

# Clubul Sănătății



primăvara 2006

## Studiu

ArtroStop RAPID

## Bucătăria sănătoasă

Rețete pentru  
Dumneavoastră

## Special pentru mame

Alăptarea

## Doctorul recomandă

Hrănirea  
părului

Cătălin  
Crișan  
/ Interviu

# Sprijină circulația, ajută memoria



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

## GinkoPrim

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



## Stimați cititori,

Sunt bucuros să vă pot transmite din nou salutările mele și să vă pot întâmpina în paginile unui nou număr al revistei Clubul Sănătății Walmark. De data aceasta, am realizat pentru Dumneavoastră un adevărat cocktail de articole din toate domeniile vieții noastre, care au un punct comun esențial - sănătatea.

În acest număr al revistei veți citi despre efectele benefice ale saunei și veți afla totul despre hrănirea părului. Actualelor și viitoarelor mămici le este dedicat articolul "Cea mai prețioasă băutură" - așa cum rezultă și din titlu, este vorba despre laptele matern, cel mai bun dar pentru sugari. De asemenea, veți fi în mod sigur interesați de povestirile cunoscutului cântăreț Cătălin Crișan și de noul stil de viață pe care acesta l-a adoptat.

În numărul trecut al revistei am introdus o nouă rubrică, în care dorim să vă prezentăm treptat farmaciile care au aderat la programul nostru de "Farmacii ale clubului" și oferă o gamă completă a produselor firmei Walmark. În acest număr vă prezentăm o farmacie din orașul Brașov care este alături de Clubul Sănătății de peste 2 ani de zile.

După cum v-am obișnuit deja, vă prezentăm și în această ediție noile produse din gama Walmark, dar și din gama Nature's Bounty.

O nouă rubrică a revistei se numește "Bucătăria sănătoasă", articol în care vă sunt prezentate rețete pentru feluri de mâncare corespunzătoare unei alimentații sănătoase.

Vă doresc o lectură plăcută și, nu în ultimul rând, multă sănătate și satisfacții în noul an!

**Dr. Horia Vilcu**  
Director General



- 4 **Studiu**  
**ArthroStop RAPID**
- 6 **Știați că**  
**Informații utile**
- 7 **Maraton**  
**Maratoniștii Walmark**
- 8 **Scrisori**
- 9 **Doctorul recomandă**  
**Hrănirea părului**
- 11 **Bucătăria sănătoasă**  
**Rețete pentru Dvs.**
- 13 **Nevoia de liniște**  
**Să ne răsfățăm**
- 14 **Ne-am interesat**  
**Sauna**
- 15 **Anii zboară**  
**Cum să îmbunătățim metabolismul?**
- 16 **Special pentru mame**  
**Cea mai prețioasă băutură**
- 18 **Produse noi**  
**Nature's Bounty**
- 19 **Interviu VIP**  
**Cătălin Crișan**
- 20 **Diabetul la copii**
- 23 **Produse noi Walmark**
- 24 **Tradiție și știință**  
**America de Sud**
- 25 **Integrarea cu premii**  
**GinkoPrim**
- 26 **Unde se poate folosi**  
**cardul**
- 28 **Programul de fidelitate**
- 29 **Produse Altermed**
- 30 **Horoscop**
- 31 **Oferță de prețuri**



**24**  
Guarana



**19**  
Interviu VIP



**20**  
Și cu diabet  
poți trăi



**14**  
Binefăcătoarea  
saună

# ArthroStop RAPID

## o nouă abordare terapeutică a bolii artrozice

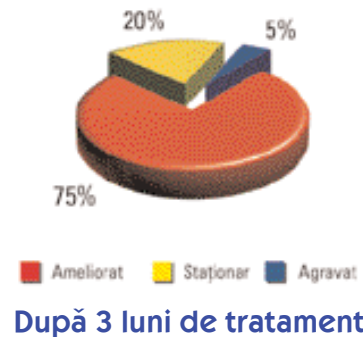
ÎN PERIOADA MARTIE-NOIEMBRIE 2005 S-A DESFĂȘURAT SUB ÎNDRUMAREA D-NEI CONF. DR. RUXANDRA IONESCU, VICEPREȘEDINTE AL SOCIETĂȚII ROMÂNE DE REUMATOLOGIE ȘI ȘEF AL CATEDREI DE MEDICINĂ INTERNĂ ȘI REUMATOLOGIE ÎN CADRUL U.M.F. "CAROL DAVILA" BUCUREȘTI, UN STUDIU CLINIC ÎN CARE S-AU EVALUAT EFICACITATEA ȘI SIGURANȚA ÎN ADMINISTRARE A SUPLIMENTULUI ALIMENTAR ARTROSTOP RAPID LA PACIENȚII DIAGNOSTICAȚI CU "BOALĂ ARTROZICĂ". REZULTATELE FINALE ALE STUDIULUI AU DEMONSTRAT CĂ ADMINISTRAREA DE ARTROSTOP RAPID A FOST CONSIDERATĂ CA FIIND FOARTE EFICACE (ATÂT DE CĂTRE PACIENȚI, CÂT ȘI DE CĂTRE MEDICII REUMATOLOGI), AVÂND UN ÎNALT PROFIL DE SIGURANȚĂ.

ArthroStop RAPID este un produs special conceput pentru protecția și regenerarea articulațiilor. Compoziția unică de substanțe active - glucozamin sulfat, condroitin sulfat și Boswellin® (extract standardizat din coaja arborelui Boswellia seratta) - acționează prompt și eficient asupra tuturor articulațiilor afectate de artroză (genunchi, șolduri, membre superioare, coloană vertebrală). ArthroStop RAPID are un dublu efect terapeutic,

care au folosit produsul ArthroStop RAPID pe o durată de 6 luni, în doză zilnică recomandată de 3 tablete. Lotul de studiu a fost selecționat dintre pacienții cu boală artrozică tratați în Spitalul Clinic "Sf. Maria" din București, diagnosticul fiind confirmat radiologic la fiecare pacient. 89% dintre pacienți au fost femei (acestea fiind mai frecvent afectate de artroză), grupa de vârstă între 50-70 de ani reprezentând 64% din total.

### Rezultatele studiului

Pe durata studiului au fost evaluate evoluția simptomatologiei pacienților (durere articulară la repaus și la mobilitate, redoare articulară), aprecierea globală a stadiului artrozei, evoluția indicelui algo-funcțional Lequesne, necesitatea urmăririi unui tratament antiinflamator paralel, precum și siguranța în administrare a produsului (eventuale efecte secundare, măsurarea valorilor transaminazelor serice).



unic printre produsele de acest gen: într-o primă etapă, Boswellin® contribuie rapid și eficient la ameliorarea durerilor articulare asociate bolii artrozice, ameliorarea simptomatologiei fiind susținută ulterior de glucozamin sulfat și condroitin sulfat, care contribuie la regenerarea și consolidarea cartilajelor articulare.

### Material și metodă

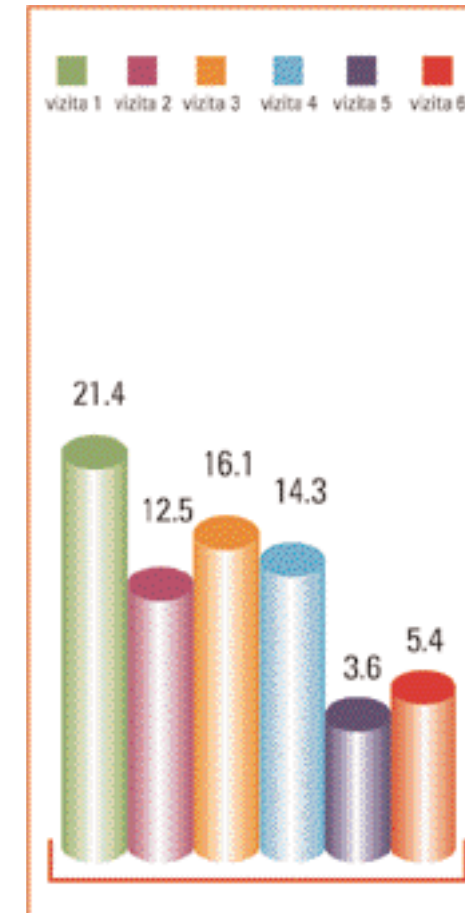
În studiu au fost incluși 56 de pacienți

Procesul artrozic a fost localizat cel mai frecvent la nivelul genunchilor (gonartroza - 59% din cazuri), majoritatea pacienților având un istoric al afecțiunii de peste 1 an (70%). 70% dintre pacienți nu au beneficiat de nici un tratament anterior administrării de ArthroStop RAPID. 21% au folosit anterior antiinflamatorii nesteroidiene (AINS), iar 7% alte produse destinate sistemului musculo-scheletal.

După administrarea suplimentului alimentar ArthroStop RAPID a fost constatată o ameliorare semnificativă a tabloului clinic al bolii artrozice. 75% dintre pacienți au constat o ameliorare netă după 3 luni de tratament, procentul de ameliorare ajungând la 88% după 6 luni de administrare.

Cele 5-7 procente în care acuzele s-au agravat au fost reprezentate de pacienții la care simptomatologia exista deja de peste 10 ani, unii dintre ei cu indicație clară de protezare a articulației.

### Nu au fost semnalate reacții adverse sau efecte secundare cauzate de administrarea de ArthroStop RAPID.



### Necesitatea tratamentului paralel cu AINS

Dacă la includerea în lotul de studiu 21% dintre pacienți aveau nevoie de tratament paralel pentru ameliorarea

simptomatologiei, consumul de AINS a scăzut considerabil pe durata derulării studiului, ajungând la 16% după 3 luni și la 5% după 6 luni de administrare a suplimentului alimentar ArthroStop RAPID.

### Concluzii

1. Studiul a fost efectuat ca o urmărire prospectivă a eficienței și siguranței administrării suplimentului alimentar ArthroStop RAPID (în doză de 3 tablete/zi, timp de 6 luni).
2. Rezultatele studiului au demonstrat eficiența și siguranța în administrare a produsului ArthroStop RAPID la pacienți cu diferite grade de afectare artrozică a articulațiilor.
3. După 3 luni de administrare a produsului ArthroStop RAPID, în plan simptomatic s-a constat ameliorarea semnificativă a acuzelor (îmbunătățire netă a simptomatologiei la 75% din totalul pacienților).
4. Răspunsul terapeutic a fost și mai evident după 6 luni de administrare, rata cazurilor ameliorate ajungând la 88%.
5. Administrarea de ArthroStop RAPID a fost considerată ca fiind foarte eficientă în boala artrozică, atât de către pacienți, cât și de către medicii reumatologi.
6. ArthroStop RAPID a demonstrat un înalt profil de siguranță, administrarea sa neafectând nivelul

transaminazelor serice și fiind lipsită de efecte secundare nedorite.

7. Administrarea de ArthroStop RAPID a redus considerabil consumul de medicamente simptomatice (AINS).

### Discuții

Studiul a confirmat indicația de administrare a suplimentului alimentar ArthroStop RAPID în principal în cazul artrozilor aflate într-un stadiu incipient, venind ca o completare a modalităților terapeutice indicate în boala artrozică, și nu ca un înlocuitor al acestora. Deși ameliorarea simptomatologiei este mai lentă la pacienții cu un istoric vechi de boală artrozică, se indică folosirea de ArthroStop RAPID și în cazul acestora datorită principalului efect benefic al produsului - refacerea cartilajelor articulare. Indicația de administrare a suplimentului alimentar ArthroStop RAPID nu se limitează strict la boala artrozică, ci se extinde și la cazurile de suprasolicitare mecanică a articulațiilor portante (muncă fizică solicitantă, sport de performanță, obezitate etc.), precum și în recuperarea articulară după traumatisme ale aparatului locomotor sau post-chirurgical.

### ArthroStop RAPID

ArthroStop RAPID reprezintă o nouă și unică abordare a terapiei disfuncțiilor articulare. La baza celor mai frecvente probleme articulare stă, pe de o parte, degradarea cartilajului ca urmare a proceselor degenerative (cu apariția simptomelor bolii artrozice), iar pe de altă parte, inflamațiile locale manifestate prin dureri articulare. Într-o primă etapă se poate observa ameliorarea semnificativă a durerii, datorată efectului puternic antiinflamator al Boswellin®, în timp ce într-o a doua etapă este încetinit procesul de uzură a cartilajului urmat de regenerarea acestuia datorită acțiunii complexe a glucozamin-ului și condroitin-ului. Mulțumită acestor efecte, folosirea ArthroStop RAPID se concretizează într-o ameliorare rapidă a durerilor și, datorită regenerării continue a cartilajelor, se observă îmbunătățirea marcată a funcționării articulațiilor.



## PRIMUL AJUTOR PENTRU ARTICULAȚII

ArtroStop cremă este destinat masării zonelor articulare dureroase și vine ca o completare foarte eficientă a celorlalte produse din gama ArtroStop. Aplicarea lui este foarte simplă: este suficientă masarea cremei prin mișcări circulare pe locul afectat. Substanțele active din compoziția unică a produsului pătrund rapid prin piele și acționează prompt la nivel local. Efectul imediat constă în micșorarea durerii și, în același timp, în scăderea înțepenirii și creșterea mobilității articulațiilor.

**SUGESTIE:** Pentru obținerea unor rezultate maxime, se recomandă folosirea în paralel a produsului ArtroStop cremă cu ArtroStop PLUS sau ArtroStop RAPID.



## CEAIUL VERDE

Conform celor spuse de specialiști, oxidantul polifenol EGCG prezent în ceaiul verde constituie o protecție foarte eficientă împotriva riscului de a face cancer. De asemenea, se consideră că ceaiul verde previne bolile de inimă și, deoarece conține mult fluor (cunoscut pentru efectele sale antibacteriene), previne apariția cariilor dentare.

**ATENȚIONARE:** Femeile gravide și cele care alăptează ar trebui să limiteze consumul de ceai verde la maxim 2 cești zilnic.

## ANTIOXIDANȚII COLORAȚI

De culoarea roșu-aprins, galben sau portocaliu a fructelor și legumelor sunt responsabile substanțele numite "carotenoizi". Acestea sunt antioxidanți naturali, care ajută la protejarea organismului uman. Beta-caroten-ul este cel mai bine reprezentat în morcovi și dovleac, iar pepenele verde, grapefruit-ul roșu sau roșiile coapte conțin lycopene. Dacă nu suntem siguri de cantitatea suficientă de antioxidanți pe care o oferim organismului, ar trebui să folosim suplimentii alimentari bogăți în aceste substanțe active - de exemplu, Beta-Caroten.

Suplimentii pe bază de carotenoizi se vor lua în timpul unei mese ce conține o cantitate mică

de grăsimi, deoarece ajută substanțele active să se absoarbă mai bine.

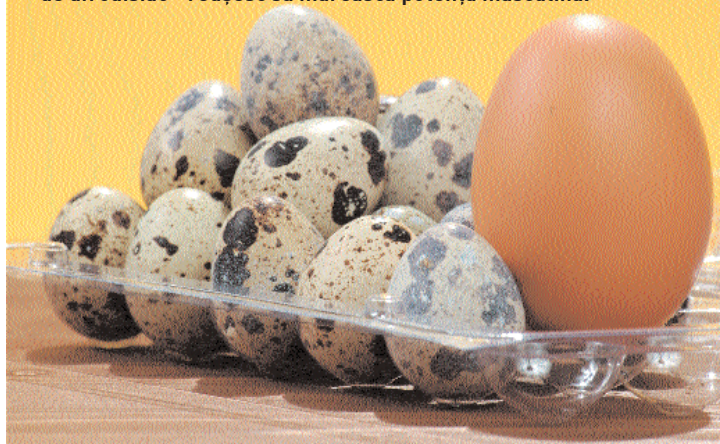


**UN PAS VIOI** Varixinal® este un supliment alimentar ce reprezintă un ajutor pentru toți pacienții suferinzi de varice și alte manifestări ale insuficienței venoase. Produsul conține extracte din patru plante medicinale care tonifică și stabilizează peretele venos, scad umflăturile și vânățile și îmbunătățesc oxigenarea și circulația sângelui prin țesuturi. În Varixinal® găsim extracte de castan, ghimpe, gotu kola și afine. Combinația este completată cu vitamina C și bioflavonoidul hesperidină, care contribuie la întărirea pereților venoși. Se administrează câte o tabletă zilnic, înainte de masă.



## MAI MICI, DAR MAI SĂNĂTOASE

Deși sunt cam de 4-5 ori mai mici decât cele de găină, ouăle de prepeliță se pot mândri cu proprietăți dietetice excepționale. Ele conțin o mare cantitate de fier, zinc, calciu, fosfor, cupru și vitamine și, în același timp, mai puțin colesterol nociv. Micile ouă pătate și-au câștigat și renumele verificat de afrodisiac - reușesc să mărească potența masculină.



# Maratonistii Walmart



În numărul trecut al revistei Clubul Sănătății Walmart v-am prezentat un caz concret, în care produsele WALMARK au acționat cu succes: "Maratonistii WALMARK". Sperăm că vă amintiți de cei 6 atleți: Oprina Ștefan, Vlad Victor, Heciko Emil, Cernat Dănuț, Tudorică Marin și Terenche Claudiu care, de când au început să folosească produsele firmei noastre, au obținut mai multe locuri fruntașe în competiții interne și internaționale.

Echipa Walmart participă în special la concursuri pe distanțe lungi, ceea ce presupune un program de pregătire specific și o alimentație corespunzătoare.

Antrenamentele specifice se bazează pe alergări de anduranță, alergări pe teren variat în tempo diferit, alergări sub formă de antrenament fracționat cu refacere incompletă.

În privința alergării de anduranță, aceasta pune accentul pe durata efortului și are drept obiectiv ameliorarea rezistenței generale a organismului prin activitatea de tip aerob. Ca posibilități de progres amintim:

- parcurgerea aceleiași distanțe într-un timp progresiv mai scurt
  - mărirea gradată a distanței, menținând același tempo de alergare
- Alergările pe teren variat în tempo diferit se desfășoară pe variate tipuri de teren (parc, pădure) și constă dintr-o alergare asemenea celei de anduranță în care tempo-ul se modifică după voia fiecărui alergător și după configurația terenului.
- Metoda de antrenament fracționat cu refacere incompletă constă din alterna-

rea sistematică a efortului cu pauze de refacere scurte și incomplete, în scopul dezvoltării rezistenței generale prin activitate de tip aerob. Ca obiectiv principal se urmărește ca, prin pauze scurte, să se obțină o capacitate mai rapidă de refacere, baza absolută a unei bune capacități generale de efort.

După un antrenament dificil, desfășurat la o temperatură de -5°C într-una din zilele geroase ale acestei ierni, sportivii ne-au promis că și anul acesta vor aduce rezultate bune de la competițiile la care s-au înscris.

În prima jumătate a anului 2006, echipa de maratonisti WALMARK va participa la câteva concursuri importante, interne și internaționale, dintre care enumerăm :

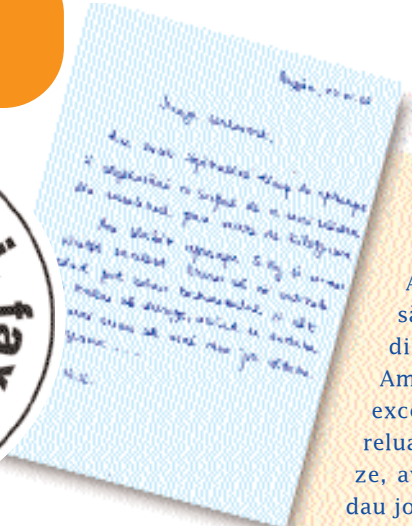
- Campionatele mondiale de sală, cros și semimaraton ale atleților veterani (peste 35 ani) - LINZ, AUSTRIA (15 - 20.03.2006).
- Concursul internațional de alergare pe șosea "Tour de Pays de Caux" - 90,3 km, YVETOT, FRANȚA (24 - 27.05.2006), unde echipa trebuie să-și apere locul I câștigat la ediția de anul trecut.
- Concursul internațional "Supermaratonul DHL - Ștafeta Munților" - 45 km, PREDEAL - POIANA BRAȘOV (08.07.2006), unde (și aici...) trebuie să-și apere locul I câștigat anul trecut.
- Campionatele europene ale atleților veterani (peste 35 ani) - 10.000m, maraton POZNAN, POLONIA (19 - 30.07.2006).

Pe această cale dorim să le urăm mult succes sportivilor, care se vor bucura în continuare de susținerea Walmart România prin oferirea de suplimente alimentare indispensabile organismului lor.

## ArtroStop Liquid

**ArtroStop Liquid este un supliment alimentar cu o aromă delicioasă de cireșe, care oferă articulațiilor și întregului aparat locomotor o nutriție complexă și de calitate. Este recomandat în special persoanelor afectate de artroză care prezintă dificultăți la înghițirea tabletelor sau care preferă formele lichide ale produselor farmaceutice. ArtroStop Liquid conține glucozamin hidroclohid și condroitin sulfat, principalele substanțe responsabile de buna structură și elasticitate a cartilajelor articulare. Folosirea acestor substanțe pe o durată de minim 2 luni asigură o absorbție maximă și influențează pozitiv structura cartilajelor articulare. Astfel, ele ajută la regenerarea articulațiilor și îmbunătățesc mobilitatea acestora. Efectul substanțelor active persistă și după încheierea utilizării pe o perioadă de încă 2-6 luni.**





## Durerile au dispărut

Vă mulțumesc pentru produsele de foarte bună calitate pe care ni le oferiți și pentru felul în care știți să fiți aproape de clienții dvs. V-am "cunoscut" în iarna anului trecut când nu mai suportam durerile mari de la articulații, mai ales cele de la genunchi - așa am descoperit ArtroStop PLUS. Am urmat tratamentul și nu-mi venea să cred că durerile au dispărut foarte repede. Anul acesta doresc să continui cu ArtroStop RAPID și sper să mă simt cel puțin la fel de bine.

Vă mulțumesc,  
B. V., Bistrița



Stimată doamnă,  
Ne bucură nespus micul ajutor pe care am reușit să-l oferim sănătății dvs. și ne exprimăm speranța că veți fi unul din mulții consumatori mulțumiți ai produsului ArtroStop RAPID. Pentru a confirma cele de mai sus, puteți găsi în paginile 4-5 ale revistei descrierea rezultatelor studiului clinic efectuat în 2005 cu privire la efectele benefice ale ArtroStop-ului RAPID (primul astfel de studiu desfășurat în România).

## Am slăbit și mă simt excelent

Am luat Spirulina timp de aproape 7 săptămâni în scopul de a mai scădea din numărul prea mare de kilograme. Am slăbit aproape 5 kg și m-am simțit excelent. Vreau să vă întreb când pot relua tratamentul și cât ar trebui să dureze, având în vedere că mai vreau să mai dau jos câteva kilograme...

N. S., Buzău

Stimată doamnă,  
Puteți urma cure periodice cu Spirulina, 2-3 luni de administrare urmate de încă 1-2 luni de pauză. Fiind un supliment nutrițional absolut natural, fără efecte secundare sau reacții adverse, puteți folosi Spirulina și pe perioade mai îndelungate - până considerați că ați ajuns la greutatea dorită.



## Pot spune că am renăscut

Sunt membră a Clubului Sănătății Walmark de multă vreme. Am primit catalogul și revista, pentru care vă mulțumesc. Folosesc cu mare încredere produsele Walmark și, în multe privințe, pot spune că am renăscut! Pe lângă faptul că pot să comand produsele direct de la dvs., când am nevoie le găsesc în farmaciile clubului menționate în revistă și sunt foarte mulțumită.

Vă doresc numai succese în activitate!  
O. L., Focșani

Stimată doamnă,  
Vă mulțumim pentru cuvintele frumoase pe care ni le-ați adresat și sperăm să vă oferim și pe viitor numai motive de bucurie legate de produsele Walmark.

## Ginko biloba m-a readus pe "linia de plutire"

De circa 8 ani de zile a început să mi se facă rău, să am stări de lipotimie, am devenit nesigură - nu mă puteam deplasa nicăieri fără să mă însoțească cineva. Am citit într-o revistă de-a dumneavoastră despre un pacient cu simptome asemănătoare care spunea că a consumat acest produs, Ginko biloba. Nu exagerez când spun că pe mine m-a readus pe "linia de plutire" și vă mulțumesc pentru starea de bine pe care o simt acum.

I. F., Suceava  
Stimată doamnă,  
Cuvintele dvs. nu mai lasă loc pentru alte comentarii. Nu putem decât să vă mulțumim pentru încrederea acordată și să fim mândri că vă avem printre clienții noștri.



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



**Dr. Mirka Pelechová,**  
Director al Institutului  
de Cosmetică Medicală  
din Praga

# Cum, când și cu ce hrănim părul



**NE DORIM CU TOȚII SĂ AVEM UN PĂR STRĂLUCITOR, PUTERNIC ȘI SĂNĂTOS. DAR NU REUȘIM ÎNTOTDEAUNA ȘI, DE MULTE ORI, NICI NU ȘTIM DE CE.**

În cursul vieții, părul ni se schimbă în permanență și, la fiecare interval de vârstă, are un alt aspect. Bazele foliculilor firului de păr se pun în a 9-a săptămână de viață intrauterină. În al doilea sau al treilea an de viață apare o schimbare: pe corp și pe membre rămâne un puf fin, în timp ce pe cap se formează părul puternic, bine pigmentat, care rezistă până la pubertate. La începutul adolescenței părul își capătă forma definitivă, de multe ori diferită de cea din stadiul precedent.

## Și părul îmbătrânește

În adolescență și odată cu trecerea anilor părul se schimbă. Treptat, își pierde culoarea, încărunește, se rarește și crește mai încet. În vreme ce un fir de păr crește, altul, în același loc, este pregătit să cadă și, în condiții normale, se asigură schimbarea continuă a părului. Dacă nu ar fi așa, am fi la fel ca animalele din jurul nostru și am trece prin perioade de "năpărlire" - etape în care mamiferele sau păsările își pierd o parte importantă a penelor sau perilor corpului.

## Căderea părului

Pierderea părului ne chinuie cel mai mult. Cauzele sunt multiple: folosirea unor diverse medicamente, existența unor infecții, dereglări hormonale, predispoziția genetică etc. Bine ar fi să ne sfătuim cu doctorul. Dacă reușim să descoperim cauza căderii părului, putem aplica un tratament adecvat și obține îmbunătățiri radicale.

Cel mai des ne întâlnim cu căderea părului în regiunea frunții și în creștet. Acest proces este provocat de un nivel mai ridicat de testosteron (hormon sexual masculin) care duce la "scurta-

rea" fazei de creștere a părului și la căderea lui treptată. Totuși, și în aceste cazuri există ajutor: putem alege o aplicare locală a preparatelor care funcționează ca blocatori ai influenței testosteronului și apoi, în cursul a 4-6 luni, apare o creștere a părului în zonele afectate.

Și oamenii tineri observă uneori că, în timpul pieptănăturii sau spălatului, părul cade în cantitate mai mare. Cauza poate fi o infecție, dar și stresul de lungă durată - cum ar fi în perioada examenelor. Aici trebuie să se ia în considerare utilizarea unui supliment alimentar pentru însănătoșirea părului.

## Ajutoare discrete

Suplimentii alimentari conferă părului, unghiilor și dermei aminoacizii necesari - cisteina sau metionina, ce reprezintă elementele de bază ale unității de cheratină. În același timp, ele conțin vitaminele E și C, zinc, seleniu, picnogenol, carotenoizi și alte substanțe active. O parte componentă a produselor o constituie și diverse extracte vegetale - de exemplu, din Ginkgo biloba, struguri, ceai verde etc. Suplimentii alimentari pot fi comparați cu niște cocktail-uri în care se amestecă o combinație echilibrată de aminoacizi, vitamine și minerale. Pot fi folosiți când suntem nemulțumiți de calitatea părului și a unghiilor noastre, mai ales în perioadele de solicitare intensă (stres, boli infecțioase, poluare etc.). Un efect favorabil notabil se poate înregistra cam după 2-3 luni de la începutul administrării.

## Viaderm®

Suplimentul alimentar Viaderm® este destinat persoanelor care vor să-și amelioreze calitatea părului, a pielii și a unghiilor. Este o combinație unică de substanțe, propusă de specialiști renumiți. Conține biotină, zinc și o serie de vitamine importante - A, B5, B6, C și E. De asemenea, în compoziția sa mai intră și lichen, seleniu și acizi grași nesaturați, cu o influență pozitivă asupra aspectului părului, unghiilor și dermei. Coada-calului este o sursă prețioasă de siliciu, iar planta Evening Primrose acționează favorabil în caz de iritare a pielii. Viaderm® este benefic în cazul femeilor și bărbaților cărora părul li se despică, se rupe sau cade peste măsură. Îmbunătățește pigmentarea naturală (culoarea), strălucirea și calitatea părului, crește circulația sângelui la nivelul pielii capului și activează procesele metabolice la nivelul rădăcinilor părului. Se iau câte 1-2 capsule zilnic, recomandabil pe o perioadă de 2-3 luni.







## CENTRELE MEDICALE PULS

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

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

## SERVICIUL DE URGENȚĂ

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

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



**MEDICINA MUNCII**

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

● **CARNETUL DE FIDELITATE PULS**  
*prin care beneficiați de reduceri progresive*

● **ABONAMENTUL PULS**  
*vă oferă pachete de servicii medicale preferențiale, cu prioritate*

● **CARDUL PULS**  
*vă asigură pe viață 20% reducere*

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

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



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

# Farmaciile DONA

Drumul spre sănătate

## Ai parte numai de AVANTAJE

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

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



**10% REDUCERE**  
 la produsele WALMARK



# Rețete pentru dvs.

NOUA NOASTRĂ RUBRICĂ ESTE DESTINATĂ TUTUROR OAMENILOR CARE SUNT CONVINȘI CĂ MÂNCAREA ARE O INFLUENȚĂ IMPORTANTĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII NOASTRE ȘI ASUPRA ÎNTREGII NOASTRE STĂRI DE BINE. PENTRU ADEPTII ALIMENTAȚIEI RAȚIONALE ANEXĂM DOUĂ REȚETE SIMPLE, PENTRU PREGĂTIREA UNOR FELURI DIETETICE, INTERESANTE CA GUST ȘI ÎN PLUS, SĂNĂTOASE.  
(REȚETE DIN CARTEA DE BUCATE A AUTOAREI HANKA ZEMANOVÁ)



## Kus-kus cu legume și semințe de pin (6 porții)

750 ml apă (o porție kus-kus la 1,5 l apă)  
ulei de măsline sau de susan  
2 căței de usturoi pisați  
1 ardei iute  
1 linguriță de chimen pisat  
2 cepe  
2 feluri de legume de sezon  
sare  
un pachet de kus-kus (500 g) - se găsește și la noi, în supermarketuri  
1-2 pachetele cu semințe de pin, prăjite în tigaie uscată (50-100 g)



1. Punem apa la fiert și pregătim legumele. Putem folosi praz, ceapă și 2 morcovi, tăiate toate în cubulețe, sau ardei gras roșu, țelină și broccoli.
2. Într-o cratiță cu fund gros se călesc în ulei usturoiul, ardeiul iute și chimenul. Se adaugă ceapa și legumele, se sărează și se călesc împreună până se înmoaie legumele.
3. La sfârșit se adaugă kus-kus, se toarnă apă clocotită sau supă și se amestecă.
4. Lăsăm să dea în clocote 1-2 minute la foc mic și apoi stingem focul. Acoperim vasul cu un capac și lăsăm cam 15 minute să se termine de fiert. Între timp, prăjim semințele într-o tigaie uscată.
5. Mâncarea se poate stropi cu puțin ulei de măsline sau de susan, se ornează cu frunze de mentă proaspătă sau cimbru. În încheiere, se presară deasupra parmezan ras și semințele de pin prăjite.

## Salată de fructe cu dressing de miere și semințe de floarea soarelui

(4 porții)  
3 lingurițe de ulei de măsline virgin  
suc proaspăt stors de la 1 portocală  
1-2 lingurițe miere de calitate  
2 pumni semințe de floarea-soarelui  
1 linguriță sos de soia pentru prăjit semințele (nu este obligatoriu)  
3 morcovi mijlocii  
2 mere  
în sezon frunze de morcov și de salată pentru decorat

1. Amestecăm sucul de portocală (sau de lămâie) proaspăt stors, uleiul și mierea. Spălăm semințele și le prăjim în tigaie uscată. Le amestecăm din când în când, ca să nu se ardă. Când pocnesc și împrăștie parfum, le putem stropi cu sosul de soia, apoi le amestecăm și le punem într-un bol.
2. Morcovul crud și merele se taie felii subțiri. În cazul în care folosim mere de calitate din grădina proprie, este păcat să pierdem prețioasele vitamine conținute în coajă. Iarna, putem să fierbem 1 minut feliile de morcov în apă clocotită cu un praf de sare, iar apoi să le răcim imediat cu apă rece.
3. Se amestecă totul cu dressing, se împodobește cu frunzulițe de morcov, pe care le putem tăia mărunt și amesteca și în salată. Se presară semințele prăjite.

**Sfat:** Dacă preparăm mâncarea pentru copii mai mici, nu punem ardei iute la pregătit.



### Fibre

Un supliment alimentar ce conține un ansamblu complex de fibre - celuloză, hemiceluloză, pectină și lignină, obținute exclusiv din surse naturale. Folosirea produsului Fibre oferă o senzație de sațietate, ajută dinamică

intestinală, înlesnește eliminarea digestivă și protejează împotriva bolilor civilizației. Se iau câte 1-3 tablete pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mese.



### Clarinol™ 1000 mg

Produsul Clarinol™ reprezintă o sursă unică de acid linolic conjugat și are mai multe avantaje față de preparatele obișnuite pentru slăbit. În primul rând, ajută în mod vizibil la eliminarea grăsimii corporale fără a produce o scădere a masei musculare și, în același timp, acționează împotriva depunerilor ulterioare de grăsime. Influențează favorabil metabolismul, de aceea ajută la "arderea" grăsimilor și în timpul somnului. Se administrează 1-3 capsule pe zi, în timpul sau după masă.

**Sfat:** În salată se poate amesteca și coajă confiată de portocală sau lămâie.

### Spirulina + Carob

Spirulina + Carob reprezintă asocierea ideală de extracte din Spirulina platensis și Ceratonia siliqua (carob), benefică pentru scăderea nivelului de colesterol, detoxifierea organismului și eliminarea kilogramelor nedorite. De asemenea, este o importantă sursă de aminoacizi esențiali și de minerale, ameliorează procesele digestive și ajută la menținerea unui nivel corespunzător de glucide în sânge.

Doza zilnică este de 1-3 tablete, înainte de mese.



# Medic și pacient



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



**MEDICOVER**  
Medicul tău personal

Vrei mai mult decât un medic. Ai nevoie de cineva apropiat care să te cunoască și să-ți înțeleagă modul de viață. Doar astfel putem preveni apariția problemelor tale de sănătate. Printr-o relație personală medic - pacient, Medicover îți îmbunătățește calitatea vieții.



**CAPITAL & ALLIANCE**  
INSURANCE BROKERAGE

CAPITAL & ALLIANCE I.B., partener al firmei GLOBEX INTERNATIONAL GROUP, este o companie de consultanță, intermediere și asistență în domeniul asigurărilor și va oferi posibilitatea alegerii unuia dintre produsele de **ASIGURARE PRIVATĂ de SANATATE** existente pe piața asigurărilor. În acest mod veți beneficia de servicii medicale de calitate: consultații, servicii ambulatorii și spitalizare la standarde superioare, în caz de accident sau îmbolnăvire.

Datorită parteneriatului încheiat cu WALMARK ROMANIA va putem oferi în condiții speciale și alte categorii de asigurări, pentru care beneficii de reduceri:

- |   |       |
|---|-------|
| • Asigurări private de sănătate   | - 5%* |
| • Asigurări profesionale (medici, farmaciști, etc.)   | - 5%* |
| • Răspundere civilă auto  | - 5%* |
| • Asigurări pentru cladiri și bunuri din gospodărie   | - 5%* |
| • Asigurări de viață, rente de studii pentru copii, fonduri suplimentare de pensie, garanțarea Creditelor, s.a. | - 8%* |
| • Casco (asigurarea facultativă a autovehiculelor)  | - 3%* |

(\*procentul de reducere se aplică primei de asigurare achitată și va fi convertită în LEI WALMARK)

Pentru mai multe detalii și informații ne puteți contacta la:

Tel: 201.6623 / 505.0066 / 312.0095, Fax: 212.5001, Email: [contact@caib.ro](mailto:contact@caib.ro), Web: [www.caib.ro](http://www.caib.ro), Adresa: Str. Frumosa 52, apt.7, sector 1, București.



**Dr. Alena Matechová,**  
medic psihiatru la  
Spitalul din Kladno

# Să ne răsfatăm

ÎN FIECARE ZI SUNTEM EXPUȘI SOLICITĂRILOR ȘI STRESULUI. PSIHICUL NOSTRU REUȘESTE SĂ FACĂ FAȚĂ PENTRU SCURT TIMP, DAR PE DURATĂ LUNGĂ MECANISMELE DE APĂRARE SE EPUIZEAZĂ ȘI NE ESTE DIN CE ÎN CE MAI GREU. PRIMELE SIMPTOME SUNT DE OBICEI FOARTE DISCRETE...

## Am întrebat

ȘTIȚI SĂ VĂ ALINTAȚI ?

**T**impul în care trăim este foarte pretențios, totul depinde de randament și de succes, iar eșecurile nu sunt admise. În Evul Mediu, de exemplu, totul era mai simplu - mai puține hotărâri de luat și, legat de aceea, mai puține răspunderi. Esențial era să asiguri familiei mâncare și un acoperiș deasupra capului. Există o probabilitate mai mare ca omul să moară din cauza unei infecții sau în urma unei răniri, dar nevrozele erau complet necunoscute, iar moartea prin infarct miocardic era imposibilă.

### Mai sus, mai repede, mai mult succes ?

În multe privințe, astăzi este mai simplu să faci rost de necesitățile de bază

#### LASĂ SĂ FIE !

În viață ajungem adesea în situații de nerezolvat pentru noi. Dacă nu vom învăța să lăsăm unele lucruri așa cum sunt, vom ajunge victime ale unor tulburări depresive cauzate de stres. De aceea este important să realizăm că unele evenimente trebuie să fie lăsate să se desfășoare în voie și să nu ne stresăm de faptul că, deocamdată, nu le putem schimba.

pentru trai, dar plătim pentru ele cu un stil de viață mult mai epuizant. Odată cu dezvoltarea tehnică, avem senzația că trebuie să ne sporim randamentul, să ne autodepășim și nu vrem să recunoaștem că atât psihicul, cât și corpul nostru, trimit semnale de alarmă. La o suprasolicitare a trupului, un astfel de semnal este durerea, de exemplu a coloanei sau a articulațiilor. Dacă nu mai funcționează psihicul, primele simptome sunt aproape invizibile - oboseală mai accentuată, rezistență mai scăzută la bolile infecțioase, iritare, un somn mai prost, putere de concentrare mai slabă.

### Când "nu ne mai țin" nervii

Oamenii de știință constată acum că un stres îndelungat provoacă modificări

**Alice Bendová,** actriță și moderatoare **Bineînțeles că da. Tocmai m-am răsfatat de minune 14 zile în Tailanda și Cambodgia, unde mi-am petrecut concediul cu soțul și cu niște prieteni. Altfel, în timpul alergăturii obișnuite cu munca, îmi ofer măcar câteodată un masaj tailandez, unde reușesc să mă relaxez și mă simt ca nou-născută.**

ale creierului. Celulele nervoase mor, dispar legăturile nervoase, iar la CT (tomografie computerizată) se pot observa micșorări ale unor regiuni ale creierului. Sistemul nervos nu mai este capabil să se adapteze la stres și eșuează. La expunerea de lungă durată la stres crește nivelul cortizolului, iar astăzi știm că în caz de anxietate sau depresie se micșorează nivelul unor neurotransmițători din creier, cum ar fi serotonina. Interesant este faptul că se poate ajunge la o scădere a nivelului serotoninei nu numai prin expunerea de lungă durată la stres, ci și ca urmare a însingurării și a izolării de ceilalți oameni.

### Să ne alintăm

Tocmai datorită faptului că trăim într-o perioadă atât de complexă, nu ar trebui să uităm de o anumită "igienă" sufletească. Omul ar trebui să se răsfețe din când în când, să-și rezerve un



timp numai pentru sine și să se relaxeze. Ce facem în mod concret, depinde doar de noi. Multe studii de specialitate confirmă efectul antidepresiv al sportului (crește nivelul de serotonină). La fel de pline de succes sunt aromoterapia, masajul, ascultarea de muzică, dansul.

### CIOCOLATA "ÎMBRACĂ" NERVII

De ce avem chef de dulce când suntem deprimați? E foarte simplu. După câteva tablete de ciocolată crește nivelul hormonului numit "insulină". Acesta regroupează aminoacizii pentru fabricarea triptofanului, adică substanța din care se sintetizează serotonina, hormonul bunei-dispoziții.

## Energie într-o singură capsulă

Într-o capsulă de Energy Q10 Spectrum găsim o combinație echilibrată de substanțe care oferă corpului energia necesară și ajută în caz de oboseală de durată. Energy Q10 Spectrum conține beta caroten, biotină, acid folic, 11 feluri de vitamine, fier, zinc, magneziu și alte minerale importante. Foarte important este și conținutul mare de Coenzima Q10, care îmbunătățește activitatea fizică și conferă energie pentru funcționarea ritmică a mușchiului cardiac. Se administrează câte 1 tabletă zilnic, dimineața - în timpul mesei sau pe stomacul gol.



# Binefăcătoarea saună

**SAUNA NU NE OFERĂ NUMAI UN SENTIMENT DE RELAXARE ȘI PROSPETEȚIME, CI AJUTĂ LA FORMAREA UNEI BARIERE PROTECTOARE ÎMPOTRIVA BOLILOR. ESTE DE AJUNS SĂ TE DUCI O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ ȘI, DATORITĂ ACȚIUNII AERULUI FIERBİNTE COMBINAT CU FRIGUL, TREPTAT, CORPUL NI SE TONIFICĂ.**

**B**aia de sudoare era cunoscută de toate popoarele încă din antichitate. Mult mai recent au început să se dezvolte cabinele moderne, montate din lemn de calitate și cu o izolație perfectă.

## Finlandezii cei luminați

Se spune că sauna provine din Finlanda. În orice caz, a devenit o parte componentă a culturii acestui popor nordic și, pentru locuitorii de aici, ea reprezintă un ritual zilnic care înlesnește trecerea de la timpul de lucru la cel de odihnă. După ce în anii '20 sportivii finlandezi și-au adus cu ei sauna la olimpiadă, aceasta s-a extins cu rapiditate. Și la noi "baia de sudoare" și-a câștigat rapid mulți adepți, iar rândurile lor se largesc continuu.

## Cine poate intra în ea

La saună pot merge aproape toți oamenii, fără diferență de sex sau vârstă. Dacă ezităm, neștiind dacă starea noastră de sănătate ne permite să facem saună, ar trebui să ne sfătuim mai bine cu un doctor. Dar și un om complet sănătos, care vine prima dată la saună, trebuie să respecte metoda corectă de practicare a saunei, care constă în următoarele faze: mai întâi ne spălăm bine corpul, facem duș, ne

## SAUNA ÎMPOTRIVA ACNEII

Practicarea saunei este foarte eficientă în lupta împotriva acneii. Datorită aerului cald porii se deschid și toate impuritățile ies la suprafața pielii, după care sunt spălate. Dacă aveți posibilitatea, încercați să aplicați după saună o mască de față. Pielea încălzită și curățată absoarbe substanțele necesare și hrănitoare.



udăm capul ca să nu se încălzească, ne învelim într-un prosop mare și ne alegem o bănuță potrivită. Dacă sauna este construită dintr-un lemn de calitate, special destinat acestor spații (cum este, de exemplu, salcia africană), oaspeții nu au probleme cu respirația. Dacă cineva se teme totuși că ar putea avea greutate la respirat, ajutorul este simplu - este suficient să ude un colț al prosopului și să respire în el.

## Trei runde - și gripa nu mai are nici o șansă

Înainte de pătrunderea în sauna propriu-zisă, fiecare persoană trebuie să se spele bine cu săpun, pentru a curăța de pe corp tot praful, sudoarea și alte impurități. Doar așa sauna poate avea efectul corect pentru epidermă. Apoi lăsăm aerul fierbinte să acționeze asupra noastră atât timp cât ne simțim bine, iar

## Cura cu aer fierbinte previne gripa și bolile de piele

prima rundă o încheiem cu un duș cald, apoi rece, eventual cu un bazin înghețat. Acest procedeu e bine să fie repetat - una-două runde dimineața ne

trezesc pe deplin, iar trei-patru seara ne liniștesc și constituie un minunat "cântec de leagăn" înainte de somn.

### EFECTELE IMEDIATE ALE PRACTICĂRII SAUNEI

- scăderea greutății prin eliminarea apei
- calm, relaxare psihică
- înlăturarea toxinelor
- curățarea pielii, efect cosmetic
- îmbunătățirea metabolismului
- relaxarea mușchilor
- eliberarea căilor respiratorii
- atenuarea durerilor
- un somn adânc

## CEA MAI BUNĂ COMBINAȚIE

E bine să cuplăm sauna cu masajul. Mușchii înțepeniți se destind în aerul fierbinte, se regenerează, iar masajul e mult mai eficient. Un complement eficient îl constituie diferitele mănuși pentru masaj, datorită cărora epiderma se înroșește bine, iar celulele moarte se înlătură.



# Cum să ne îmbunătățim metabolismul

## Am întrebat

CE FACEȚI PENTRU SĂNĂTATEA DVS. ?

- Dacă vrem să fim siguri că procesele metabolice din corpul nostru se pun în mișcare la timp, începem dimineața cu un pahar cu apă de izvor, eventual apă minerală neacidulată. Deshidratarea încetinește fluxul de sânge, așa că toată ziua ne-am simți amorțiți.

- Foarte important este un mic dejun bogat, care ar trebui să conțină cereale, lapte degresat și fructe. Dacă nu neglijăm mâncarea sănătoasă de dimineață, peste zi vom arde mai multe calorii decât cei care flămânez de dimineață.

- Nu ar trebui să uităm nici de gustarea regulată, care ar trebui să dea corpului nostru cam 800-1200 kJ (1 kilocalorie = 4,2 kJ).

- Pentru prânz cel mai bine merg legumele proaspete și carnea dietetică, pieptul de pui sau peștele cu salată. Digestia noastră se va ocupa în primul rând de descompunerea proteinelor, folosind pentru asta majoritatea energiei care altfel s-ar depune.

- Nici după-amiaza nu ar trebui să renunțăm la o gustare mai mult simbolică - este de ajuns un fruct sau o bucăciță de brânză. Stimularea sistemului digestiv ajută la arderea calorilor.

- Nu trebuie să uităm de sport. Cel mai bine este să facem exerciții musculare de cel puțin 2 ori pe săptămână, câte 20-45 de minute. Pe lângă asta, ar trebui să adăugăm o dată pe săptămână circa 40 de minute de alergare pe stepper sau mers pe bicicletă.

- Iar la cină? Din punctul de vedere al accelerării metabolismului, se recomandă o mâncare potrivit de condimentată. Dacă vom folosi la pregătirea ei ardei iute, metabolismul nostru se accelerează și ardem mai rapid calorii-le.



## Marina Almășan

realizatoare emisiuni T.V.

Un ilustru filozof observa: "Jumătate din viață ne cheltuim sănătatea pentru avere, iar cealaltă jumătate - averea pentru sănătate"! Prea mari averi nu am agonisit eu, așa că prefer să anticipez "vremurile grele" și să încerc să nu am prea multe de reparat la bătrânețe! Ca atare, mă străduiesc să fiu un om cumpătat, să mă feresc de excese și să duc o viață echilibrată!



"Nu - tutunului!" și "Nu - alcoolului!" - sunt două device care funcționează perfect în cazul meu! Desigur, rămâne fumatul pasiv, cu care duc o luptă acerbă, cu riscul îndepărtării unor prieteni... fumători!

Somnul - chiar și frământat de neliniștile profesiei - trebuie musai să dureze 6 ore. Plimbările în aer liber sunt obligatorii, iar grație fiului meu de 8 ani, ele se întâmplă zilnic, pe durata cel puțin a unei ore, împănată cu povești și căscat gura pe la vitrine!

În familia noastră, alimentația este una cât se poate de echilibrată, asta și grație copiilor, care ne fac să gătim sănătos, fără sare și condimente în exces, fără elemente pe eticheta cărora găsim mult-hulitele "E"-uri!

Din casă nu lipsesc niciodată legumele, fructele și lactatele. În plus, pentru că nu mi-e indiferent cum arăt pe ecran, sunt foarte atentă la calorii. Cântarul a devenit un important element în decor!

Pentru că suntem părinți responsabili, nu evităm să mergem regulat la controale medicale: și noi, și cei mici! Iar toamna are deja regula ei: vaccinatul antigripal!

Avem mulți prieteni medici și acest fapt îmi conferă un confort sufletesc: e bine să știi că, în orice moment, ai ce număr de telefon să formezi!

## Denoxinal®

Este un supliment alimentar care ajută la eliminarea toxinelor din organism, sprijină schimburile metabolice de substanțe și funcționarea corectă a tractului digestiv, și ajută la menținerea unui nivel optim de colesterol și glucide în sânge. Denoxinal conține o combinație complexă de plante medicinale (chlorella, brusture, crușin, păpădie, trifoi roșu) care îmbunătățește activitatea vezicii biliare, ficatului și rinichilor. Se recomandă a se administra 1 tabletă zilnic, după masă.





Dr. Vladimír Škudera  
medic pediatru

# Cea mai prețioasă băutură

DACĂ ESTE POSIBIL, FIECARE MĂMICĂ AR TREBUI SĂ-I ACORDE COPILULUI EI ÎN PRIMELE LUNI DE VIAȚĂ O ALIMENTAȚIE PERFECTĂ, SUB FORMA PROPRIULUI LAPTE.

**L**aptele matern este de neînlocuit cu orice alt fel de aliment. Conține toate substanțele necesare vieții și, prin compoziția sa, corespunde complet necesităților sugarului. În plus, în timpul suptului, între mamă și copil se creează o puternică legătură afectivă, care are o influență hotărâtoare asupra relației lor viitoare.

## Alimentația perfectă

Laptele matern este complet digerabil, fiind un aliment perfect pentru tractul digestiv al nou-născutului. El trece rapid prin stomac, copilul nu se poate "suprasatura" niciodată ci, dimpotrivă, poate oricând să sugă, fără a se ține cont de mărimea pauzelor dintre alăptări. Organismul consumă laptele în așa fel încât nu rămâne aproape nimic din el pentru eliminare, lucru demonstrat de urina sugarului, care este clară și fără miros.

Compoziția laptelui matern se schimbă nu numai în cursul unui alăptat, dar și în timpul întregii perioade de lactație. El se adaptează necesităților copilului și acest lucru este foarte important pentru creșterea lui sănătoasă și dezvoltarea ulterioară. Laptele matern se modifică în timpul alăptării - într-o primă etapă ia naștere laptele inițial, așa-numitul "colostru", care se schimbă apoi în lapte matern de tranziție și, de-abia din a treia săptămână de alăptare, se formează laptele normal.

## Protecție în fața bolilor

Suptul la piept este un fenomen natural pentru copil și îi oferă acestuia o senzație foarte plăcută. În plus, laptele are temperatura corpului uman, ideală pentru alimentarea copilului. Important este și aportul imunologic al laptelui matern. El conține o serie de componente cu efect bacteriostatic, bactericid și antiinflamator, cum ar fi: lizozimul, lactoferina, leucocite etc. Pe lângă aceasta, în laptele matern este prezentă și imunoglobina IgA, care protejează copilul de unele infecții. De aceea, copiii alăptați sunt mai puțin atinși de infecții ale tractului digestiv, ale căilor respiratorii sau de otită. Alăptatul acționează și ca o prevenție împotriva alergiilor alimentare, iar manifestările alergice tegumentare sau respiratorii apar mai rar.

## Porții pe măsură

Conform ultimelor cercetări, sunt tot mai mulți copii în lume amenințați de obezitate. Copiii alăptați la sân nu sunt atât de amenințați de obezitate sau de supraponderalitate pentru că și reglează singuri aportul de alimente așa cum cere organismul lor. Din acest motiv, în cazul alăptării este practic exclusă

## Știați că...

- Ocitocina, substanța care se secretă în timpul alăptatului, ajută la o mai rapidă revenire la normal a uterului și la oprirea sângerării după naștere. În felul acesta se păstrează mai bine rezervele de fier în organism, iar mama este protejată de apariția anemiei.
- Cercetările au confirmat că, dacă alăptatul durează minim 6 luni, se micșorează riscul apariției cancerului de sân și ovare.
- Alăptatul regulat ajută într-o anumită măsură la prevenirea apariției unei noi sarcini.



www.neckermann.cz

supra-alimentarea. Hrănirea cu lapte matern are și alte avantaje: micșorează probabilitatea apariției diabetului, a anemiei (deși are un conținut mai scăzut de fier decât laptele de vacă, copilul îl absoarbe mai bine), a aterosclerozei etc. Luarea la piept trezește în copil senzația de liniște și de siguranță. Prin contactul direct cu mama după naștere se adâncește legătura afectivă reciprocă. Acest lucru este foarte important pentru dezvoltarea psihică ulterioară a copilului.

## Calcium-Magneziu-Zinc

O combinație optimă de minerale al căror efect se completează și se potențează reciproc. De exemplu, calciul nu poate fi absorbit în oase fără acțiunea zincului și a magneziului. Similar, efectele benefice ale zincului asupra pielii și părului sunt maximele în prezența calciului și a magneziului. Combinația triplă de Calcium-Magneziu-Zinc se recomandă a fi folosită de persoanele cu risc crescut de a face osteoporoză, de femeile aflate la menopauză sau după operații ginecologice și de persoanele care sunt în perioada de convalescență după diverse boli. Se administrează 1-2 tablete zilnic.





# DENTE -FLEX

## GERMAN-DENTAL-CLINIC

Since 1991



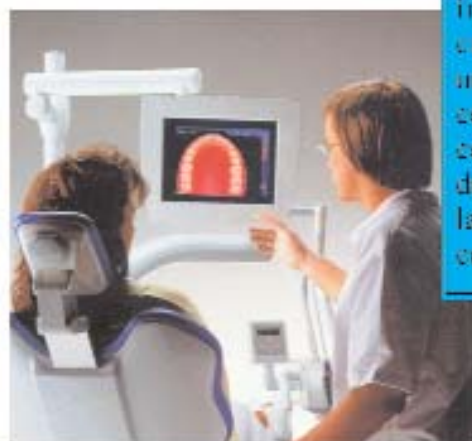
Calitatea lucrărilor este atestată prin colaborarea cu laboratoarele dentare Herbert Schmidt din Berlin și Nevodent din Liechtenstein.

Clinica Germană DENTEX-FLEX vă invită în cele mai moderne cabinete stomatologice unde vă oferim servicii la cele mai ridicate standarde: ceramică dentară, parodontologie, implantologie, laserterapie, ortodontie și cosmetică dentară.

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

Piața Romană nr. 9  
Știrbei Vodă nr. 4  
Str. Lizeanu nr. 20  
E-mail: [dentex@xnet.ro](mailto:dentex@xnet.ro)

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



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



**50 RON/pachet**

adică **0.5 RON/buc.**

pentru pachetul de 100 de  
fotografii formal 10x15

**Kodak Color +  
CADOU**

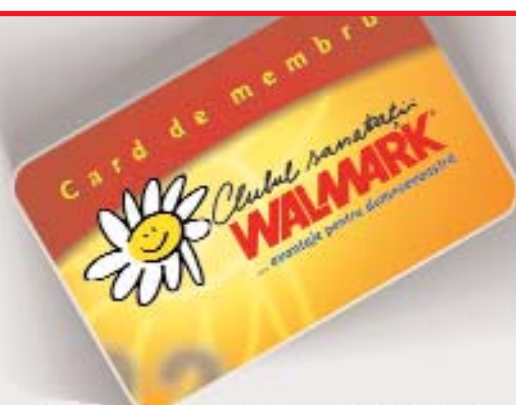
pentru procesarea completa  
(dezvoltare + 30 fotografii 10x15)  
a unui film Kodak



**REDUCERE**

de **5%**

pentru cumpararea oricarui model  
de camera foto digitala Kodak



Adresele magazinelor Kodak Express M.T.IL Digital Imaging care acordă reduceri în baza cardului Clubul Sănătății Walmark

- București, Unirea Shopping Centre, Piața Unirii nr. 1
- București, Cora, Șoseaua Vergului nr. 20
- București, Cora 2, Bd. Iuliu Maniu nr. 19
- Timișoara, Piața Victoriei nr. 5
- Iași, Strada Costache Negri nr. 60
- Cluj, Strada Piața Unirii nr. 17
- Baia Mare, Strada Unirii nr. 8
- Suceava, Strada Ana Ipătescu nr. 2

**Kodak  
express**

Solutii Digitale

Oferta este valabilă până la 30.09.2006 și se aplică numai posesorilor de card "Clubul Sănătății Walmark".  
Această ofertă nu se cumulează cu alte oferte existente deja în magazine!



Pe toată durata procesului de fabricație, produsele Nature's Bounty sunt supravegheate de sute de specialiști cu scopul de a li se asigura cel mai înalt standard de calitate. În fapt, aceste suplimente alimentare sunt realizate cu o foarte mare rigurozitate, parcurgând o serie de procese foarte laborioase pentru a atinge sau depăși toate normele impuse de U.S. Food and Drug Administration Good Manufacturing Practices (standarde FDA și GMP recunoscute la nivel mondial). Din acest motiv, misiunea companiei Nature's Bounty este foarte clară: **"Să oferim consumatorilor noștri suplimente alimentare de cea mai înaltă calitate, la cel mai accesibil preț."**

Din primăvara acestui an, Walmart România va pune la dispoziție 3 noi produse importate direct de la Nature's Bounty:



# Calitatea - principalul ingredient al fiecărui supliment alimentar



## Meno-Ease

Este o combinație unică de substanțe active ce vă ajută să treceți mai ușor peste simptomele neplăcute care apar odată cu instalarea menopauzei. Acest produs combină câteva ingrediente foarte benefice pentru persoanele de vârstă medie, cum ar fi extractele din rădăcină de Dioscorea villosa (Wild Yam) și Angelica sinensis (Dong Quai), folosite în medicina tradițională ca sprijin al sănătății femeilor. În plus, extractul din rădăcină de Cimicifuga racemosa (Black Cohosh) ajută la ameliorarea simptomelor psihice specifice menopauzei (tulburări ale somnului și schimbări de dispoziție) și oferă o senzație de optimism și de bine general. Combinând proprietățile terapeutice ale sunătoarei (Hypericum perforatum) cu înțelepciunea medicinei tradiționale, Meno-Ease vă ajută să treceți cu bine peste tulburările emoționale și de confort intim ce apar odată cu înaintarea în vârstă. Ca supliment alimentar pentru adulți, luați 2 tablete pe zi, preferabil în timpul mesei.

## Original Papaya Enzyme

Papaya acționează ca un veritabil sprijin natural al digestiei noastre, fiind considerată drept "suplimentul ideal de după mese". Aceste delicioase tablete sunt realizate din ingrediente 100% naturale, incluzând: fruct copt de papaya, papaină (o enzimă extrasă din fructul de papaya), protează și amilază. Pentru a combate neplăcerile cauzate de un regim alimentar inadecvat (balonări, jenă gastrică, senzație de "prea-plin" etc.), se administrează 3 tablete pe zi, câte una după fiecare masă. Tabletele se pot lăsa să se topească în gură sau se pot înghiți.



## Multi-Enzyme Formula

Enzimele sunt compuși care eliberează componentele nutritive ale proteinelor, grăsimilor și zaharurilor, oferindu-le organismului nostru pentru satisfacerea nevoilor sale energetice, pentru creșterea celulelor și pentru desfășurarea în bune condiții a multor alte procese vitale. Multi-Enzyme Formula conține cea mai complexă combinație de enzime digestive: betaină, pancreatică, amilază, protează, bromelaină, papaină (extrasă din fructul de papaya), pepsină, bilă de bou (ox bile), lipază, celulază. Efectul acestor tablete asupra activității sistemului digestiv este de o foarte mare importanță deoarece ajută la buna metabolizare a proteinelor, grăsimilor și zaharurilor, calmează prompt și eficient tulburările digestive, și sprijină funcționarea ficatului, a vezicii biliare și a pancreasului. Se recomandă a se administra câte 2 tablete pe zi, înainte sau după mese.

"MĂNÂNC CA SĂ TRĂIESC,  
NU TRĂIESC CA SĂ  
MĂNÂNC!"

**C**um a devenit Cătălin Crișan un om cu mai puțină greutate... la propriu veți afla chiar de la el.

**Reporter CSW:** Cătălin, ce ți-ai propus să realizezi în 2006?

**Cătălin Crișan:** Lansez al treilea album pentru copii compus de mine și cântat de ei, lansez primul roman scris de mine, încerc să-mi alcătuiesc o orchestră pentru a cânta numai live și încerc să-mi reiau o emisiune de televiziune.

**Reporter CSW:** Am văzut cu toții cât ești de suplu de o vreme încoace. Cum te-ai hotărât să slăbești?

**Cătălin Crișan:** M-am văzut într-o seară la televizor și aproape că nu încăpeam pe ecran. Așa că, m-am hotărât să nu mă mai fac de râs.

**Reporter CSW:** A fost ideea ta, sau te-a "hotărât" soția?

**Cătălin Crișan:** A fost ideea mea, susținută în totalitate de soția mea.

**Reporter CSW:** Cum ai ales acest regim? Ai fost ajutat de un nutriționist?

**Cătălin Crișan:** Am fost ajutat și de un nutriționist, dar în primul rând m-a ajutat ambiția.

**Reporter CSW:** Câte kilograme aveai înainte să începi regimul? Cât cântărești acum?

**Cătălin Crișan:** Înainte aveam 105kg, acum cântăresc 73kg.

**Reporter CSW:** Te-ai mai îngrășat de sărbători?

**Cătălin Crișan:** Puțin da, mi-am cam făcut de cap...

**Reporter CSW:** Este clar că ai găsit o metodă excelentă de a slăbi. Ai mai încercat și alte diete înainte?

**Cătălin Crișan:** Am încercat și altele,



# Rețeta dietei lui Cătălin Crișan: **Autosugestia**

dar, fără nici o rețineră, aceasta a avut efectul scontat.

**Reporter CSW:** Cât de important este efortul fizic atunci când ții o cură de slăbire?

**Cătălin Crișan:** Foarte important, face parte, practic, din cura de slăbire.

**Reporter CSW:** Tu ai făcut sport?

**Cătălin Crișan:** În fiecare zi am făcut sport și fac în continuare. Ca să slăbești este foarte important să ții și regim, dar să faci și mișcare. Eu joc tenis de câmp în fiecare zi. Mi-am cumpărat și un stepper și un trening tip saună și, când nu joc tenis, folosesc stepper-ul cam 20 de minute pe zi.

**Reporter CSW:** Știu din experiență că în timpul unui regim sunt momente în care îți este teribil de foame. Tu cum ai "depășit" aceste momente?

**Cătălin Crișan:** Se cheamă autosugestie - mănânc ca să trăiesc, nu trăiesc ca să mănânc...

**Reporter CSW:** Cum te simți acum, după dietă, psihic și fizic?

**Cătălin Crișan:** Mă simt mult mai bine. Apropos de asta: soția mea este medic și, datorită ei, îmi fac analizele în mod regulat. De data asta, mi-au ieșit cele mai bune analize de când mă știu.

**Reporter CSW:** Știu că o să apară în curând și o carte. Când o să apară și despre ce este vorba?

**Cătălin Crișan:** Cartea va apărea în foarte scurt timp și este vorba despre metoda prin care am slăbit 32 kg în 10 săptămâni.

**Reporter CSW:** Ce părere ai despre produsele naturiste?

**Cătălin Crișan:** Am o părere foarte bună despre aceste produse și chiar le folosesc.

**Reporter CSW:** Transmite-le un gând cititorilor revistei!

**Cătălin Crișan:** Să fie înconjurați de dragoste și prieteni adevărați, să fie sănătoși și, dacă mai au timp, să asculte muzică ușoară românească romantică.

# Și cu diabet poți trăi

ÎN REPUBLICA CEHĂ SUFERĂ DE DIABET ZAHARAT DE TIPUL 1 (INSULINODEPENDENT) APROXIMATIV 1000 DE COPII. PRINTRE EI SE NUMĂRĂ ȘI SÁRA, DE DOISPREZECE ANI, CĂREIA I S-A DESCOPERIT BOALA LA VÂRSTA DE CINCI ANI. DATORITĂ BUNEI ÎNGRIJIRI A MEDICILOR ȘI A FAMILIEI ȘI A BUNEI COLABORĂRI DINTRE EI, FETIȚA DUCE ASTĂZI O VIAȚĂ CA TOȚI CEILALȚI COPII DE VÂRSTA EI.

Denisei Dolezalová, mama Sárei, îi place să râdă și râde deseori. Dar de când doctorii i-au diagnosticat fetiței sale un diabet de tipul 1, a trăit multe clipe dramatice. "Era puțin înainte de Crăciun, iar eu o observam pe Sára cum, în timpul jocului, alearga

iar la robinet și bea multă apă. O sete anormală și necesitatea de a merge des la toaletă se manifestau la ea cam de o lună. Mi s-a părut un lucru curios, dar mi-am explicat că este din cauza că aleargă tot timpul, deci este istovită" își amintește mama. "Bineînțeles, m-am gândit că ar putea fi și simptome de diabet, dar am alungat gândul acesta imediat. În astfel de momente omul nu vrea să admită că tocmai lui i s-ar putea întâmpla și ceva neplăcut. Fusesse în vizită la noi bunica Hanka, asistentă medicală. A urmărit-o pe Sára și s-a hotărât că, pentru mai multă siguranță, o ia la spital pentru niște analize de sânge. Din păcate, rezultatul a confirmat bănuielile noastre cele mai negre - Sára suferea de diabet zaharat de tipul 1".

### Când mă fac bine?

"Ne-am dus imediat la spital și, pentru că valorile glicemiei erau deosebit de mari, doctorii au început să-i administreze imediat insulină. Între timp, domnul doctor Zdenek Sumník îmi explica în cabinet ce ne așteaptă și cum se va desfășura tratamentul în lunile următoare. Nu reușeam să-mi imaginez cum va fi, nu știam cum se injectează insulina etc. Viața noastră, dintr-o dată, s-a schimbat. Și era cu atât mai rău, cu cât știam că acasă ne așteaptă frățiorul ei Matyás, de un an și trei luni... Dar toate rudele noastre au colaborat de minune, soțul meu împreună cu cele două

bunici se ocupau acasă de fiu, iar eu am învățat totul în spital. De asemenea, doctorii și asistentele au fost foarte înțelegători și plini de dăruire. Sárei i-a plăcut atât de mult în spital încât,

### Diabetul zaharat de tip 1 poate produce o serie de complicații, motiv pentru care trebuie diagnosticat din timp.

după cele 14 zile cât am stat aici, îi era greu să plece acasă. Trebuie să spun că mi-a fost de mare ajutor faptul că Sára s-a comportat încă de la început cu foarte mult curaj. Nu a plâns niciodată, nici nu a protestat la injecții. Doar mie-mi venea uneori să plâng, atunci când mă întreba: "Dar mămico, eu când o să mă fac bine?". Denisa oftează și apoi continuă: "Din păcate, această boală este pentru toată viața, în primul rând este vorba de menții starea de sănătate stabilă, pentru a nu se înrăutăți. Altfel se pot produce complicații serioase - mai ales la ochi, la rinichi, la vasele de sânge etc."

### O fată dibace

În general, insulina li se injectează copiilor de 4 ori pe zi în burtică, mâini, pulpe sau fese. În același timp, trebuie să se respecte principiile alimentației diabetice. Copilul trebuie să mănânce de 6 ori pe zi, iar înainte de culcare trebuie să ia o a doua cină. Înainte de masă trebuie să se înțepă în deget și să aplice picătura de sânge pe banda de testare în glucometru, unde se arată nivelul momentan al glicemiei. "Mă temeam să nu uităm ceva, de aceea, în clasa I duceam copilul acasă la prânz. În clasa a II-a mergeam după ea la cantină, îi făceam măsurătorile, îi injectam insulina și-i măsuram mâncarea. Acum un an, Sára mi-a

ușurat munca - a învățat să-și facă singură injecțiile și reușește să aprecieze cantitatea de mâncare pe care trebuie să o consume conform planului" își laudă mama fetița de doisprezece ani. "Am crezut că, din cauza diabetului, Sára nu va putea participa la unele activități, dar merge la cursul de pictură, joacă tenis, ba chiar merge iarna și în taberele de schi pentru copii diabetici, organizate de Dr. Zdenek Sumník de la spitalul Motol. Îi sunt profund recunoscătoare pentru că, datorită eforturilor domniei sale, chiar și copiii care suferă de diabet pot avea parte de o atmosferă normală, de tabără" își încheie povestirea Denisa Dolezalová, care s-a împotrivit soartei nemiloase, la fel ca și curajoasa ei fiică.



Dr. Zdenek Sumník  
Medic diabetolog  
Spitalul Motol, Praga

## Întrebări pentru Dr. Zdenek Sumník

**Ce este cel mai important în timpul tratamentului? Asupra cărui lucru ați vrea să atrageți atenția?**

Tratamentul diabetului infantil este foarte exigent, nu numai pentru copilul diabetic, ci pentru toată familia în care trăiește. Trebuie să realizăm că este vorba despre un tratament complex - pe de-o parte, trebuie asigurată administrarea insulinei, pe de altă parte e vorba de alimentația diabetică și de regim. Tocmai respectarea recomandărilor dietetice este cel mai greu lucru pentru majoritatea copiilor. De la început subliniem, atât pentru copii, cât și pentru familia lor, că diagnosticul de "diabet insulinoependent (de tip 1)" este foarte serios dar, cu o bună colaborare a tuturor celor implicați, poate fi stăpânit și se poate duce o viață liniștită, trăită din plin. Sára este, de altfel, un exemplu excelent.

**Se spune că diabeticii au nevoie de doze mai mari de vitamine decât oamenii sănătoși. Este adevărat?**

Este adevărat că la bolnavii de diabet ne întâlnim adesea cu un deficit de vitamine (mai ales A, C, D, E și cele din grupa B). De aceea, este necesar să respectăm un aport suficient din acești importanți nutrienți, mai ales la persoanele cu o durată mai lungă a bolii sau în cazurile în care diabetul este dificil de compensat pentru perioade mai lungi.

**Am citit că efectul insulinei este potențat de crom.**

Da, într-adevar, cromul îmbunătățește sensibilitatea la insulină și, în plus, se pare că ar micșora riscul de complicații cardiovasculare la persoanele obeze cu diabet zaharat de tipul 2.

**Care sunt activitățile pe care le pot efectua copiii diabetici și de ce ar trebui să se ferească?**

Aici trebuie să subliniem faptul că, în această privință, nu există nici o diferență între copiii diabetici și cei sănătoși. După școală, copiii suferinzi de diabet zaharat de tip 1 pot participa la toate activitățile sportive și de mișcare.

**Când și cum a luat naștere ideea de a organiza tabere pentru copiii diabetici? Care este ecoul acestei acțiuni la copii și la părinți?**

Taberele pentru copiii diabetici au o tradiție îndelungată în Cehia, iar primele acțiuni de acest fel au fost organizate dinainte de cel de-al doilea

război mondial. Chiar și acest lucru demonstrează că taberele își au locul lor în îngrijirea copiilor diabetici, iar interesul permanent din partea copiilor și al părinților subliniază aceasta.



### Minimarțieni Imunactiv

Supliment alimentar destinat copiilor, Minimartieni Imunactiv influențează favorabil capacitatea de apărare a organismului, precum și corecta dezvoltare a oaselor, dinților, părului și pielii. Ajută la menținerea vitalității, crește pofta de mâncare și îmbunătățește capacitatea de memorare a copilului. "Imunactiv" este un complex unic de substanțe active elaborat special pentru protejarea copilului împotriva îmbolnăvirilor bacteriene sau virale, pentru întărirea și stimularea sistemului lor imunitar. Minimartieni Imunactiv se găsește în două variante - cu aromă de portocale sau de căpșuni - și se administrează în doză de 1 tabletă pe zi, luată în timpul micului dejun.

# Farmacile clubului

ASTĂZI, CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK NUMĂRĂ PESTE 80.000 DE MEMBRI ÎN ROMÂNIA. PREOCUPAREA NOASTRĂ ESTE CA FIECARE MEMBRU SĂ POATĂ BENEFICIA DE REDUCERE LA ACHIZIȚIONAREA PRODUSELOR WALMARK PRIN INTERMEDIUL FARMACIILOR PARTENERE DIN ÎNTREAGA ȚARĂ.

În acest număr al revistei vă prezentăm farmacia Thea din orașul Brașov. I-am adresat câteva întrebări unei farmacist Trîmbițaș Anca:

## De cât timp sunteți în programul "Clubul Sănătății Walmark" și cum apreciați această colaborare?

Acum patru ani de zile am aflat de existența Clubului Sănătății Walmark și ni s-a părut de la început o idee foarte bună de a oferi clienților informații și avantaje gratuit. Când ni s-a propus acum 4 ani ca farmacia noastră să devină parteneră a Clubului am acceptat imediat.

## Cum sunt percepute produsele Walmark de către clienții farmaciei?

Produsele firmei Walmark se bucură de o foarte mare încredere în rândul

clienților noștri dar și din partea noastră, a farmaciștilor. Gama Walmark conține produse dedicate tuturor categoriilor de consumatori, de la copii până la persoanele în vârstă.

Produsele MemoPlus, GinkoPrim, ArthroStop, Prostenal, Denoxinal, Minimartieni și multe altele sunt foarte apreciate de clienții farmaciei Thea și sunt cumpărate cu regularitate.

Cei mai mulți dintre clienții noștri sunt deja înscriși ca și membri ai Clubului Sănătății Walmark și vin la noi prezentând cardul de membru pentru a achiziționa produsele Walmark, fiind satisfăcuți de reducerea pe care noi le-o acordăm. Avem și clienți care doresc să se înscrie în Club completând formularul din



Catalogul Walmark pe care noi îl avem în farmacie pentru a primi și reduceri la achiziționarea de produse.

**Vă mulțumim pentru interviu și vă dorim mulți clienți mulțumiți.**



## Urinal

Suplimentul alimentar Urinal este destinat în special femeilor care suferă de infecții frecvente ale căilor urinare. Principala sa componentă este extractul din fructe de Vaccinium oxycoccus, care acționează favorabil asupra sănătății aparatului urinar. Substanțele active conținute în acest extract reușesc să împiedice fixarea bacteriilor de pereții uretrei și ai vezicii urinare. Dacă vrem să prevenim infecțiile urinare recurente ar trebui ca, pe lângă celelalte măsuri terapeutice, să luăm zilnic câte o capsulă de Urinal.



## Prostenal Perfect

Prostenal Perfect conține o combinație unică denumită PERFECT COMPLEX, ce reprezintă asocierea a trei componente naturale foarte eficiente, care acționează în mod activ la nivelul prostatei și îndepărtează cauzele care duc la mărirea acesteia. Este vorba de extractul standardizat de calitate superioară din planta Saw Palmetto, completat cu lichen (conținut în extractul de tomate) și cu extract de urzică. Aportul ridicat de substanțe active și concentrațiile lor foarte atent echilibrate fac ca Prostenal Perfect cu PERFECT COMPLEX să fie un produs unic și eficient în rezolvarea activă a afecțiunilor prostatei. Se administrează 1 capsulă pe zi după masă. Este recomandat a se folosi pe o perioadă îndelungată. Efectele pozitive pot fi observate după 3-6 săptămâni.



## MemoPlus NEW

Conține o combinație specială din 5 ingrediente active care au o influență pozitivă asupra memoriei și concentrării și care cresc confortul general al organismului. Ginkgo biloba crește circulația sanguină la nivelul creierului și, astfel, îmbunătățește funcțiile acestuia. Vitamina B6 și magneziul sunt esențiale pentru activitatea sistemului nervos, iar fosfatidilcolina reprezintă un component de bază al membranelor celulelor nervoase. În plus, cafeina stimulează funcțiile psihice și ajută la îndepărtarea senzației de oboseală. Se administrează câte 1 capsulă zilnic, preferabil dimineața.

# “Revizie” la început de an

**D**upă ce Sărbătorile de iarnă au trecut (din păcate...) cu o viteză foarte mare, este momentul ideal să ne facem un mic "bilanț" al stării de sănătate și să oferim organismului o mică "revizie". Marea majoritate a noastră, a românilor, ne-am conformat încă o dată "tradiției" gastronomice locale, iar momentul atât de mult așteptat al sărbătorilor s-a concretizat în special în mese bogate, care s-au succedat rapid și de la care, parcă, nu ne mai venea să ne ridicăm. Ei bine, acum toate acestea au trecut dar au mai rămas câteva mici "efecte secunda-

re". Hainele parcă sunt mai strânse ca înainte, burtica e ceva mai greu de ascuns, digestia se produce mai anevoios și, în loc să începem anul plin de energie, ne este tot mai greu să facem față eforturilor impuse de munca zilnică. La început de an, Walmark vă oferă noi suplimente alimentare destinate ameliorării problemelor de mai sus:

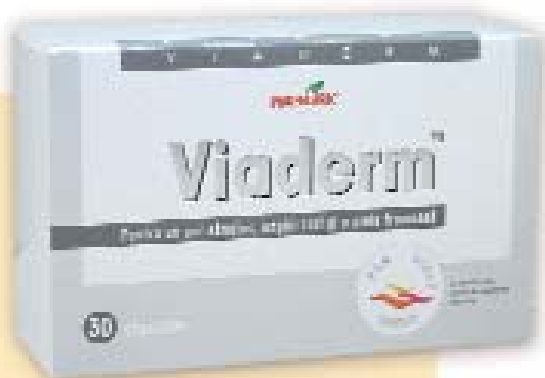
## Clarinol™ 1000 mg

Este o sursă unică de CLA (acid linoleic conjugat) sub formă activă, care facilitează eliminarea grăsimilor din corp, fără a dăuna masei musculare. În același timp, CLA împiedică reaccumularea de grăsimi în organism (efect "anti yo-yo"). Acest mecanism eficient face ca produsul Clarinol™ să fie un ajutor de nădejde pentru a obține o siluetă perfectă. Se administrează 1-3 capsule zilnic - de preferat în timpul meselor sau după mese.



## Viaderm®

Noul Viaderm® este o combinație unică de substanțe biologic active ce prezintă efecte benefice importante în menținerea sănătății tegumentelor, a părului și a unghiilor. Oferă un aport echilibrat de vitamine, minerale și extracte naturale care, spre deosebire de produsele cosmetice, acționează din interiorul organismului, asigurând astfel un efect de durată. Folosirea regulată a produsului Viaderm® oferă satisfacția unui păr strălucitor și mătăsos, întinereste tegumentele și redă sănătatea unghiilor. Se administrează 2 capsule pe zi, luate cu apă.



## Denoxinal 60 tablete

Extractele din plante medicinale conținute în Denoxinal îmbunătățesc activitatea vezicii biliare, a ficatului și a rinichilor și combat instalarea insuficienței hepatice (în special, silibina). În plus, facilitează îndepărtarea din organism a metalelor grele, normalizează concentrația colesterolului și glucozei în sânge și, de asemenea, optimizează activitatea tractului digestiv. Doza zilnică este de 1 tabletă.



SERIAL  
DESPRE  
MEDICINA  
TRADIȚIONALĂ

## Medicamentul din junglă

Indienii din Amazonia prețuiau foarte mult planta Guarana (*Paullinia cupana*) și considerau că efectele ei sunt supranaturale - de exemplu, ei credeau că prelungeste viața și, de aceea, o foloseau zilnic pentru tonifiere. Din plantă pregăteau o băutură cu proprietăți magice: prăjeau semințele și le amestecau cu făină de manioc, iar din pasta obținută făceau suluri pe care le lăsau să se întărească. Atunci când simțeau că au nevoie de o băutură întăritoare, rădeau un pic din pasta făcută sul și dizolvau în apă pudra rezultată.

### Panaceul miraculos

Guarana le servea indienilor amazoni și ca mijloc de prevenire a malariei și a dizenteriei, și îi ajuta în cazul durerilor de cap, crampelor sau febrei, fiind folosită și ca un bun afrodisiac. În timpul războaielor dintre triburi, vânătorii mesteceau semințele plantei pentru a depăși oboseala și foamea.

Și în zilele noastre este folosită ca mijloc eficace de luptă împotriva solicitării fizice și psihice, deoarece acționează rapid și de durată. Ea conține guaranină - un fel de cofeină naturală - și alte substanțe energetice, cum ar fi teobromina și teofilina (care se găsesc și în cafea sau ceai). Guarana influențează metabolismul țesutului nervos, suprimă senzația de oboseală, de epuizare și de foame, și ajută la înlăturarea acidului lactic din mușchi, sporind în felul acesta randamentul fizic și psihic. Ea îmbunătățește capacitatea de concentrare și memoria. Suplimentii alimentari ce conțin Guarana pot fi folosiți de oamenii care lucrează în schimburi, manageri, studenți înainte de examene, adică de toți aceia care luptă cu oboseala și au nevoie de un tonifiant.

## America de Sud

### Sugestie:

Extractele din Guarana acționează la fel ca și o cafea puternică, dar nu provoacă aciditate în stomac. În plus, efectul revigorant durează de două ori mai mult decât la cafea.



Fruitele coapte de Guarana amintesc de ochii oamenilor. La coacere, ele se colorează în portocaliu, până la roșu. Când semințele s-au copt, boabele crapă și atunci se văd semințele negre, învelite într-un fel de mușchi alb.

### Gust de viață

Testele clinice actuale au demonstrat că Guarana ajută la înlăturarea senzației de slăbiciune și oboseală. De asemenea, ea ajută la mărirea puterii de concentrare și a vitalității, de aceea este bine să fie administrată mai ales în perioade cu activitate fizică și psihică solicitantă. Se administrează câte 2-4 tablete pe zi, înainte de masă.

# Integramă cu premii Walmart

## TERAPIA DE JOC... MAXIM

de Diana Din-Vilha cea - Maxim PUBLISHER

***	HIACILIA JINTELE A SI AMAN TUL	ACURILE MIRILOR STRANGE CUREALA	AFATE IN DACI PR... DIRECT		UNA SUA AI IA I CAMPIONAT MONDIAL	A GINI CU AN ICHIAIE TRASEU DE URMAI	LUFI PIUS SUI ISI
DIAMANI IN-ILUCISI					PRIMUL NESIF MURATULI HUNA		DE CA SI TERMINAT
INCEPUT DE ULGER PRADA DE TALETE							
A SI LIXIAMA PREFERINTA CONSIDERAT CAPARI					CONCITURA MI VITE DEPARTE HAIA HNA		DIR OPCU IN- PI AIII
		HIMNUL DE OPIU				A SI TRAVATA PHIGI UN OM MM DECLICAT	
CADRU DE TROLOU HIMNUL DE CURENI							
			HIMN DE COMPARATII			DOIMCI PANTOLONI TARANESTI	
TRICIA GRUCIATI CU BRATUL DI DE TIER							

AVERTISMENT: DEZLEGAREA JOCURILOR MARCA MAXIM POATE PRODUCE DEPENDENȚĂ

Câștigătorii integralei din numărul trecut care au primit câte un Prastenal PERFECT de 30 tablete

Nr.	Număr de card	Nume și prenume	Localitatea	Nr.	Număr de card	Nume și prenume	Localitatea
1	2526809	Harangus Elena	Călnăși	11	98296180	Chiră Ramona-Maria	Iasi
2	2642861	Rozari Dumbră	Târgu Mureș	12	22125481	Constantin Simu	Constanța
3	2968419	Franzi Lemeta	Iasi	13	22127580	Nica Florenta	București
4	20015901	Meseșan Adriana	Cluj Napoca	14	22936624	Bory Lazăr	Gorj
5	24019807	Dances Elena	București	15	25758893	Mănescu Georgescu	București
6	2542544	Ochea Costel	București	16	20019260	Rogan Cristina	Brașov
7	25718209	Lupoi Pavel	Arad	17	22118805	Șchiopu Maria	Constanța
8	20819121	Pricop Daniela	Sectara	18	24207113	Îngreanu Rodica	Buzău
9	29657389	Măgeșan Tatiana-Floarea	Vâlcea	19	24922268	Șerban Varolca	Deva
10	25724772	Selaru Ștefan	Galați	20	24936880	Voronica Ana	Târgu Mureș

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

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

Localitatea.....

Rezolvare:

Dezlegați integrăma, completați talonul cu răspunsul corect și datele personale, decupați talonul și trimiteți-l într-un plic pe adresa Walmart România SRL, OP. 4 CP. 11 București, menționând pe plic "Integramă Clubul Sănătății Walmart". Data limită de trimitere a plicurilor este 31.08.2006. La tragerea la sorți din data de 12.09.2006, se vor extrage 20 de câștigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "GinkoPrim" cu 30 de tablete. Regulamentul complet îl puteți găsi pe site-ul [www.csw.ro](http://www.csw.ro).





# CUM SĂ PARTICIPI LA PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

## ● Principiul obținerii Walmark LEI (WLei)

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

## ● Cum să aflați valoarea fiecărui cod de bare ?

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

## ● Cum să trimiteți codurile de bare ?

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

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

Starea actuală a contului Dumneavoastră de Walmark LEI o puteți afla după ce vă autentificați cu numărul de card și parola pe pagina de internet [www.csw.ro](http://www.csw.ro)

## ● Cine poate participa?

Programul de fidelitate este destinat doar membrilor Clubului Sănătății Walmark !



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

**PE SCURT:**

**Dezlipiți codurile de bare de pe produse.**



**Lipiți aceste coduri de bare pe o foaie de hârtie.**



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



**Expediați hârtia cu Walmark LEI într-un plic pe adresa:**



**Walmark România  
OP. 4 CP. 11, București.**

**MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE PROGRAMUL NOSTRU DE FIDELITATE AFLAȚI PE PAGINA DE INTERNET [www.csw.ro](http://www.csw.ro)**



**NU VĂ DESCURÇAȚI ? AVEȚI NEVOIE DE SFATURI ?  
DACĂ DA, CITIȚI RĂSPUNSURILE LA CELE MAI DESE ÎNTREBĂRI PRIMITE DIN PARTEA DVS.:**

● **Tabelul cu valoarea în Walmark LEI a codurilor de bare** poate fi găsit pe pagina de internet [www.csw.ro](http://www.csw.ro) și în această revistă la penultima pagină.

● **Puteți trimite coduri de bare** și fără a comanda produse, punctele în Walmark LEI fiind adăugate în contul Dumneavoastră.

● **Contul actual de Walmark LEI îl puteți afla pe pagina de internet [www.csw.ro](http://www.csw.ro)** sau sunând gratuit la numărul de telefon **0 800 800 CSW (0 800 800 279)**.

● Membrii înregistrați au acces la paginile personale de internet prin menționarea numărului de membru și a parolei personale. Nu trebuie să faceți o nouă înregistrare. În cazul în care aveți probleme cu înregistrarea, adresați-vă la linia gratuită **0 800 800 CSW (0 800 800 279)**.

● **Codurile de bare de la produsele Nature's Bounty și Altermed** nu intră în programul de fidelitate.

● Programul nostru de fidelitate reprezintă o **activitate de durată**, pe care vrem să o menținem și în anii următori.

● **De ce nu calculăm automat bonusul la comenzile directe ?**

Cauza nu este faptul că nu am putea calcula punctele Dvs. de la produsele comandate, ci faptul că la concurs participă nu numai produsele comandate direct la noi, ci și cele cumpărate din

farmacii. În acest caz, trimiterea codurilor de bare constituie singura dovadă obiectivă a cumpărării produsului. Suntem convingeți că acest mod puțin mai complicat de obținere a bonusurilor nu vă va împiedica să beneficiați de această ofertă.

● **Aveți deja decupat codul de bare și nu-i cunoașteți valoarea ?**

Puteți verifica valoarea lui pe pagina de internet

[www.csw.ro/produkty.asp](http://www.csw.ro/produkty.asp). Prin tastarea ultimelor patru cifre sau a întregului cod de treisprezece cifre (EAN) veți afla cărui produs îi aparține acel cod și ce valoare are în Walmark LEI.



# Gama de produse Altermed

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

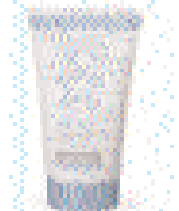


Gama de produse **ALTERMED BABY** este destinată îngrijirii pielii sensibile a copiilor. Produsele nu conțin conservanți chimici, fiind perfect potrivite pentru pielea delicată a copiilor. De asemenea, toate produsele au fost testate dermatologic. Gama cuprinde:



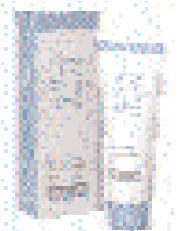
### Altermed Baby Shampoo 200 ml

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



### Altermed Baby Body Cream 100 ml

Cremă foarte fină destinată protecției și îngrijirii pielii copiilor.



### Altermed Baby Face Cream 30 ml

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



### Altermed Baby Oil – 100 ml

Ulei de corp pentru îngrijirea zilnică a pielii delicate a copiilor. Conține D-Panthenol și ulei de piersică. Folosiți uleiul masând delicat pielea copilului.

### Altermed Baby Bath Care 200 ml

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



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



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

Întrebuințare: Se aplică pe piele prin mișcări ușoare, în regiunea abdomenului.



Gama de produse **ALTERMED PANTHENOL FORTE** este special creată pentru a proteja pielea și părul. Produsele Altermed Panthenol Forte, ce au un conținut ridicat de D-panthenol și vitaminele A, E și F, sunt

ideale pentru îngrijirea pielii după expunerea la soare, după baie, saună sau activități sportive, și sunt destinate atât adulților, cât și copiilor. Această gamă cuprinde produsele **Altermed Panthenol Forte 5% body milk - 200 ml**, **Altermed Panthenol Forte 6% spray - 150 ml** și **Altermed Panthenol Forte Baby Lotion 3% - 200 ml**.





### BERBEC (21.3.-20.4.)

În februarie, Berbecii își descoperă cavalerismul și-și vor dedica timpul în primul rând dragostei. Berbecul, un conducător înnăscut, a cărui nerăbdare se învecinează deseori cu aroganța, de data aceasta va ferma doamnele cu priviri înduioșătoare și le va acorda în mod demonstrativ protecția sa ambițioasă. Sunt posibile noi negocieri de salariu la serviciu. Dacă Berbecii nu se vor îneca în atâtea fapte bune, grandoare, amor propriu și excese, în lunile următoare vor putea urca câteva trepte bune pe scara carierei. Îi sunt necesare integritate, "mâini curate" și disciplină de muncă, precum și o evaluare realistă a propriilor posibilități. În primul rând trebuie să scăpați de tot ce a deja trecut, inclusiv de îmbrăcămintea prea purtată. Îndrăzneala o aveți înnăscută, vă mai trebuie doar puțină smerenie și lumea e a voastră!



### TAUR (21.4.-21.5.)

Taurul iubește veselia, plăcerile, confortul. Apreciază siguranța în special în forma ei materială. Bogățiile abstracte, cum ar fi hărțile de valoare, cunoștințele sau autocunoașterea, nu-i spun nimic. Pentru el valoroase sunt un lingou de aur, o mașină de lux sau un mobilier luxos! Taurii se încred doar în ceea ce nu dispăre, ce nu părește omul și ce nu moare. Atunci când Taurul posedă ceva de genul acesta, e liniștit. Uneori e atât de liniștit, încât de-abia se mișcă. Din acest punct de vedere, perioada următoare va fi benefică - nu-l va lăsa pe Taur să lenească! Ba mai mult, unii Tauri vor fi siliți să accepte o anumită îngrădire, să-și asume responsabilități și răspunderi. Concediul va fi un lux inutil. Vine timpul pentru începerea activității fizice și a dietelor de slăbit.



### GEMENI (22.5.-21.6.)

Datorită opoziției planetei Pluto, Gemenilor li se schimbă viața, dar ei parcă nu ar realiza acest lucru. Având parcă ochelari de cal, merg înainte cu putere și nu realizează că au frâna de mână trasă. Cu toate acestea, îi întâlnim în continuare înconjurați de o mulțime de prieteni sau de cărți. Poate doar umorul lor să-și schimbe culoarea într-una puțin mai întunecată. Îi recunoașteți după faptul că niciodată nu sunt acolo unde ar trebui să fie - dispar înainte să folosească toate oportunitățile oferite. Dar trebuie să înțelegeți - lumea e atât de largă și omul trebuie să cunoască atâtea! O cercetaș în amănunțime a lucrurilor sau o prietenie mai profundă cu un singur om, reprezintă în continuare o pierdere de timp pentru Gemeni. Dedicăți mai mult timp familiei!



### RAC (22.6.-23.7.)

Pentru unii dintre Raci încă se mai vede încărcătura perioadei anterioare. Racii sunt maeștri în păstrare. Nu numai că au permanent frigiderul plin, dar ei înșiși sunt plini de sentimente și de amintiri la care nu se întorc niciodată și pe care nu le dau la iveală. Racilor, e timpul să aruncați vechiturile și să vă aerisiți sufletul! Poate că veți simți din nou gustul libertății. Asta nu înseamnă că trebuie să divorțați sau să părăsiți un loc de muncă bine plătit. Va fi de-ajuns dacă nu veți mai apăsa pe pedală, dacă lăsați lucrurile să se desfășoare de la sine și dacă vă veți bucura de noutăți și de lucruri noi. Concediul e bine să-l faceți încă din primăvară, când își va lua "vacanță" și creierul dumneavoastră și de aceea e mai bine să dispăreți din fața celor pe care vreți să-i uimiți cu inteligența. De sport mai bine să uitați și dedicați-vă relaxării.



### LEU (24.7.-23.8.)

Pe Lei se pare că nu-i mai miră nimic. Datorită planetei Saturn, care străbate semnul lor, uneori nu pricep de ce tocmai lor nu le reușește nimic. De aceea, pentru Lei este o perioadă deosebit de grea. Mai bine ar străluci în lumina reflectoarelor decât să se gândească la viață și să tragă din greu. Leilor, liniștiți-vă, puternica planetă Pluto nu se poartă cu voi atât de rău precum pare. Vrea să fiți așa cum sunteți în realitate și să lăsați aiurelile referitoare la o viață multumită, bazată pe magie și romantism. Lei sunt, de fapt, niște visători incurabili și nu-i ușor să-i convingi că viața nu-i o poveste. Tocmai în perioada următoare, unii dintre Lei mai naiivi vor fi puși față-n față cu socurile. Vor vedea în unele momente viața reală, obișnuită, fără înfrumusețări.



### FECIOARĂ (24.8.-23.9.)

Din cauze necunoscute, acest semn este în general, prost explicat. Sunt doar puțini reprezentanți tipici ai caracterizării tradiționale (care vorbește de un suflet delicat și pur, a cărui bucătărie strălucește de curățenie și care nu-și epuizează niciodată contul bancar). Majoritatea Fecioarelor rîd cu cinism de astfel de persoane delicate. Fecioarele nu sunt nici idealiste și nici perfecționiste, iar despre viață au o imagine destul de realistă. Deci nici nu le prea miră faptul că, în ultima vreme, se simt ciudat și au tot mai des dorința de a nimici tot ce le cade în mână. Cvadratele planetei Pluto le supune de mai multă vreme viața unor schimbări profunde, iar Uranus din opoziție îndeamnă la revoltă.



### BALANȚĂ (24.9.-23.10.)

Dacă nu au prea multe resturi din trecut, în perioada următoare soarta își va arăta o față mai plăcută față de Balanțe și le va călăuzi în direcția corectă. Poate că, în sfârșit, e timpul să vă angajați în lupta pentru dreptate socială! Aceasta este o temă ce provoacă neliniște oricărui Balanțe adevărate, care este suportat al ocaziilor egale pentru toți. Din păcate, credința fanatică în fair play îi va aduce multe dezamăgiri. Cu toate acestea, Balanțele caută mai departe idealul perfect al omeniilor. Reușesc să trăiască doar în relații armonioase. Singurătatea și conflictele le distrug. O eventuală plictiseală în perioada următoare poate fi completată cu o altă pasiune a Balanțelor - cumpărăturile, comenziile, provocările.



### SCORPION (24.10.-22.11.)

Pe lângă conflictele interioare cărora le este expusă viața Scorpionului, în perioada următoare se va mai adăuga și contradicția dintre sentimentul răspunderii și nevoia de libertate. Ambițiile trezite îi vor împinge pe Scorpioni din ce în ce mai departe. Se spune despre ei că, datorită voinței puternice, răbdării și agerimii, le iese tot ce-și pun în minte. Deși reușesc să se prefacă, gustul puterii îi transformă în adevărate animale primitive. Sensibilitatea deosebită a Scorpionilor îi face să simtă ceea ce ascund ceilalți. De aceea e mai bine să nu-i zgândăreți. Scorpioni, totul este în joc! Puneți în talerul balanței toată personalitatea voastră. Atenție la creșterea greutateii și la volumul de muncă la care vă angajați.



### SĂGETĂTOR (23.11.-21.12.)

În lunile următoare, unii Săgetători vor surprinde printr-un comportament total atipic. Reprezentantii acestui semn neliniștit, iubitori ai schimbărilor și drumurilor îndepărtate, se vor așeza poate la casele lor, se vor căsători sau se vor înscrie la facultate. Uranus cel încurcă-lume le poate da peste cap planurile și poate că nu totul va ieși așa cum și-au propus. Dar Săgetătorii nu-și pierd credința în ziua de mâine, lucru care, de fapt, îi ține la suprafață de câțiva ani buni. Țineți minte că un optimism exagerat poate duce omul la pierzanie! Așa că nu mai încercați să-i uimiți permanent pe ceilalți, ci dedicați-vă autocercetării. Controlați dacă sunt plătite toate chitanțele și, pentru creșterea adrenalinei, alegeți tehnici mai blânde decât urcarea pe crestele munților!



### CAPRICORN (22.12.-20.1.)

Capricornului cel muncitor, prevăzător, materialist, vicelan și ambițios, nu-i place când cineva încearcă să-i pătrundă tainele. Trăsătura sa naturală este suspiciozitatea. Chiar dacă în a doua jumătate a anului va fi secretos ca întotdeauna, poate că va realiza totuși că nu trebuie să fie singur la toate și că are nevoie de ajutorul unei alte persoane. Va fi greu, dar dacă reușește să-și depășească propria umbră, va avea doar de câștigat. Dar cum s-o faceți? Arătați-i partenerului cât este de important pentru voi și confirmați totul printr-o relație armonioasă. Duceți-i pe copii la cofetărie și discutați cu ei. Veți fi uimiți cât de mult au crescut. Trimiteți niște bani la un adăpost pentru bătrâni și vizitați-vă rudele pe care nu le-ați mai văzut de ani buni. Dacă nu vă luați la ceartă cu șeful poate că vi se va mări salariul.



### VĂRSĂTOR (21.1.-19.2.)

Cu cât ne apropiem de capătul zodiacului, cu atât sunt mai complicate semnele pe care le întâlnim. Vărsătorul tinde spre extreme și are o conștiință atât de dezvoltată încât, uneori, îi face viața amară. Lui îi pasă de un punct de vedere obiectiv, de etică și de principii, despre care crede că ar trebui să ne conducă viața. Este extravagant și hotărât să lupte pentru idealurile sale. Îi lupta pentru adevăr, are nevoie permanent de un adversar și de aceea se poate simți în elementul său. Din cauza lui Saturn are parte de suficiente complicații, întâzieri și sarcini de netrecut, astfel încât Vărsătorul va avea din nou împotriva lui să se revolte. Vă recomandăm să fiți cu picioarele pe pământ și să nu vă mai dați aere, cum că dețineți toată înțelepciunea lumii. Ar trebui să pricepeți că manifestarea emoțiilor nu înseamnă slăbiciune.



### PEȘTI (20.2.-20.3.)

Nimeni nu este un așa bun actor precum Peștii. Au în ei ceva atrăgător și schimbător, care-i farmecă și, în același timp, îi supără pe ceilalți. Au talent pentru mistică și crize vitale. Sub influența lui Uranus există amenințarea să se smulgă din lanț și să-și complice viața, așa cum numai ei știu s-o facă. Dar vor trece peste toate cu liniștea lor faimoasă și cu indiferență. La urma urmei, nu va fi nici prima și nici ultima oară. Profunda înțelepciune le înlesnește Peștilor să vadă nimicnicia tuturor dorințelor omenești. Pentru perioada următoare vă recomandăm să vă ocupați mai mult de propria persoană decât de ceilalți. Nu cheltuiți inutil, nu vă supra-alimentați, nu lucrați până noaptea târziu și feriviți-vă de privirile invidioase. Nu rămâneți singuri cu problemele voastre și țineți minte că nu vă puteți baza pe confortul intelectual.

# Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la **comenzi directe**

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS	WALMARK LEI
		PENTRU MEMBRII CLUBULUI	
		RON	
<b>VITAMINE</b>			
Antioxidant	30 tablete	12,5	1
B Complex + vitamina C	30 tablete	9,5	0,5
Beta-caroten	30 capsule	10	1
Vitamina A	30 capsule	8,5	0,5
<b>MINERALE și OLIGOELEMENTE</b>			
Calciu cu ulei de pește	30 capsule	14	1
Ca-Mg-Zn	30 tablete	13	1
Ca-Mg-Zn	100 tablete	31,5	2
Crom Forte	30 tablete	15	1
Crom picolinat	30 tablete	9	0,5
Delonit	70 tablete	10,5	0,5
Magnesium 200mg	30 tablete	10,5	0,5
Seleniu	30 tablete	11,5	0,5
Selenin ACE	30 tablete	15,5	1
Zinc	30 tablete	9,5	0,5
<b>PRODUSE NATURALE</b>			
Cartilaj de rechin	30 capsule	25,5	1,5
Cartilaj de rechin	100 capsule	63	4
Coenzima Q10 10mg	30 capsule	20	1
Coenzima Q10 10mg	30 capsule	28	1,5
Coenzima Q10 30mg	30 capsule	38,5	2
Coenzima Q10 + Carnitină	30 capsule	37	2
EPA Marine	30 capsule	10,5	0,5
Evening Primrose	30 capsule	15,5	1
Fibra	30 tablete	13	1
Guarana	30 tablete	10,5	0,5
Lecitină 1200mg	30 capsule	15	1
Lecitină 1200mg	30 capsule	33	2
Pumpkin	30 capsule	14,5	1
Spirulină + Carob	30 tablete	18,5	1
Spirulină	30 tablete	13,5	1
Spirulina	100 tablete	33,5	2
Spirulină	200 tablete	48	3
<b>EXTRACTE NATURALE</b>			
Ginkgo biloba	30 tablete	17,5	1
GinkgoPrim	30 tablete	21,5	1,5
GinkgoPrim	60 tablete	33	2
Yucca	30 capsule	13,5	1
<b>GAMA PENTRU COPII</b>			
Bronțigori	30 tablete	8	0,5
Mimmarțani-IMUNACTIV	30 tablete	15	1
Mimmarțani-IMUNACTIV	100 tablete	44	2,5
Urauleți	30 tablete	11,5	0,5
<b>GAMA SPECTRUM</b>			
ARC Spectrum	30 tablete	18,5	1
Energy Q10 Spectrum	30 tablete	24	1,5
Senior Spectrum	30 tablete	27	1,5
Imuno Spectrum	30 tablete	20,5	1

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

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

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

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS	WALMARK LEI
		PENTRU MEMBRII CLUBULUI	
		RON	
<b>GAMA SPECIALĂ</b>			
AntroStop RAPID	60 tablete	49,5	3
AntroStop RAPID	30 tablete	85,5	4
AntroStop RAPID	180 tablete	103,5	6
AntroStop PLUS	30 tablete	26	1,5
AntroStop PLUS	60 tablete	47	3
AntroStop PLUS	100 tablete	84	4
AntroStop Crema	100 ml	20	1
AntroStop Liquid	400 ml	26,5	1,5
Dencoxinal	30 tablete	22	1
Dencoxinal	60 tablete	37	2,2
MemoPlus NEW	30 tablete	20	1
MemoPlus NEW	60 tablete	31,5	2
Prostocal PERFECT	30 capsule	39	2,5
Prostocal PERFECT	60 capsule	66	4
Straxvit	30 tablete	23,5	1,5
Urinol	30 capsule	18,5	1
Varixinal	30 tablete	25	1,5
Varixinal	60 tablete	45	2,5
Varixinal	90 tablete	50	3
Varixinal - gel	75 ml	17,5	1
Vitroxolan	30 tablete	23	1,5
<b>GAMA FEMINE</b>			
Clarinal 1000mg	30 tablete	36,2	2
Detoxopurina(bioflavonide)	30 tablete	23	1,5
Periodin	30 tablete	26	1,5
Vadem NEW	30 tablete	22,5	1,5
Vianem tablete	30 tablete	28,5	1,5
Vianem Cocktail	480 grame	38,5	2
<b>GAMA NATURE'S BOUNTY</b>			
AlcoWine	100 tablete	49,5	—
Calcium Magnesium Zinc	100 tablete	30	—
Carbune activat	100 tablete	30	—
Eggyron	90 tablete	30	—
Echinacea	100 capsule	25,5	—
Ginseng Manclurian 250mg	50 tablete	18	—
Mono-Esco	50 tablete	30	—
Multi Enzyme Formula	90 tablete	27	—
Original Papaya Enzyme	50 tablete	22	—
Prenatal vitamina	100 tablete	48,5	—
Silimarin	30 capsule	18,5	—
Vitamina pentru păr	65 tablete	35,5	—
<b>GAMA ALTERMED - PANTHENOL FORTE</b>			
Altermed Panthenol Forte 5% Body Milk	200 ml	20	—
Altermed Panthenol Forte 5% Spray	150 ml	25,5	—
Altermed Panthenol Forte 3% Baby Lotion	200 ml	18	—
<b>GAMA ALTERMED - BABY</b>			
Altermed Baby Shampoo	200 ml	10	—
Altermed Baby Bath Care	200 ml	10	—
Altermed Baby Face Cream	30 ml	9	—
Altermed Baby Body Cream	130 ml	11	—
Altermed Baby Powder Cream	100 ml	11,5	—
Flutulin	80 ml	14	—

**Notă:** Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzile directe și pot fi modificate ulterior.

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

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

# Un ATU pentru prostată

## Prostena<sup>®</sup> PERFECT

Suferiți deseori de nevoia acută de a urina ?  
Fluxul de urină este slăbit, mai mult picurat ?

Aveți dureri în timpul urinării ?

Suferiți de pierderi de urină ?

Vi s-a înrăutățit viața sexuală ?



**PERFECT  
COMPLEX**

Noul Prostena PERFECT oferă o îngrijire complexă a sănătății prostatei. Datorită combinației unice, PERFECT COMPLEX, cu o concentrație de 10 ori mai mare de substanțe active, garantează produsului Prostena PERFECT un efect pozitiv, puternic în ameliorarea afecțiunilor prostatei. Prostena PERFECT conține extracte de plante testate clinic, al căror efect pozitiv asupra afecțiunilor prostatei și a atenuării riscului de apariție al cancerului de prostată, a fost demonstrat clinic.

**Acum de 10 ori  
mai eficient !**



WALMARK România SRL - București, OP 4, CP 11  
Call Center: 0 800 800 CSW (0 800 800 279)  
www.walmark.ro, www.csw.ro, e-mail: club@walmark.ro