăim și care „ne îmbracă” în fiecare zi.

ÎN FINAL, am să vă spun că toate acestea țin de un stil de viață. Degeaba încercăm rețete cunoscute, citite în reviste sau testate de prietenele noastre, dacă nu avem în minte un gând: acela de a ne schimba fundamental stilul de viață, modul de a privi mâncarea, ca pe un necesar și nu ca pe un festin, ca pe o sursă de energie. Reducând totul la absurd, așa spune că mai întâi de toate trebuie să învățăm să ne iubim pe noi însene, să ne respectăm.



www.pinnoslim.ro

Organismul nostru nu poate fi mințit: el știe, pur și simplu, tot ceea ce facem, pentru că simte.

ÎN ȘASE LUNI, am slăbit zece kilograme. Apoi n-am făcut nimic altceva decât să urmez același stil de viață. Cu bun-simț și perseverență.

Sfaturi pe scurt:

- Găsește-ți motivația de a slăbi și stabilește-ți un obiectiv (de exemplu, cinci kilograme în trei luni).
- Nu amâna momentul: odată ce te-ai hotărât, începe chiar „de astăzi”.
- Fii atentă la remarcele celor din jur: te vor motiva.
- Cântărește-te în fiecare dimineață: vei ști exact în care zi ai trișat.
- Probează, din când în când, haine mai vechi: te vei simți bine.
- Adaptează-ți stilul de viață: mănâncă sănătos, este foarte important și pentru energia pe care organismul tău o resimte.

Ioana, 35 ani,
Brașov

5 motive pentru a slăbi natural

1. Nu trebuie să te temi de apariția reacțiilor adverse. PinnoSlim nu are efecte secundare.
2. Organismul tău are timp să se obișnuiască cu tratamentul. PinnoSlim este prietenos.
3. PinnoSlim conlucrează cu organismul tău și nu-ți creează restricții de ordin social sau psihologic.
4. Întreabă medicul de familie sau cunoștințele. PinnoSlim nu creează dependență.
5. Grăsimile pierdute nu se întorc înapoi. PinnoSlim are efecte de lungă durată.

Concurs: Trimite-ne dieta ta sănătoasă!

Regulamentul concursului*:

Dacă ai câștigat lupta cu kilogramele într-un mod sănătos, fără să te supui înfometării sau unei crunte cure de slăbit, Walmart te premiază! Trimite-ne detalii despre modul în care ai reușit să ai silueta pe care ți-o doreai și poți să câștigi unul dintre cele 20 de premii, constând într-un pachet de Clarinol de 30 capsule.

Așteptăm mesajele voastre pe **WWW.CSW.RO** sau la **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.**

Premiu



* regulamentul complet al concursului se găsește pe www.csw.ro



Un domn la o vârstă respectabilă povestea că recesiunea economică a dat năvală în viața lui și a multora, mai ceva ca tătării altădată. Iar dacă în acele vremuri te puteai refugia de cotropitori în munți sau la adăpostul fortificațiilor, de criza economică nu ai unde să te mai ascunzi. Dovadă că a intrat până și în dormitorul conjugal...

Se spune că banii nu aduc fericirea. Dar din ce în ce mai multe statistici au scos la iveală că, din cauza crizei economice, s-au înmulțit divorțurile și numeroase cupluri se despart. Ba, mai mult, și numărul căsătoriilor a scăzut drastic. Față de predicțiile inițiale, care spuneau că în aceste vremuri dormitorul o să fie o oază de fericire și de retragere, realitatea a arătat altceva: lipsa banilor are o influență negativă majoră asupra cuplurilor. Nesiguranța, stresul, scăderea libidoului, programul prelungit, renunțarea la concediul planificat sunt doar câteva motive care au intervenit și au influențat armonia cuplurilor.

Problemele economice aduc de obicei pentru bărbați pierderea respectului de sine, asociat cu noțiunea de cap de familie. Efectul acestei stări se vede imediat în dormitor, pentru că intervine anxietatea.

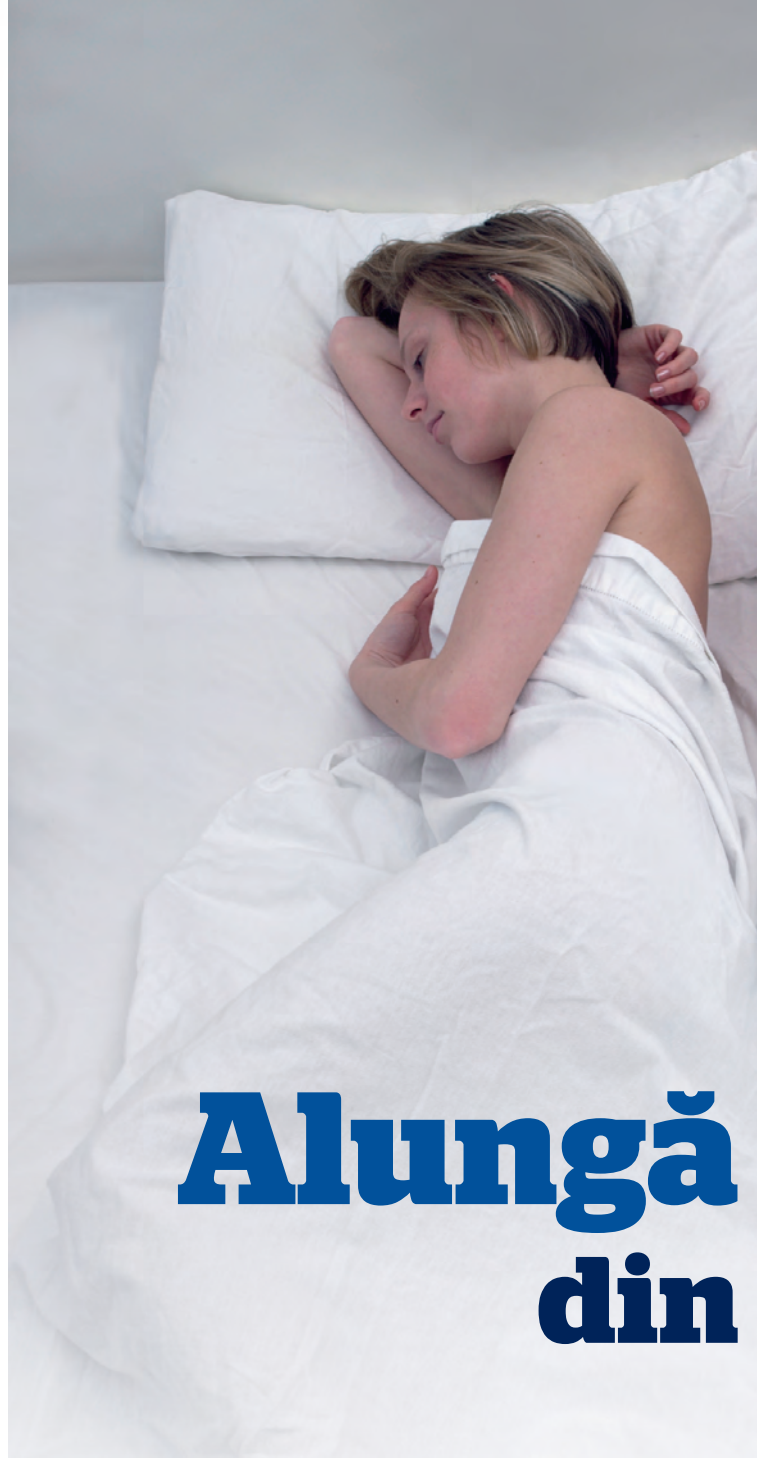
Presiunea crizei asupra bărbaților

Dincolo de statistici a apărut însă o problemă și mai gravă. Potrivit specialiștilor, din această poveste, bărbații au ieșit cei mai șifonați. Pe fondul crizei, stresul la care aceștia au fost supuși a lăsat pentru mulți urme majore în capacitățile lor sexuale și la nivelul libidoului. Se știe că stresul e unul dintre factorii principali care duce la apariția disfuncțiilor sexuale și mai ales a impotenței. Iar suprasolicitarea la locul de muncă, pierderea acestuia sau reducerea veniturilor și-au lăsat amprenta în ceea ce privește dereglările de natură sexuală.

Problemele economice aduc de obicei pentru bărbați pierderea respectului de sine, asociat cu noțiunea de cap de familie. Efectul acestei stări se vede imediat în dormitor, pentru că intervine anxietatea. Lipsa comunicării și ideile preconcepute legate de rolul bărbatului în cuplu pot duce la rupturi iremediabile.

La bine și la greu

O vorbă veche spune că problemele de la serviciu trebuie să rămână la serviciu. Matematica nu are ce căuta în dormitor. Iar femeile sunt, și de data aceasta, cele care pot întoarce situația pe un fâgaș normal. Dincolo de problemele cu care se confruntă, bărbatul trebuie să știe că



Alungă din

are parte de toată susținerea partenerii, chiar dacă nici situația ei nu e tocmai roz. Dar pentru ca bărbatul să nu ajungă într-o ipostază din care nu mai are cale de întoarcere este nevoie de sprijin. În general, se recomandă ajutorul unui psiholog și evitarea transformării bugetului în subiectul principal al discuțiilor din fiecare seară. Un plan de administrare a finanțelor stabilit încă de la apariția problemelor ar trebui să readucă liniștea. Se poate totuși ca pofta de sex și recuperarea abilităților sexuale să necesite un efort mai intens.

O vorbă veche spune că problemele de la serviciu trebuie să rămână la serviciu. Matematica nu are ce căuta în dormitor.

Pofta vine... comunicând

Dacă perioada de apatie sexuală se prelungeste, e cazul să apelezi la ajutoare. Psihologul și comunicarea cu partene-

criza dormitor!

...rul pot ajuta la îndepărtarea blocajelor legate de dorință. Când vine vorba de capacitățile sexuale și mai ales despre problemele de erecție, terapia e mai complexă. Trebuie început, evident, cu cea psihică. Redescoperirea pasiunilor comune, readucerea romantismului în ecuație, clipele de intimitate și surprizele plăcute pot pregăti terenul pentru o viață sexuală mai bună. În fine, bărbații pot apela și la alte ajutoare pentru a-și spori randamentul sexual, durata sau calitatea erecției.

Utilizarea afrodisiacelor, precum Ginseng-ul, care în combinație cu alte substanțe stimulează libidoul, îmbunătățește considerabil potența și crește fertilitatea, putând face minuni.

Practic, îmbunătățirea vieții sexuale aduce, odată cu ea, și recuperarea încrederii în sine, fapt ce se poate vedea, în final, pe toate planurile. Astfel, chiar dacă recesiunea a influențat viața sexuală a multora dintre noi, criza poate avea un antidot chiar în dormitor. Important e să nu uităm de el.



Concurs Premiem cea mai originală cerere în căsătorie!

Regulamentul concursului*
Povestește-ne cum i-ai cerut iubitei tale să-ți fie alături la bine și la greu și noi te premiem. Cele mai inedite și originale cereri pot câștiga pe loc unul dintre cele 20 de premii, constând într-un pachet de Permen de 30 tablete.

Așteptăm mesajele voastre
pe **WWW.CSW.RO** sau la
O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.

Premiu



* regulamentul complet al concursului se găsește pe www.csw.ro

Sarcina cea de taină

Cu toate că nu a fost niciodată precis demonstrată, credința în superstițiile legate de sarcină pare greu de îndepărtat. Amuzante sau înfricoșătoare, eresurile cuceresc aproape fiecare femeie însărcinată. Iar această perioadă specială pe care o traversează femeia pare a fi înconjurată de cele mai multe prejudecăți folclorice.

lor, acesta poate fi descoperit fără ajutorul testelor medicale. Se zice că forma și înălțimea burții pot indica dacă pe lume va fi adus un băiat sau o fată. Dacă metoda nu e convingătoare, atunci se poate apela la aptitudinile de matematician-inginer cu gândire tehnică ale viitorului tată, care, cu

”Hai, săriți peste covată, / S-aveți și voi câte-o fată! / Săriți cam năltișor, / S-aveți și câte-un fecior.”

ajutorul verigheții, trecute printr-un fir de păr și atârinate deasupra buricului viitoarei mămici, poate prezice dacă aceasta o să aducă pe lume un fecior ori o fiică. Dacă verigheta se balansează în față și-n spate, este băiat, iar dacă se rotește, este fată.

DACĂ NICI ACEASTĂ OPERAȚIUNE nu e grăitoare, există și alte soluții la îndemână. Un astfel de test constă în așezarea pe capul gravidei a unui praf de sare. Dacă aceasta duce mâna la gură, se spune că va avea o fată; dacă duce mâna la nas, va avea un băiat. Mai circulă o vorbă printre cunoscători, și anume că, dacă grețurile de dimineață durează toată ziua, este fată.

PRINTRE CELE MAI CELEBRE superstiții sunt cele legate de prezicerea sexului copilului. Potrivit legende-

DUPĂ CE PROBLEMA sexului viitorului copil se va fi rezolvat, mămica se poate lupta cu următoarea serie de mituri din perioada prenatală. Potrivit mamelor, soacrelor și vecinelor care fac parte din categoria clarvăzătoarelor, trebuie să eviți să te uiți la oamenii urâți și să nu cumperi lucruri pentru copil înainte ca acesta să vină pe lume.

SE MAI SPUNE CĂ O GRAVIDĂ trebuie să mănânce cât pentru doi. Este normal ca viitoarea mămică să fie preocupată atât de alimentația din timpul sarcinii, cât și de kilogramele în plus. Nu trebuie să lipsească atât fructele și legumele crude, carnea, lactatele, cât și preparatele vitaminice speciale pentru sarcină. Însă a mânca mai bine nu înseamnă a mânca tot timpul și orice. Bătrânii spun că pofta de mâncare e transmisă de fată, că el își dorește să mănânce anumite lucruri pe care le transmite mamei, printr-un canal numai de el știut. Cum i se face poftă de fulgi de ovăz cu scortişoară și sirop de arțar, nu se știe încă...

SEATUL NOSTRU

- Oricât de fascinante ar părea aceste superstiții, nu credeți în ele.
- Mâncați sănătos, dar nu pentru doi, ci doar atât cât aveți nevoie.
- Alegeți o alimentație sănătoasă, bogată în fructe și legume proaspete.
- Nu vă preocupați atât de mult de sexul copilului dumneavoastră: fie că va fi fată, fie că va fi băiat, îi veți oferi necondiționat toată dragostea dumneavoastră.
- Dacă știți deja sexul viitorului dumneavoastră copil, aranjați-i camera așa cum vă place înainte ca el să se nască; veți elimina astfel stresul suplimentar și vă veți simți mai împlinită așteptându-l ca pe un adevărat oaspete.
- Cumpărați sau acceptați să primiți fără probleme hăinuțe pentru viitorul copil. Acest lucru vă va alimenta starea de bine, știind că sunteți pregătită să îl aveți lângă dumneavoastră curând.

Trimite-ne o poză cu prichindelul tău

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.

„A trecut un an de când a venit pe lume fetița noastră, Irina. Un an plin... de frumusețe, emoție, foarte multă grijă, dor, entuziasm, dezamăgire și speranță, veselie, mândrie și multă bucurie, pe care am vrea să o împărțim cu toată lumea. De aceea vă trimitem poza ei, alături de cele mai bune gânduri ale unor cititori fideli.

Cu drag, Raluca Teodoru”





Prichindeii și vitaminele



PEDIATRUL DE SERVICIU
DR. ALEXIS COCHINO

Medic pediatru, Clinica Peditasan, www.peditasan.ro

CÂND TE GÂNDEȘTI la copii, primele lucruri care îți vin în minte sunt energia fantastică și pofta de viață pe care o au. Dincolo de percepții însă, în spatele unui copil nu se ascunde întotdeauna

un maratonist. O nutriție lipsită de vitamine poate vlăgui orice mic năzdrăvan.

LA ÎNCEPUTUL VIEȚII, creșterea și dezvoltarea organismului au o viteză de desfășurare foarte mare, apropiată celei intrauterine. În acest proces, nutriția joacă un rol crucial, prin oferta de „cărămizi” (proteine, lipide și minerale, în special), „lemne de foc”, „adezivi” (glucide și lipide, în special) și „catalizatori” (vitamine).

TERMENUL DE VITAMINĂ desemnează o substanță absolut necesară desfășurării normale a metabolismului, substanță care nu poate fi sintetizată în organism. Din această cauză, aportul exogen al vitaminelor este indispensabil unei creșteri și dezvoltări armonioase.

Laptele uman conține cantități suficiente din principalele vitamine necesare, iar formulele de lapte praf sunt îmbogățite pentru a se apropia calitativ (și din acest punct de vedere) de laptele uman.

DUPĂ DIVERSIFICARE, necesarul de vitamine este asigurat de către o alimentație completă, conținând fructe și legume proaspete, carne, ouă și lactate. Alimentația copilului este însă dificil de condus în vederea realizării acestor

deziderat, din cauza lipsei de informare a părinților („nu știam...”), a variabilității sezoniere a ofertei de legume și fructe („aaa, păi, de unde, acum, iarna?!”), a unor obiceiuri alimentare familiale („noi așa mâncăm din moși-strămoși”), a unor tabuuri religioase sau a preferințelor copilului („nu vrea deloc să mănânce fructe”). Din păcate, la unii copii, cel puțin una dintre aceste condiții este prezentă, dezvoltarea lor somatică (fizică) și, uneori, psihică având de suferit. Cum bazele se pun la această vârstă (din toate punctele de vedere), o întârziere în acest moment poate avea implicații serioase pe termen lung. De aceea, în cazul acestor copii, suplimentarea cu vitamine a alimentației, după sfatul

medicului, este foarte importantă. Printre vitaminele și mineralele cu o importanță deosebită în dezvoltarea copilului se regăsesc:

Vitamina D, importantă pentru sistemul osos și imunitate (rezistență la infecții și, se pare, și la tumori maligne – cancer).

Vitamina C, implicată în rezistența la infecții. **Grupul vitaminelor B și acidul folic**, importante în prevenirea anemiei și în facilitarea dezvoltării sistemului nervos.

Fierul, componentă de bază a hemoglobinei (proteină care transportă oxigen la țesuturi) și a celei mai mari părți a enzimelor din organism; implicat, de asemenea, în rezistența la infecții.

Calciul, important pentru dezvoltarea oaselor și pentru desfășurarea în bune condiții a proceselor electro-ionice din organism (cu implicații la nivelul sistemului nervos și al inimii).

Vitaminele A, E, F și zincul,

importante pentru sănătatea epitelilor (piele, tub digestiv) și a retinei.

TOTUȘI, nu toți copiii au nevoie de vitamine, iar tipul de vitamine, doza, durata și calea de administrare trebuie individualizate, existând cazuri în care nerespectarea lor poate duce la probleme mai grave decât deficitul acelor vitamine (intoxicația cu vitamina D, de exemplu, este o afecțiune gravă, greu de tratat și potențial letală).



Crește-ți copilul sănătos!

Minimartieni Oligozaharide este un complex de vitamine și minerale necesare creșterii fiziologice și susținerii imunității copiilor.

- susține buna funcționare a sistemului digestiv.
- sprijină creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor.
- ajută la menținerea vitalității și a unei stări de bine.
- protejează și menține sănătatea dinților și a gingiilor.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Când copilul nu se obișnuiește cu grădinița

Prima întâlnire a copilului cu grădinița e un moment plin de emoție. E o nouă etapă, plină de provocări: alt mediu, alte fețe, un nou rol, acceptarea unei noi autorități, separarea de părinți. Și ca orice început, ar trebui pregătit din timp. Chiar de la naștere.

Ai grijă ca prichindelul tău să socializeze de mic. Să îl implici, atât cât îi permite vârsta, în viața ta socială, să îi vorbești mereu, astfel încât să înțeleagă ceea ce se petrece cu el, să îl lași să atingă animalele și lucrurile din jur fără teama că va lua microbi sau că se va răni. Să îi lași libertatea să mănânce singur, să experimenteze lucruri pe care tu poate le consideri periculoase pentru vârsta lui, dar făcându-l să înțeleagă unde e pericolul, pot fi chiar benefice pentru dezvoltarea lui. Ajută-l să își învingă timiditatea, punându-l în situații mai puțin confortabile, dar care îl ajută să capete curaj. Soluții sunt numeroase.

Într-o zi, în parc, Alexia mi-a spus că vrea să mănânce floricele de porumb, pentru că a văzut la o fetiță de lângă noi. Deoarece nu știam de unde să-i cumpăr, i-am sugerat să meargă și să-i ceară politicos acelei copile. „Mami, nu am curaj”, mi-a spus. Am strâns pumnul drept, ca și cum aș ține ceva în el, și i-am zis: „Uite, ia de aici un pic de curaj”. S-au jucat apoi

câteva ore împreună.

Copiii sunt receptivi la tot ceea ce le spui, dacă știi cum să o faci. Să încerci să creezi un joc, o poveste în jurul unei situații, să le oferi argumente pentru ceea ce le ceri. Noi, părinții, trebuie să înțelegem că prichindelul nostru e un bun negociator și că trebuie să ne folosim de argumente solide atunci când le cerem ceva. „AȘA TREBUIE să faci pentru că AȘA VREAU EU” nu e niciodată un argument pentru ca un copil să facă ceva.

Tratează-ți copilul ca pe egalul tău

Eu așa încerc. Poate nu îmi iese întotdeauna, dar am grijă ca atunci când greșesc în fața copilului să-i cer iertare. Astfel capătă încredere în tine, în sine, nu se simte nedreptățit, nu se simte „cel mai mic și cel mai prost”.

Fă-l să se simtă important

Văzând un copil care plângea dimineața la grădiniță, i-am spus Alexiei să

”**«AȘA TREBUIE să faci pentru că AȘA VREAU EU» nu e niciodată un argument pentru ca un copil să facă ceva.»**

meargă la el, să-l mângâie și să-i explice că mămica lui se va întoarce, iar până atunci să meargă și să se joace împreună. A mers și l-a consolată. Din acel moment, Alexia nu a mai plâns niciodată la grădiniță.

Copilul musafir, copilul liber, copilul niciodată prea mic pentru a experimenta sau pentru a primi sarcini pe care le poate duce cu ușurință la îndeplinire, care mănâncă singur, doarme singur în cameră, își ia singur o cană cu apă, pusă la îndemână, noaptea când se trezește, copilul independent, dar atent supravegheat e copilul care va iubi grădinița și colectivitatea. Iar dacă nu se întâmplă așa, atunci el nu are nici o vină. Sigur problema e în altă parte și trebuie identificată.

Ai încredere în copilul tău, ascultă-l de fiecare dată când îți spune ceva, nu-l ignora sau nu-i minimizezi sentimentele. El este egalul tău.

Carmen, 34 de ani, Fălticeni



Concurs: Salvează lumea de Microb cel Rău!



Regulamentul concursului*

Ajută-i pe prietenii lui Willy să salveze lumea de Microb cel Rău! Trimite-ne un desen făcut de tine, care să-i ajute pe prichindeii din poveste să-i cheme pe minimarțieni în ajutorul lor și poți câștiga unul dintre cele 20 de premii, conștând într-un ceas magic și un pachet de Ministelari Omega 3 - DHA de 30 capsule, prietenul copiilor deștepți.

Așteptăm desenele voastre pe **WWW.CSW.RO** sau la **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.**

* regulamentul complet al concursului se găsește pe www.csw.ro

Premiu



Prichindelul meu și limbile străine

Aniella Bușilă,
profesor de limba engleză,
Bell Bucharest



Nu-i așa că ți-ai dori un prichindel care, pe neașteptate, să-ți spună în fața vitrinei cu prăjiturile „J'aime manger des gâteaux!” sau un picic care să înceapă să fredoneze încet „O Tannenbaum, o Tannenbaum, Wie grün sind deine Blätter!” în timp ce așteaptă cuminte ca tu să termini o conversație? Ești atât de aproape de visul tău! Ai nevoie doar de cantități egale de optimism, afectiune, entuziasm și de... câteva informații!

CÂND și cum să-ți ajuti copilul să învețe una sau mai multe limbi străine?

Poți începe în clipa în care îl îmbrățișezi prima dată! Este deja demonstrat faptul că un copil dispune de capacitatea maximă de a percepe și distinge clar toate sunetele din jur în primul an de viață. Astfel, este cu adevărat util ca în această perioadă să-i vorbești în egală măsură în limba sau în limbile străine pe care dorești să le învețe. Dacă nu le stăpânești, poți apela la o gamă variată de materiale audio - cântecele pe care le putei asculta împreună când îl hrănești sau când îl adormi. Astfel, copilul tău va avea cu siguranță accent nativ și mai multă fluentă când va începe să vorbească limbile la care l-ai expus în primele douăsprezece luni de viață. Cântă-i, vorbește-i sau lasă-l să asculte limba vorbită de nativi, lasă-l să urmărească desene animate în limba respectivă! Până la vârsta de trei-patru ani, copilul tău va fi deja familiarizat cu sunetele limbii și va fi pregătit pentru un cadru de învățare formal.

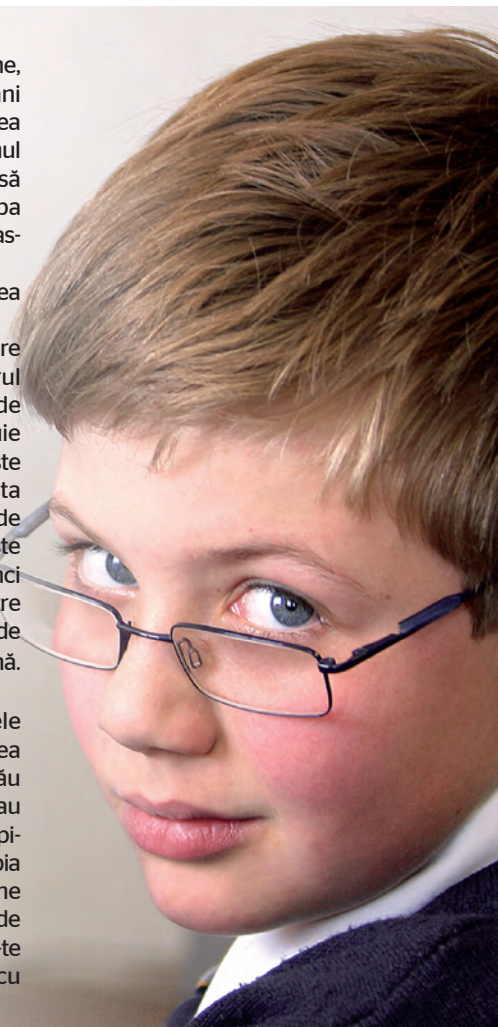
CE trebuie să știi despre învățarea unei limbi străine într-un cadru formal?

Fie că-i poți oferi lecții private de limbi străine, fie

că programul grădiniței oferă această opțiune, este bine să știi că și după vârsta de patru ani (vârsta optimă pentru acest pas spre învățarea organizată) copilul are mare nevoie de sprijinul tău direct. Trebuie să continui să-i asiguri acasă cel puțin 15 minute pe zi de expunere la limba străină. Trebuie să-ți manifesti periodic entuziasmul și aprecierea față de progresele sale. Și mai trebuie să știi câteva detalii despre ceea ce se întâmplă în cadrul unei lecții.

În primul rând, trebuie să te asiguri că grupa are o componență optimă. Pentru ca profesorul de limbă străină să se poată ocupa eficient de nevoile specifice fiecărui copil, grupa trebuie formată din patru până la zece copii. Apoi, este bine să vorbești cu profesorul despre durata și frecvența lecțiilor. Pentru copiii cu vârsta de patru-cinci ani, durata optimă a unei lecții este de 15-20 de minute, cu o frecvență de trei-cinci lecții pe săptămână. Pentru copiii cu vârste între cinci și șapte ani, durata optimă este de 30-45 de minute, cu trei până la cinci lecții pe săptămână.

ÎN final, ai grijă să nu faci una dintre cele mai grave greșeli, pe care o poți face din prea mult entuziasm! Nu insista ca prichindelul tău să vorbească limba străină - îl poți frustra sau bloca! Există o perioadă „de tăcere” în care copilul acumulează informații pe care le va folosi abia când se va simți confortabil să o facă. Este bine de știut că aceasta poate dura până la vârsta de 7-8 ani. Între timp, fii alături de el și pregătește-te pentru ziua când vei trece pe lângă vitrina cu prăjiturile!



Povestea lui Microb cel Rău

Povestea Minimartienilor

- partea a II-a -

După ce **Microb cel Rău** și-a făcut de cap și a răpit bucuria jocului celor mici, în lumea prichindeilor s-a reaprins speranța. Salvarea putea veni de pe o altă planetă, unde legendele spuneau că trăiește un popor neasemuit de bun, cel al Minimartienilor. Numai ei puteau scăpa lumea de Microb cel Rău.

PE CHIPUL COPIILOR din întreaga lume reapăruse un zâmbet firav, nevinovat. Nu pentru că ar fi redescoperit bucuria jocului, ci pentru că, undeva departe, exista cineva care i-ar putea scăpa de Microb cel Rău. Fiecare copil își punea zi de zi speranțele în puterea magică a Minimartienilor. Gândul că ar putea scăpa de vraja hainului Microb le dădea energie și putere să lupte pentru dreptul de a fi copil. Dar, pe zi ce trecea și cu fiecare nouă întâlnire cu Moș Ene, parcă și încrederea copiilor începea să pălească. Iar Moșu', care încă le mai aducea vise frumoase, nu avea nici o vină. Descifrarea mesajului din sulul fermecat, care urma să le arate calea către Minimar-

tieni, le dădea bătăi de cap mai abitir ca orice altceva. Înțelepți, magicieni, clarvăzători din toate colțurile lumii, de peste mări și țări, și-au probat istețimea, ca să se lase până la urmă păgubași în fața provocării. Nimeni nu reușea să deslușească ce ascund cele șase cuvinte așternute pe sul: „încă”, „njur”, „ațilu”, „meacu”, „unde” și, în fine, „sen”. Când totul părea în zadar, de nicăieri, în sfatul înțelepților, apărură un unchiaș, care-și ducea veacul cu feciorul lui, Willy, la marginea unei păduri, ca tăietor de lemne. S-a retras acolo după ce nu a mai suportat ca toată lumea să rădă de băiatul lui, care suferea de limba bufniței, slăbiciune cunoscută ca și bălbăială.

ASA SE FACE CĂ, atunci când unchiașul a venit printre înțelepți și le-a spus că Willy poate descifra enigma din sul doar dacă nimeni nu o să mai rădă niciodată de vorba fiului său, înțelepți fără de nume au dat să pufnească, dar până la urmă s-au învoit să-l lase să vină să încerce. Willy, un copil cuminte, care nu făcea decât o prostioară pe an, luă sulul tremurând, intimidat de privirile celor care-l priveau. Inspiră adânc, la fel cum făcea de fiecare dată când îl ajuta pe tatăl său la treabă, și începu să vorbească: „i...în...în...înconju-

rați lu...lumea cu un d...d... desen!” Cei din jurul lui Willy începu să tipe de bucurie. Willy, feciorul unchiașului, a reușit, datorită vorbei sale speciale, să descifreze enigma și să devină eroul tuturor copiilor.

Acum era clar! Lumea trebuia înconjurată cu un desen imens pe care Minimartienii îl vor vedea de pe planeta lor și vor putea veni astfel în ajutorul copiilor de pe Pământ. Dar cum să facă asta fără ca Microb cel Rău, care stătea mereu la pândă în turnul lui de cleștar, să le pună bețe-n roate? Se pare că soluția o deținea tot Willy. Dar, despre ea, ne vom aduna și vom povesti în numărul următor.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Doctorul Walmark vă recomandă

Sănătate la puterea a treia



Vreme din belșug de petrecut alături de cei dragi, redescoperirea bucuriilor copilăriei împreună cu nepoțeei, mai multă putere și înțelepciune pentru a scăpa de factorii de stres, o perioadă plină de noutăți. Cum toate acestea însoțesc bătrânețea, nu ar trebui să mai mire pe nimeni că mai multe cercetări științifice au demonstrat că a doua tinerețe e cea mai fericită perioadă din viața unui om.



DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP

Consultant medical Walmark

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



ATÂT TIMP CÂT NU LĂSĂM SĂ SCAPE DE SUB CONTROL SCHIMBĂRILE CU CARE SE CONFRUNTĂ ORGANISMUL NOSTRU ȘI AVEM UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, VÂRSTA A TREIA POATE DEVENI DE FAPT UN DAR, UN NOU ÎNCEPUT EFERVESCENT, ÎN CARE SĂ REDESCOPERIM MINUNĂȚIILE VIEȚII.

Îmbătrânirea organismului uman e un proces care nu ar trebui să sperie pe nimeni. Pentru că oricine poate avea o bătrânețe frumoasă atât timp cât ține cont de regimul alimentar, de mediul în care trăiește și de obiceiurile personale. Astfel, metodele necesare prevenirii evoluției și declanșării bolilor la vârstnici sunt multiple. Hrana sănătoasă, activitatea fizică regulată și utilizarea suplimentelor alimentare adaptate seniorilor reprezintă principalele metode de îmbunătățire a calității vieții și de păstrare a vitalității.

DE OBICEI, ODATĂ cu înaintarea în vârstă încep să scadă greutatea creierului și fluxul sanguin cerebral, determinând apariția unui ușor declin al memoriei și al vitezei de prelucrare a informației. Exercițiile mentale (cititul, scrabble, sudoku etc.), activitatea fizică regulată, alături de utilizarea suplimentelor alimentare bogate în ginkgo biloba și omega 3 sunt esențiale în menținerea unui status mental și intelectual optim. Extractul de ginkgo biloba, component al produselor Walmark VIALONG, GINKO PRIM MAX și GINKO BILOBA, îmbunătățește circulația sanguină, în special la nivel cerebral, funcțiile psihice și concentrarea, cu efect benefic și în cazul tulburărilor de auz de origine vasculară. Acizii grași omega 3, prin efectul de reducere a grăsimilor și a colesterolului din sânge, îmbunătățesc circulația sanguină, contribuind astfel la buna funcționare a sistemului nervos. Tulburările de somn, caracterizate prin trezire matinală, și insomnia sunt frecvente la vârstnici. Alături de măsuri igienico-dietetice, Benosen poate fi util, contribuind la îmbunătățirea calității somnului.

TRECEREA ANILOR poate aduce și scăderea frecvenței cardiace și a capacității țesuturilor (în special muscular) de a extrage oxigenul din sânge, ceea ce duce la diminuarea rezistenței la efort. Dar și aceste probleme pot fi controlate din timp. Suplimentele cu acizi omega 3, acizi grași cu rol de menținere a coles-

terolului în limite normale, și coenzima Q10, cu efect de tonifiere a mușchiului cardiac, oferind energie pentru funcționarea ritmică a acestuia, coroborate cu menținerea greutății corporale în limite normale, alimentația sănătoasă săracă în grăsimi și sare, exercițiile fizice regulate, sunt importante în asigurarea unei bune funcționalități a sistemului cardiovascular.

MODIFICĂRILE degenerative semnificative la nivel articular explică durerile, rigiditatea și lipsa de siguranță în mers caracteristică persoanelor de vârsta a treia. Scăderea absorbției calciului din alimente, modificările hormonale, scăderea absorbției vitaminei D și activării acestora sunt factori ce contribuie la diminuarea densității osoase care în forme grave poate duce până la fracturi osoase, chiar și în cazul traumatismelor minore; astfel, este extrem de importantă corectarea deficitelor nutriționale, fiind recomandate suplimentele cu calciu și vitamina D.

„Adoptarea unui regim de viață sănătos este cea mai importantă metodă care ne poate ajuta să îmbătrânim frumos.”

FEMEILE SUFERĂ o serie de modificări la menopauză legate de producerea unor cantități mai mici de estrogen. Oprirea menstruației, bufeurile și osteoporoza sunt cele mai importante semne și simptome caracteristice menopauzei. Educația și ajutorul furnizat de personalul medical pot fi utile femeilor cu probleme de adaptare la menopauză. Mabelle reprezintă un produs destinat femeilor aflate la menopauză ameliorând simptomatologia caracteristică acestui proces.

HIPERPLAZIA BENIGNĂ de prostată este o afecțiune frecventă, caracterizată prin scăderea forței și a calibrului jetului urinar, nicturie, creșterea volumului urinar rezidual. Consultul medical de specialitate stabilește atitudinea terapeutică adecvată. Prostenal Perfect complex este un produs destinat afecțiunilor prostatice, cu rol în ameliorarea simptomatologiei.

Adoptarea unui regim de viață sănătos este cea mai importantă metodă care ne poate ajuta să îmbătrânim frumos.

Mabelle Confort la menopauză



Vialong Vitalitate pentru seniori



Omega 3 Aliatul unei inimi sănătoase



Prostenal® Perfect complex Ameliorează afecțiunile prostatei



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Prietenul articulațiilor

NU DE MULT, am primit o invitație imposibil de refuzat: patru zile la Paris. Am 68 de ani și o astfel de ocazie nu o puteam rata...

Febra pregătirilor și gândul întâlnirii cu orașul Regelui Soare m-au făcut să nu prea iau în seamă o timidă durere la un genunchi. Drumul cu trenul, lipsa mișcării și ploaia care nu a încetat până la intrarea în Franța au mai accentuat ușor jenele existente, așa că bucuria întâlnirii cu Parisul s-a transformat într-un fiasco.

UN ASTFEL DE ORAȘ trebuie bătut cu piciorul și făcusem un plan minuțios pentru a concentra în cele patru zile cât de mult se putea. Dar, după cum se spune, socoteala de acasă nu se prea potrivește cu cea de la Paris. Din prima zi, genunchiul meu nu mai era al meu. Dureri atroce la fiecare pas, un disconfort teribil la cea mai mică denivelare, dar mai ales urcatul și coborâtul scârilor au transformat în coșmar bucuria de a fi la Paris. Iar aici... sunt ceva scări de urcat: spre Sacre Coeur, spre turla Bisericii Notre Dame...

CALMANTELE ȘI UNGUENTELE aveau efect câteva ore, iar în acest timp nu am dorit decât să ajung mai repede acasă în loc să mă pot bucura de frumusețile pe care aveam ocazia să le văd, poate unica ocazie...

M-am întors, tristă că nu putusem să fiu în formă și cu o durere și mai puternică. Bucuria de a-mi lua în brațe nepoțica pentru a-i povesti frânturi din Orașul Luminilor, orice mișcare mai rapidă sau mai bruscă se transformaseră în dureri

atroce, nesiguranța mersului fiind însoțită de teama de a nu se rupe ceva.

ANUMITE PROBLEME de familie m-au împiedicat să merg la doctor imediat, dar o reclamă văzută, în trecut, la televizor m-a determinat să cumpăr ArtroStop Rapid.

În general, nu mă tratez după ureche, dar ca să scap de durerile pe care le aveam, eram în stare să încerc orice. Evident, efectul nu s-a văzut imediat, dar după câteva zile durerea s-a atenuat, până a dispărut complet. Elasticitatea articulației genunchiului revenise aproape în totalitate, durerile au dispărut, iar nesiguranța pe care o aveam pe întreg piciorul a devenit o amintire. Așadar, dublu efect: ameliorează până la eliminare durerile și îmbunătățește mobilitatea articulației.

Am urmat tratamentul așa cum scria în prospect și când am ajuns totuși la medic, acesta mi-a recomandat, pe lângă un tratament specific, tot ArtroStop pentru îmbunătățirea articulației afectate de ani, de greutatea puțin mai mare decât normală, de statul în picioare și de o predispoziție genetică. Am luat trei tablete pe zi, timp de trei luni. Am făcut pauză, după care am început o nouă cură, iar de atunci, acest produs nu-mi lipsește pentru problemele genunchiului meu, care, în funcție

de schimbările de timp sau de eforturile prelungite, îmi dă uneori bătăi de cap, dar acestea sunt minore grație unei doze de întreținere pe care am grijă să o iau.

ZILELE TRECUTE, soacra mea, care are 90 de ani și este o femeie extrem de activă pentru vârsta ei, îmi spunea că o dor genunchii, că s-a uns cu nu știu ce alifii și că nu-i trece deloc. I-am adus, evident, ArtroStop Rapid, pentru că a fost singura soluție care mi-a venit automat în minte. Rezultatul a fost cel binecunoscut mie, iar acum recomandă și ea „Rapidul” vecinelor.



**MARILENA, 68 ANI,
BUCUREȘTI**

Concurs: Împărtășește din experiența ta!



Regulamentul concursului*

Nimic nu se compară cu sfaturile unui om care a ajuns la o vârstă venerabilă. Împărtășiți-le cititorilor Clubului Sănătății Walmart, iar zece dintre cele mai prețioase sfaturi vor fi premiate cu câte o cutie ArtroStop Rapid 90 tablete.

Așteptăm mesajele voastre pe **WWW.CSW.RO** sau la **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.**

Premiu

*regulamentul complet al concursului se găsește pe www.csw.ro



Scapă de durerile articulare în doi pași!



LA PRIMA VEDERE, PARE EXAGERAT SĂ VORBIM DE PAȘI ÎN ACELAȘI CONTEXTE CU DURERILE ARTICULARE, ÎN CONDIȚIILE ÎN CARE, CÂND ELE APAR, NU-ȚI VINE SĂ TE MAI DAI JOS DIN PAT. ÎN ACELE MOMENTE, PÂNĂ ȘI O SIMPLĂ APLECCARE PENTRU A-ȚI LEGA ȘI RETURILE PARE A FIO MISIUNE IMPOSIBILĂ. IAR DACĂ PRIN PREAMĂ SE MAI AFLĂ ȘI UN PRICHINDEL CARE VREA SĂ FIE LUAT ÎN BRAȚE, SITUAȚIA PARE DE JA APOCALIPTICĂ. CU ARTRO-STOP POȚI SCĂPA ÎNSĂ DE CHINURILE PROVOCATE DE ARTICULAȚIILE BOLNAVE MAI UȘOR CA NICIODATĂ.

PRIMUL PAS: ELIMINĂ DURERILE ȘI ÎMBUNĂȚEȘTE REGENERAREA ARTICULAȚIILOR

Când durerile încep să apară, de obicei la început mai timid, iar cu timpul din ce în ce mai puternice, primul gând e cum să le elimini și tinzi să dai iama în analgezice. Însă această decizie e una dintre cele mai frecvente greșeli. Când te doare un dinte, nu iei câteva calmante, scapi de durere și te rogi ca acesta să se facă bine

mită substanțelor pe care le conține, poți uita de durerile din zona genunchilor, șoldurilor, mâinilor sau coloanei vertebrale. Astfel, special conceput pentru regenerarea articulațiilor, ArtroStop RAPID are un efect terapeutic dublu: contribuie rapid și eficient la ameliorarea durerilor și îmbunătățește mobilitatea și rezistența articulațiilor.

PASUL DOI: ASIGURĂ MOBILITATEA ȘI SĂNĂTATEA ARTICULAȚIILOR

Pentru ca durerile să nu revină și ca să vă bucurați de articulații sănătoase, trebuie să acordați o atenție specială și lichidului sinovial, acesta fiind o sursă de hranire pentru cartilaj, păstrându-l sănătos și rezistent la uzură. Iar în acest scop a fost special creat

lichidul sinovial, ajutând la reducerea înțepenirii articulațiilor. Practic, pentru a avea cartilaje sănătoase și pentru a fi siguri că durerile nu mai apar, sănătatea lichidului sinovial e esențială. Cum prezența acestuia scade semnificativ cu trecerea anilor, suplimentarea sa este necesară, iar ArtroStop Hyal îndeplinește această misiune cu succes. Având la bază extract natural de acid hialuronic, ce joacă un rol important în nutriția, protecția și regenerarea lichidului sinovial, ArtroStop Hyal contribuie la o mai bună lubrifiere și mobilitate a articulațiilor.

Soluția ideală pentru sănătatea articulațiilor:

- Utilizați ArtroStop Rapid pentru o perioadă de două până la trei luni, după care faceți o pauză de două luni în cadrul tratamentului.
- În timpul acestei pauze, trebuie acordată o îngrijire specială lichidului sinovial, îngrijire care este optimă atunci când se utilizează ArtroStop Hyal pentru o perioadă de două luni.

peste noapte, ca să nu mai ai probleme. Și nici nu dai fuga la stomatolog să-l scoți, că doar mai ai nevoie de el. Cam la fel stau lucrurile și cu articulațiile. Altfel spus, dacă elimini durerea, nu e suficient. Trebuie să și tratezi. Exact ce face ArtroStop RAPID, produsul ideal pentru a elimina durerile și a începe procesul de însănătoșire a articulațiilor. ArtroStop RAPID, care de fapt reprezintă primul pas spre sănătatea articulațiilor, ajută la hrănirea și consolidarea cartilajului. Mulțu-

ArtroStop Hyal. Folosit imediat după tratamentul cu ArtroStop Rapid, acest produs hrănește

E drept, ați putea spune că până la farmacie sunt mai mult de doi pași. Nu însă și dacă vine farmacia la dumneavoastră acasă.

Cum? Comandați produsele de care aveți nevoie direct pe www.csw.ro.

REGULA DE AUR: Unde-s doi, puterea crește.

Asigurați articulațiilor o îngrijire completă! Sănătatea articulațiilor e o misiune facilă dacă e lăsată în seama produselor ArtroStop Rapid și ArtroStop Hyal. Cele două se completează perfect, oferind, împreună, nivelul maxim de îngrijire a întregului sistem articular. Pe termen lung, în pas alert.



Sinaia - un paradis regal

Pentru o ieșire de week-end sau pentru o vacanță de câteva zile, Sinaia se poate dovedi locul cel mai potrivit pentru toate categoriile de vârstă și pentru toate gusturile.



Puțină lume știe că denumirea Sinaia vine de la muntele biblic Sinai, locul unde Moise a primit de la Dumnezeu cele zece porunci. Astfel, în 1695, principele Mihai Cantacuzino a ctitorit în această frumoasă zonă de munte Mănăstirea Sinaia, denumită după mănăstirea de la muntele Sinai. În jurul acestei mănăstiri s-a dezvoltat, de-a lungul a trei secole, o așezare pitorească, ce a cunoscut o înflorire aparte la începutul secolului XX.

În această perioadă, mai precis între 1873 și 1914, în apropiere de Sinaia, regele Carol I a construit Castelul Peleş, ce a devenit reședința de vară a familiei regale din România. Odată cu construirea castelului, Sinaia a devenit o localitate foarte la modă în rândurile burgheziei și ale intelectualității interbelice, care venea aici pentru recreere și pentru peisajele admirabile în orice anotimp.

În afară de Mănăstirea Sinaia și de Castelul Peleş, în zonă mai

poate fi vizitată și Casa Memorială George Enescu, o oază de liniște și de bun-gust situată într-un decor plin de farmec. Vila Luminiș, realizată într-un stil autentic românesc, a fost folosită de George Enescu ca loc de odihnă după numeroasele sale concerte, cât și ca loc de inspirație pentru o parte semnificativă a creației sale. Ca și Castelul Peleş, Casa Memorială George Enescu oferă posibilitatea de a gusta puțin din atmosfera tihnită și așezată a perioadei interbelice.

Iarna sunt disponibile piste amenajate pentru practica sporturilor de iarnă: schi, snowboard sau clasicul săniuș. E bine să știți, totuși, că week-end-urile cu zăpadă bună atrag foarte mulți amatori de sporturi de iarnă și pârtiile pot deveni aglomerate. Pentru evitarea accidentelor, se recomandă să nu ieșiți în afara pârtiilor amenajate și semnalizate și să respectați regulile muntelui. La Sinaia există telecabină, ce urcă până la cota 2000, telegondolă, telescaun și teleschi.



Pentru amatorii de drumetrie,

Sinaia poate reprezenta punctul de plecare pentru o mulțime de trasee în Munții Bucegi, cu grade de dificultate diferite, de la poteci accesibile la orice vârstă, la trasee dificile, practicabile doar pe timp de vară, cu echipament special de munte. Toate traseele sunt marcate, însă e bine să aveți o hartă, precum și haine de vreme rea, pentru că la munte vremea se schimbă foarte repede.

În final, vă amintim că aerul tare de munte și plimbările în mijlocul naturii sunt una dintre cele mai bune surse de energie, o metodă excelentă de reîncărcare a bateriilor și un mijloc de relaxare desăvârșit. Toate acestea, cu condiția de a respecta muntele și pe cei veniți, ca și noi, pentru a se bucura de liniște și priveliște, asta făcându-ne cât mai puțin posibil simțită prezența în mijlocul naturii și față de semenii noștri.

Germanii

Măncarea miraculoasă

Autor:
Steve Meyerowitz
Editura Benefica,
256 de pagini



Cartea propune un nou concept de alimentație, materializat într-un ghid complet de germinare a semințelor. Vei afla ce combinații de germeni să consumi pentru întărirea sistemului imunitar, detoxifiere sau vindecarea și ameliorarea diferitelor tipuri de afecțiuni (cancer, boli de inimă, dermatologice, anemii etc.). Semințele germinate sunt, de fapt, o hrană ușor asimilabilă, ce necesită un consum minim de energie din partea organismului.

HRANĂ PENTRU VIAȚĂ

Miracolul vindecării prin alimentație și puterea minții

Autor:
dr. Daniel Menrath
Editura Benefica,
224 de pagini



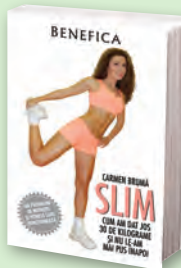
Hrană pentru viață, o excelentă carte de nutriție scrisă de doctorul Daniel Menrath, a devenit un reper pentru milioane de oameni din întreaga lume care, urmând modul de hrănire prezentat în această lucrare, și-au recâștigat sănătatea doar respectând calea simplă a naturii. Lucrarea prezintă un program de îmbunătățire a sănătății, un pas spre o viață mai productivă și o cale sigură de reglare (în plus sau în minus) a greutateii. Potrivit autorului, prin adoptarea acestui stil de viață sănătos se va constata o creștere a energiei interne și dispariția simptomelor unor boli.

SLIM

Cum am dat jos 30 de kilograme și nu le-am mai pus înapoi

Autor: Carmen Brumă
Editura Benefica, 160 de pagini

Scrisă de realizatoarea TV Carmen Brumă, este un ghid util oricărei persoane dornice să fie într-o formă fizică excelentă. Cititorul poate afla sfaturi despre o nutriție sănătoasă și un program de exerciții fizice complet, exemplificat în carte de către autoare.



Cărțile din colecție pot fi comandate și prin SMS. Pentru mai multe detalii, vezi www.cartedesanatate.ro.

Rețeta sănătoasă

Ardei umpluți cu ciuperci

Toamna aduce cu ea unul dintre cele mai minunate cocteiluri de arome. Fie că e vorba despre parfumul dulcețurilor, despre cel al vinetelor coapte sau al prăjiturilor tomatice, toamna e momentul în care trebuie să te pregătești pentru sezonul rece și pentru reintroducerea în meniu a mâncărilor mai grele.

Ardei umpluți cu ciuperci sunt o minunăție culinară pentru persoanele cu afecțiuni cardiovasculare. Se prepară ușor, iar gustul e desăvârșit.

Ingrediente:

10 ardei, 400 g ciuperci, 1 kg roșii, 100 g orez, 1 ceapă, ulei, sare, piper, cimbru, pătrunjel și mărar verde.

Mod de preparare

Într-un vas cu ulei încins, se pun la călit ceapa tocată și orezul spălat. Când ceapa devine aurie, se stinge cu o cană de apă și se lasă să fiarbă până când se înmoaie orezul. Ciupercile curățate se taie și se adaugă peste orez cu verdeață tocată,

puțin cimbru uscat, sare și piper. Cu acest amestec, se umplu ardeii, care se închid cu căpăcele de roșii sau cu capacele lor și se așază într-o cratiță, în picioare. Se pune apa amestecată cu roșiile tocate rămase, astfel încât ardeii să fie acoperiți. Se dau la cuptor pentru 45 de minute sau se fierb pe aragaz.

Poftă bună!



Concurs*

Sunteți cel mai activ membru din acest sezon?

Vreți să descoperiți mai multe nooutăți alături de Clubul Sănătății Walmart? Vă interesează produsele noastre și ați comandat direct la noi? Participați la **CONCURS!** Oferim premii constând într-un tratament complet din produsul dorit de dumneavoastră! 10 membri care ne vor răspunde la întrebările din pagina 33 și care au cele mai multe comenzi efectuate în perioada octombrie 2009 - ianuarie 2010 în calitate de membru prin Clubul Sănătății Walmart vor fi câștigători!

Sunteți cel mai fidel membru?

Citiți cu mare interes revista noastră? Ne împărtășiți opiniile dumneavoastră? Comandați an de an produsele noastre? Atunci, aveți șansa de a primi aprecierea Clubul Sănătății Walmart pentru fidelitatea dumneavoastră! Cel mai vechi membru care ne răspunde la întrebările din pagina 33 și a comandat produse cel puțin o dată pe an în calitate de membru prin Clubul Sănătății Walmart va câștiga un tratament complet pentru un an de zile din produsul dorit!

Așteptăm mesajele dumneavoastră pe adresa: club@walmart.ro sau la O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.

* regulamentul complet al concursului se regăsește pe www.csw.ro

Fericirea din spatele cortinei



Un loc din care poți să te teleportezi oricând în alte lumi, în care destinul nu întârzie niciodată. Un spațiu unde poți să fii tu, doar tu, despuiat de tot răul din lume, sau poți să fii cine vrei tu. Un refugiu, adăpostit de o veche și simplă podea de lemn, pe care, odată ce-ai călcat, descoperi că nu poți să mai mimezi fericirea. Ți pătrunde în fiecare por și-ți rămâne în suflet chiar și după ce cade cortina.

ACEASTA ESTE lumea Katiei Pascariu, o tânără actriță de 26 de ani, pentru care teatrul pare să fie doza cea mai pură de fericire. Cum a descoperit-o? Dorința de a juca pe o scenă de teatru s-a născut - cum altfel? - din dorința de a se juca. Mai în glumă, mai în serios, Katia spune că, atunci când era mică, simțea că asta va face, doar că la vremea aceea credea că o să joace nonstop. După ani, în 2006, după ce a studiat actoria la Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I.L. Caragiale” București, la clasa profesorului Doru Ana, Katia și-a văzut visul împlinit, debutând la Teatrul Foarte Mic, în piesa „Vitamine” de Vera Ion, în regia Anei Mărgineanu.



ASTFEL, ASTĂZI, joaca a devenit ceva mai serioasă: zeci de replici de învățat, dezvoltarea unei memorii „de elefant”, pe care orice actor trebuie să se bazeze, zeci de personaje în pielea cărora trebuie să intre, să vadă lucrurile din perspectiva lor, să le înțeleagă demersul și ulterior să și-l asume.

DE ATUNCI, a mai jucat la Teatrul Odeon cu un rol în „Ultima femeie a seșorului Juan” de Leonid Juhovițki, regia Vladimir Granov, la Bulandra în piesa „Buy Me With a Coffee” de Ștefan Peca, regia Ana Mărgineanu, a fost în turnee naționale și a fost distribuită și într-o piesă desfășurată într-un spațiu neconvențional, cel de la Teatrul Luni din Clubul Green Hours.

Despre acesta din urmă, Katia spune că e mai provocator, pentru că publicul de teatru din spațiile neconvenționale e mult mai pretențios și nu iartă nimic. Aparent, aici emoțiile ar trebui să fie mai mari, dar în teatru se pare că nu e loc de emoții. Despre acestea, tânără actriță povestește că, odată cu experiența, ele dispar: „Experiența te ajută să te concentrezi asupra rolului și să îți canalizezi emoțiile către personaj și către ceea ce se întâmplă pe scenă, și nu asupra propriei persoane”.

EMOȚIILE NU SE REGĂSESC în tonul Katiei nici când vorbește despre viitor, chiar dacă susține că, astăzi, unui actor tânăr îi este foarte greu să se impună. Își dorește să joace roluri cât mai variate și ca tipologie, și

ca genuri stilistice și speră ca anul care vine să-i aducă cât mai multe. Planurile pe care și le face acum pentru viitorul apropiat sunt legate, majoritatea, de meseria ei, după cum singură recunoaște. Și nici nu-i de mirare, pentru că aceasta e cea mai mare satisfacție a ei. Acolo, pe scenă, Katia e cea mai fericită.

Ajută-ți copilul să-i meargă mintea.

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)



Am citit de curând un articol despre „cei șapte români buni samariteni” și m-am întrebant ce fac, mai exact, acești oameni. M-am întâlnit cu ei, i-am cunoscut, i-am ascultat și am rămas impresionat.

Totula început de la un mesaj

Povestea lor a început într-o zi când câțiva dintre ei au primit un mesaj, pe e-mail, despre un tânăr de 18 ani, bolnav de leucemie, căruia medicii nu îi mai dădeau nici o șansă. Dragoș este un băiat inteligent, sensibil, care se simțea singur, slăbit, tratat cu indiferență, care simțea că mai are multe de făcut, de trăit, de demonstrat în această viață.

Mesajul i-a impresionat atât de mult, încât au hotărât că trebuie să facă ceva, orice, ca să îl salveze

pe Dragoș. Și au făcut tot ce a ținut de ei: l-au sunat, l-au îmbărbătat, i-au promis că vor fi alături de el (și s-au ținut de cuvânt), l-au transportat la spital, au vorbit cu cei de acolo, au contactat autorități, au citit legislația, au înțeles drepturile oamenilor aflați în situația lui, au scris memorii autorităților, au insistat, au mers la televiziuni, au contactat presa scrisă, au căutat clinici din străinătate care se puteau ocupa de acest caz, au mobilizat colegii de școală ai lui Dragoș și împreună au demonstrat în fața Guvernului României... într-un final: AU REUȘIT!

Dragoș este acum internat într-o clinică din Israel, în stare bună, practic salvat; i s-a făcut transplant de celule stem, a suferit și a reînviat.

Viața lui Dragoș a fost prima viață salvată

Au suferit, au plâns și apoi au fost fericiți pentru el; deși nu-l cunoscuseră pe Dragoș înainte de acel mesaj primit pe e-mail, îl simțeau

ca pe un frate, ca pe un prieten drag.

Doresc să-i mulțumesc în mod deosebit domnului Raed Arafat, căruia i-au scris în nenumărate rânduri, de la care au primit de fiecare dată un răspuns, singurul reprezentant al autorităților care a înțeles mesajul, lupta lor.

Au urmat alte vieți...

Despre micuța Alexia, aflată acum la Paris pentru tratament, mama ei scria (www.alexiatoma.ro): „Mi-e greu să uit orele nesfârșite pe care le petrecem împreună

tomele atât de bine ascunse ale bolii ei. Îmi pare rău că nu i-am înțeles cu adevărat problema. Mi se rupe sufletul, acum, când deslușesc cu adevărat mesajul pe care voia să mi-l transmită atunci când, la masă fiind, oftând ca o bătrânică, mi-a spus «Mami, tu nu mă înțelegi!»”.

De curând, au hotărât să se organizeze într-un fel, să încerce să salveze cât mai mulți oameni, mai ales copii, și au înființat Asociația „Salvează vieți” (www.salveazavieti.ro).

În loc de final - speranța

În loc de final, aș scrie ce mi-au spus atunci când i-am întâlnit: „Când nu mai e timp, când medicii îți spun senini «asta a fost tot», când cei dragi plâng și sunt nepuțincoși, când speranța este doar un vis, când îl ai doar pe «acum», atunci, noi, «Salvează vieți», îți spunem cu dragoste și credință: «Nu este gata până când nu este GATA»; pentru noi, 1% înseamnă o șansă și fiecare șansă înseamnă VIAȚĂ. Iar viața este de neînlocuit. Cu toții avem dreptul la șansă, la viață, la speranță...”



la masă. Uneori, ore întregi la o singură masă... Mi-e greu să uit de stresul pe care i-l produceam atunci când îi ziceam continuu «mestecă Alexia, înghite Alexia», stres suplimentar față de simp-

Fii alături de ei, înscrie-te ca voluntar pe www.salveazavieti.ro, decide să faci și tu ceva pentru a salva o viață.

Ctrl S  Salvează vieți



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	0262.225970	Cupsa Veronica	5%	
Bărlad	Medfarm	Bd. Republicii nr. 296, bl. 10, sc. B	0235.421.236	Tudorescu Tudor	10%	
Bistrița-Năsăud	Polygon Prod	Str. Liviu Rebreanu nr. 18	0263.219.210	Giurgea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str. Libertății nr. 64	0262.343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Botoșani	Luci Farm	Piața Mică	0231.581.158	Mocanu Simona	5%	
Botoșani	Electa	Str. Grivița nr. 11, parter	0231.533.697	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 -Mănăstur	Mănăstur, în spate la Pritax	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Constanța	Matangi 1	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, stand 6	0341.412.911	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 2	Str. Adamclisi, Complex Comercial Brotăței	0341.412.912	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 3	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, 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%	

Orăș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Persoană de contact	Discount la produsele Walmark	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	Sc Bhb SRL	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%	



Care sunt cele mai întâlnite afecțiuni cu care se confruntă clienții dumneavoastră?

Cele mai întâlnite sunt afecțiunile cardiovasculare, articulare și ale tractului urinar. Produsele Walmark și-au dovedit eficacitatea atât în prevenirea acestor afecțiuni, cât și în tratarea lor alături de medicația clasică.

Farmacia „Electa” din Botoșani

Interviu cu Farmacist principal Elena Alistar

Care sunt cele mai apreciate produse Walmark?

De 15 ani mă fascinează Coenzima Q10, am citit mult despre aceasta și am mare încredere în calitățile ei curative și profilactice. De altfel, în familia mea se consumă frecvent acest produs și, mai nou, modernul VesiSorb Q10. De asemenea, pacienții noștri au primit un răspuns prompt de la ArthroStop, cu o ameliorare rapidă a durerilor articulare și o îmbunătățire a mobilității articulațiilor. Foarte apreciate au fost și produsele MemoPlus și GinkoPrim. Produ-

sele pentru copii, cum ar fi Mini-marțieni, Ministelari, Ursuleți, au fost bine primite de prichindeii noștri. Noi recomandăm adesea și gama Omega 3, foarte valoroasă prin acizii grași cu efect antioxidant.

De ce vă doriți o colaborare pe termen lung cu Walmark?

„Electa, farmacia ta de încredere” reprezintă sloganul și credința noastră. Ne place să primim și să oferim încredere. Asta conduce la relații sănătoase, de durată, benefice pentru toți.

Ce recomandați altor farmaciilor partenere Walmark?

Credem în politica pașilor mărunți. Succesul nu vine peste noapte. E nevoie de muncă, de pasiune și de viziune. Portofoliul Walmark este bogat cu produse de certă valoare în domeniul de interes actual (sănătate, frumusețe, îngrijire) și la prețuri accesibile. Colaborarea cu această companie este într-adevăr benefică pentru farmacie și pacienții ei.

HOROSCOPUL SĂNĂTĂȚII 2010

2010 VA FI UN AN ÎN CARE PUȚINI VOR MAI ACCEPTA JUMĂTĂȚILE DE MĂSURĂ, în care idealurile și proiectele urgente își vor lăsa amprenta asupra stării de spirit. Dacă perspectivele pe plan financiar sunt promițătoare, noul an aduce cu el puține momente de răgaz, ceea ce-i obligă pe nativii din toate zodiile să acorde mai multă atenție sănătății personale.

BERBEC 21.03 - 20.04

Sunteți într-o dispoziție de zile mari. Activitatea în aer liber vă prieste și aveți poftă de făcut mișcare. O să vă simțiți în largul vostru mai ales când practicați sporturile de echipă: volei, fotbal, baschet.

Pentru un plus de energie, puteți apela la diverse preparate din gențiană. Aceasta deschide apetitul și permite regenerarea forțelor, având de asemenea rol în creșterea rezistenței organismului.

TAUR 21.04 - 21.05

Aveți o viață foarte activă, solicitantă, dar cu satisfacții pe măsură. Luați fiecare hop ca pe o provocare și nu renunțați până nu reușiți să treceți peste. Atitudinea pozitivă și încrederea în forțele proprii vă vor ajuta să depășiți momen-



tele dificile.

Ceaiul negru și cel verde sunt o sursă de energie și vitalitate și conțin antioxidanți ce ajută la detoxifierea organismului. Nu beți seara, pentru că pot da o stare de agitație.

GEMENI 22.05 - 21.06

Este o perioadă propice Gemenilor, pentru că norocul le surâde de la începutul anului. Dacă aveți de luat o decizie, nu vă pripiți, mai ales dacă este vorba de achiziții. Mai bine mai așteptați puțin și răbdarea vă va fi răsplătită la final.

Evitați excesele și încercați să aveți o alimentație echilibrată și variată. Sfatul nostru este să consumați cât mai multe legume proaspete, acestea asigurându-vă necesarul de fibre și vitamine.

RAC

22.06 - 22.07

Este momentul să vă ocupați puțin și de voi înșivă. Puneți-vă ordine în gânduri, stabiliți-vă prioritățile și faceți planuri de viitor. Toamna vă readuce echilibrul de care aveți nevoie, cu condiția să nu vă neglijați sănătatea. Lubiți florile și plantele decorative,

care aduc liniște și proștețime în casă. Crizantele sunt reginele acestei perioade și cele ce vă vor umple de energie pozitivă.



LEU 23.07 - 22.08

Treceți printr-o perioadă tumultuoasă, însă ambiția și tenacitatea vă vor ajuta să ieșiți învingători. Aveți forța necesară să treceți prin orice situație, însă trebuie să vă temperați elanul și să îmbinați acțiunile energice cu diplomația și tactul.

Uleiurile esențiale de iasomie vă pot oferi o sursă de relaxare și inspirație la sfârșitul fiecărei zile. Aroma de iasomie induce o stare de bine și confort, având un cunoscut rol terapeutic.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09

2010 vă aduce o călătorie mai lungă și asta vă acaparează toată atenția. Este bine să faceți rezervările cât mai devreme și să rezolvați din timp tot ce a rămas de soluționat. Nu vă neglijați sănătatea, schimbările de temperatură sau climă vă pot afecta.

Aveți nevoie de o fortifiere a sistemului imunitar, iar pentru asta puteți să încercați o cură de echinaceea, fie în infuzie, fie sub formă de tinctură.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10

Aveți foarte multe responsabilități în ultima vreme și asta vă face să vă simțiți apreciați și folositori. Evitați suprasolicitarea și surmenajul. Vă recomandăm ieșiri din oraș la sfârșit de săptămână.

Consumați cât mai multe fructe, ele fiind o sursă de vitamine și energie. Bananele conțin magneziu care ajută memoria și capacitatea de concentrare. Puteți utiliza și suplimente de magneziu și lecitină. Și nu uitați să vă hidratați.

SCORPION 23.10 - 21.11

Se prefigurează o schimbare importantă în viața dumneavoastră. Este posibil să fiți admis la o bursă în străinătate sau să fiți numiți responsabili cu un proiect de anvergură. Planta care vă ajută să vă ridicați la înălțimea noilor provocări este ghimbirul. Tonifiant, siropul de ghimbir are un gust plăcut și se poate bea în orice moment al zilei.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12

Profitați de vremea plăcută și alegeți plimbările în natură. Fie că mergeți la pădure să admirați simfonia culorilor de toamnă, fie că veți culege flori de câmp sau plante medicinale, orice pretext de ieșire în natură este un prilej de bucurie.

Busuiocul induce stări plăcute de calm și relaxare, ajutându-vă să eliminați stările de tensiune de la serviciu. O cană de infuzie de busuioc după fiecare masă favorizează digestia și tonusul.

CAPRICORN 21.12 - 19.01

Capricornii sunt recunoscuți pentru longevitate și pentru faptul că, pe măsură ce înaintează în vârstă, devin mai bogați spiritual. În perioada următoare, aceștia vor avea șansa unei experiențe interesante și pline de semnificații, poate chiar a unei revelații.

Nu neglijați aspectele mai prozaice ale existenței, în special problemele de sănătate. Ginkgo biloba este o plantă cu influență benefică asupra circulației și vaselor sanguine, activitatea sa antioxidantă încetinind modificările legate de vârstă.



VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02

Nativii acestei zodii trec printr-o perioadă efervescentă, cu o mulțime de proiecte în derulare și perspective îmbucurătoare pe toate planurile. Nimic nu pare imposibil și entuziasmul lor e de invidiat. Folosiți din plin acest potențial și suplimentați-l cu vitamine din fructele de toamnă. Merele și perele vă alimentează tonusul și susțin demersurile ambițioase pe care le puneți la cale.

PEȘTI 19.02 - 20.03

În această perioadă, aveți nevoie de socializare și vă bucurați din plin de compania prietenilor și a rudelor. Este momentul să reînodați vechi prietenii și să reluați legătura cu foști colegi sau rude pe care nu le-ați văzut de mult.

Pentru a evita oboseala ochilor, dar și pentru a vă menține proștețimea, consumați cât mai mulți morcovi. De preferat în stare proaspătă sau sub formă de suc.



VIITORUL NE PRIVEȘTE

Zi de zi, susținem, în mod natural, oameni din întreaga Românie să aibă o viață sănătoasă, să fie mai dinamici, mai energici și să se bucure de fiecare clipă pe care o petrec alături de cei dragi. Pentru că prețuim viața și sănătatea.

Încă din prima zi în care am lansat produsele Walmark în România, am devenit conștienți că avem o misiune în plus. Pe lângă responsabilitatea asumată ca producător de suplimente alimentare naturale, ne-am propus să facem tot ce ne stă în putință pentru a îmbunătăți calitatea vieții celor din jurul nostru. Și nu doar prin a oferi produse pentru sănătate, ci și prin a încuraja oamenii să adopte un stil de viață sănătos.

Știm că pentru a ajunge să ne împlinim visele, pentru „a face lucrurile să se întâmple”, pentru a crește într-o lume mai bună și mai frumoasă, trebuie, întâi de toate, să avem energie și puterea fizică să „facem lucrurile să se miște”. Iar pentru a susține această viziune pe termen lung, credem că tinerii și copiii, resursa cea mai de valoare a unei comunități, trebuie să primească cea mai mare atenție.

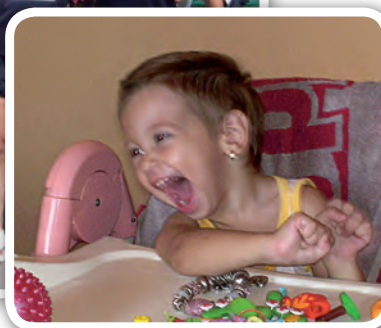
Până la urmă, indiferent de locul pe care-l ocupăm în societate, e obligația noastră să încercăm să oferim copiilor o viață de zi cu zi mai bună. Acest gând sincer stă, de altfel,

ria în fața viitorilor farmaciști, la cea de a treia ediție a Școlii de vară a Societății Studenților în Farmacie București, și le-am oferit premii pentru dorința lor de a fi alături de pacienți cu cele mai bune sfaturi și recomandări.

Și tot ele cel care ne obligă să nu întoarcem spatele nici celor care ne-au cerut și ne cer sprijinul în mod direct, pentru că nimic nu se compară cu strălucirea din privirea unei mame atunci când copilul său primește o mână de ajutor, o șansă pentru un viitor mai bun și mai sănătos.

Și pentru că e gândul nostru cel mai bun și mai sincer și credem că poate aduce un plus de

valoare și de sănătate societății în care trăim, l-am trimis și în lume, prin intermediul echipei de maratonisti pe care o susținem de câțiva ani. Aflat într-o cursă contracronometru, în dezvoltarea unei lumi mai bune, știm că, la finele ei, acest gând va fi cel care ne va ajuta să descoperim împreună că „lucrurile bune se întâmplă”.



La baza tuturor proiectelor noastre. El ne-a convins să fim alături de Centrul de

Jocuri Mirakolix, o asociație neguvernamentală care promovează cultura jocului ca un nou tip de act cultural și social, în inițiativa de a oferi ceva mai mult copiilor din mediul rural. Tot grație acestui gând, am ridicat pălă-

DRAGI CLIEȚI,

Părerea dumneavoastră este foarte importantă pentru noi. Dorim să comunicăm, să fim cât mai aproape de preferințele și nevoile dumneavoastră și să vă întâmpinăm cu produse noi, care să răspundă cât mai mult cu putință acestora.

Așteptăm opiniile dumneavoastră și răspunsurile la întrebările de mai jos, pe adresa:

club@walmark.ro sau **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.**

1) Cum apreciați ultimul număr al revistei Clubului Sănătății WALMARK?

- a. acceptabil
- b. util
- c. neschimbat
- d. excelent

2) Articolele și informațiile primite sunt:

- a. de un real interes pentru mine
- b. ușor de urmărit și de înțeles
- c. ajută la o mai bună înțelegere a afecțiunilor
- d. mi-au răspuns la cele mai importante întrebări

3) Ce articol v-a reținut atenția? De ce?

4) Ce noi subiecte sunt de interes pentru dumneavoastră?

5) Cât de des ați dori să primiți revista Clubului Sănătății WALMARK?

6) Ce produs utilizați în mod frecvent?

7) Ce vă doriți în continuare de la Clubul Sănătății WALMARK?

Așteptăm răspunsurile dumneavoastră. Acestea ne vor ajuta să îmbunătățim calitatea revistei și să vă oferim informațiile pe care le doriți.

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 comenziile 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, 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).
- * 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.

Vreau să devin membru CSW

Modalitățile de înscriere:

SUNT MEMBRU CSW

NOU!

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



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



3 Completați talonul de înscriere de mai jos și expediați-l pe adresa **O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București**



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) dezlipind codurile de bare existente și expediindu-le pe adresa noastră de contact.

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

Pentru minimum 20 Wlei adunați și expediați 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.

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. 13, C.P. 193, 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 societății S.C. Walmark România S.R.L.

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactează-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. 13, C.P. 193, 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. Trimiteți pe adresa noastră: Walmart România, O.P. 13, C.P. 193, București codurile de bare ale produselor Walmart echivalente valorii unui cadou, iar noi vi-l trimitem în cel mai scurt timp, gratuit, prin poștă.

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



Ramă foto

40 WLei



Ceas proiector

40 WLei



Hidro-termometru-ceas

40 WLei



Hrană pentru viață

60 WLei



Suport ochelari

~~20 WLei~~ 18 WLei



Aprinzător aragaz

~~20 WLei~~ 17 WLei



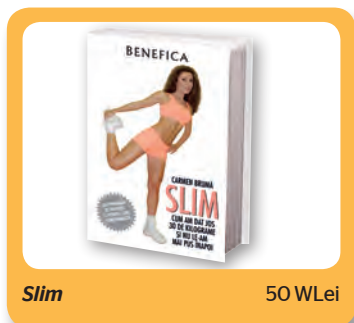
Minimixer

5 WLei



Set școlar

25 WLei



Slim

50 WLei



Germenii

60 WLei



Domino

20 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 (nume, prenume, sex, data și locul nașterii, semnătură, telefon/fax, adresă, adresă 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. Fecioare 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.



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.