

Clubul Sănătății

toamnă 2006



Clubul sănătății
WALMARK
...avantaje pentru dumneavoastră

Peste tot...
sănătate

Purificarea
internă

**Carmen
Movileanu:**

Televiziunea,
o mare familie

Rețete pentru
Dumneavoastră

Ajutor

în cazul I.T.U.

Walmark
se
prezintă

**Luminița
Anghel**
„Nu regret nimic”



O adevărată ușurare pentru picioarele tale !

Stai mult timp în picioare
sau pe scaun în timpul zilei?

Picioarele te dor, amorțesc
sau se umflă?

Te pregătești să faci un drum
mai lung?

Varixinal®:

- **tonifică și stabilizează pereții vaselor de sânge**
- **redă funcționalitatea și elasticitatea venelor**
- **scade senzația de oboseală și presiune din gambe**
- **micșorează inflamațiile și durerile membrelor inferioare**
- **previne formarea de tromboze hemoroidale**





Stimați
cititori,

mă așez din nou în fața calculatorului pentru a vă adresa câteva cuvinte de început pentru un nou număr al revistei noastre și realizez cât de repede a trecut timpul. Nu de mult vă uram prin intermediul paginilor revistei noastre un an nou plin de satisfacții, pentru ca acum să ne regăsim la început de toamnă.

Este bine ca, din când în când, să ne reamintim că „timpul trece împotriva noastră” și să facem totul pentru a avea o bună condiție psihică și fizică, chiar și la o vârstă înaintată. Firma Walmark este aici tocmai pentru a vă ajuta în acest sens. Sunt sigur că, folosind produsele Walmark, veți fi întotdeauna sănătoși, iar sfaturile noastre vor contribui la buna Dumneavoastră dispoziție sufletească.

În acest număr veți găsi un interviu cu binecunoscuta cântăreață Luminița Anghel, despre care cu siguranță vă amintiți că a ocupat locul trei la Eurovision ediția 2005.

Aveți cumva acasă un copil care a intrat în clasa I ? Sau un școlar care „se cocoșează” mereu deasupra mesei și cum are prilejul, fuge de lecții ? Poate că una din cauze este și mediul de studiu necorespunzător. Am întrebat un specialist cum putem alege cel mai bun scaun pentru elevul nostru.

Suntem foarte bucuroși de faptul că în acest număr putem să vă prezentăm noile produse Walmark – Cromdiet 66 mg, GinkoPrim 40 mg, Urinal 60 capsule și Viaderm cu 50 de capsule. Dacă sunteți interesați de procesul de fabricare al suplimentelor nutritivi și al medicamentelor Walmark aveți ocazia să citiți mai multe despre aceasta în articolul de la pagina 11. Acolo veți face cunoștință în premieră cu tehnologiile și metodele de producere a ceea ce ne ajută pe toți !

Pentru membrii fideli ai Clubului am pregătit un nou program de fidelitate prin intermediul căruia puteți primi nu doar produse gratuit dar și cadouri interesante. Mai multe detalii despre aceste oferte veți găsi în paginile revistei.

Vă urez o toamnă plină de culori frumoase și aștept să ne revedem în numărul următor al revistei Clubului Sănătății Walmark.

Dr. Horia Vîlcu,
Director General

cuprins



- 5 Panthenol
Peste tot...sănătate
- 6 Știați că
Sănătate sub coajă
- 7 Doctorul ne recomandă
Purificarea internă
- 8 Scrisori
- 9 Ne-am interesat
Ajutor în cazul I.T.U.
- 11 Walmark se prezintă
Procesul de fabricație
- 12 Anchetă
La luptă împotriva gripei
- 13 Interviul VIP
Carmen Movileanu
- 14 Ancheta Walmark
Ochii și radiațiile U.V.
- 15 Special pentru mame
Alegem un scaun pentru un școlar
- 16 Bucătăria sănătoasă
Rețete pentru Dvs.
- 18 Maraton
Maratoniștii Walmark
- 19 Nature's Bounty
- 20 Interviul VIP
Luminița Anghel
- 22 Farmaciile clubului
Farmacia Decebal
- 23 Produse noi
- 24 Tradiție și știință
Vitamine uscate
- 25 Integrarea Walmark
Integrarea cu premii
- 26 Cardul Walmark
- 29 Acțiunea "Un bonus mai avantajos"
- 30 Horoscop
- 31 Prețuri CSW
Ofertă de preț

18 Maratoniștii
Walmark



20 Interviul
Luminița Anghel



16 Specialitate
cu banane



11 Walmark se prezintă

Medic și pacient



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 PRIVATA 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 beneficiați de reduceri:

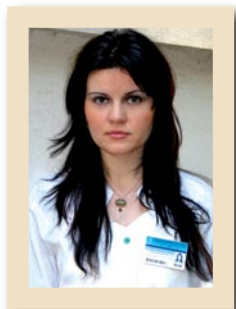
- | | |
|---|-------|
| • Asigurări private de sănătate | - 5%* |
| • Asigurări profesionale (medici, farmaciști, etc.) | - 5%* |
| • Răspundere civilă auto | - 5%* |
| • Asigurări pentru clădiri și bunuri din gospodărie | - 5%* |
| • Asigurări de viață, rente de studii pentru copii, fonduri suplimentare de pensie, garantarea 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; 305.6066; 312.0093, Fax: 212.5601, Email: contact@caib.ro, Web: www.caib.ro, Adresa: Str. Frumoasa 52, apt.7, sector 1, București.

Fie vară, fie iarnă organismul uman este supus voluntar sau involuntar unor multipli factori agresivi externi iar prețul pe care suntem nevoiți să îl plătim după expunerea la radiații solare, vânt, temperaturi foarte scăzute, poluare, apă clorurată sau vizite dese la coafor de multe ori nu e luat în considerare.



Dr. Ruxandra Albu, Spitalul Universitar de Urgență București

Pielea este sensibilă la acțiunea radiațiilor ultraviolete, expunerea necontrolată la soare ducând la apariția dermatitei solare sau chiar a arsurilor, ceea ce pe termen lung contribuie la îmbătrânirea prematură sau la apariția cancerelor cutanate.

Orice acțiune de înfrumusețare: bronzare, schimbarea culorii părului, coafarea acestuia, are și efecte nedorite care trebuie contracarate.

Despre epiderm...

Pielea, cel mai mare organ al corpului uman are o multitudine de roluri. Epidermul, stratul cornos al acestuia în particular, funcționează ca protector împotriva atacurilor mediului extern, ca barieră imună și previne pierderea apei. Pierderea prin evaporare a apei crește în unele circumstanțe, mai ales dacă umiditatea relativă a aerului scade: în sezoanele uscate, în spații cu aer condiționat, etc.

Pielea uscată este aspră, cu neregularități, eritematoasă sau decolorată, fără strălucire, fisurată sau exfoliată.

Ce este panthenol?

Din grupul vitaminelor B face parte acidul panhotenic – vitamina B5 – care este esențial pentru toate formele de viață. Se găsește în toate celulele vii sub formă

Peste tot...sănătate

de coenzimă A, o enzimă esențială pentru numeroase reacții metabolice. Roger J. Williams este descoperitorul acidului panhotenic, el susținând totodată administrarea de nutrienți pentru prevenția și tratamentul bolilor.

Cea mai comună formă a acidului panhotenic este precursorul său alcoolic – provitamina B5 – numită panthenol. Panthenolul se găsește sub forma a doi izomeri: D și L, numai forma D fiind biologic activă – Dexpanthenol sau D-Panthenol. Aceasta este oxidată intracelular transformându-se rapid în vitamina B5.

Actiune benefică

Epidermul sănătos conține aproximativ 30% apă, o treime din această cantitate – 10% – fiind legată de moleculele higroscopice (atrag apa din mediul înconjurător). Această fracțiune este proporțională cu umiditatea relativă exterioară.

Grosimea și flexibilitatea stratului superficial al pielii cresc odată cu creșterea cantității de apă din mediul exterior sau prin adăugarea de molecule care atrag apa, cum este și panthenolul. Acesta menține hidratarea epidermului, prin urmare suplețea și elasticitatea acestuia. La nivelul firului de păr panthenolul este extrem de util pentru proprietățile sale emoliente, hidratante, lubrefiante. Se atașează cu ușurință firului de păr, îmbrăcându-l în totalitate, netezindu-l și conferindu-i strălucire.

Panthenol și acneea

Spre sfârșitul anilor 90, Dr. Lit-Hung Leung a constatat rolul benefic al panthenolului asupra tenului acneic. Insuficienta cantitate de acid panhotenic

– vitamina B5 – duce la sinteza preferențială de androgeni care la rândul său favorizează creșterea secreției glandelor sebacee și implicit acneea.

Panthenol și vindecarea rănilor

Efectele de vindecare ale acidului panhotenic administrat pe cale orală precum și aplicațiile locale de panthenol duc la accelerarea vindecării rănilor și la obținerea unui țesut cicatriceal de calitate.

Alantoina este un derivat de uree care promovează repararea țesuturilor. Este indicat în leziuni minore cutanate, plăgi superficiale, arsuri, eritem sau ulcere cutanate.

Asocierea panthenol & alantoină duce la vindecarea arsurilor solare, a iritațiilor pielii sau a arsurilor termice.

Concluzii

Funcțiile pielii nu trebuie subestimate. Protecția și prevenirea degradării epidermului și a părului trebuie să fie una din prioritățile omului modern. Acest lucru nu asigură doar confort estetic, ci ajută la menținerea echilibrului organismului.



Altermed® Panthenol Forte 5% Body Milk

Lapte de corp cu conținut ridicat de D-Panthenol, allantoin și vitamine A, E și F, cu efect de pătrundere în straturile profunde ale pielii. Are o acțiune de regenerare, de protecție și de calmare la nivelul tegumentelor, mai ales după expunerea la soare sau după contactul prelungit cu apa sau substanțe iritante. Substanțele active protejează membrana celulelor împotriva acțiunii radicalilor liberi. Laptele de corp se poate aplica atât pe pielea normală, cât și pe zonele mai sensibile.

De ce ne îngrășăm?

Greutatea medie a oamenilor zilelor noastre a crescut în medie cu 2,5 kg față de trecut. Copiii obezi se transformă în adulți obezi, care, încă din prima tinerețe sunt amenințați de o serie de probleme de sănătate. Depinde numai de noi modul în care cultivăm obiceiurile alimentare la urmașii noștri. Ar trebui să-i învățăm că frecventarea restaurantelor de tipul „fast food” este recomandată doar ocazional. Deși bogați în energie, diferiții hamburgeri și cartofi prăjiți, completați de dresinguri și maioneze, au o valoare nutritivă foarte mică. În același timp, ar trebui să supraveghem meniul zilnic al copiilor, astfel încât acesta să conțină toate substanțele nutritive de bază, adică circa 65 g proteine, 125 g zaharuri și 30 g lipide. Foarte importantă este și cantitatea suficientă de vitamine, minerale, microelemente și fibre.

Viaderm

Suplimentul nutritiv Viaderm este destinat persoanelor care doresc să-și îmbunătățească calitatea părului, a pielii și a unghiilor. Este compus dintr-o combinație unică de substanțe, elaborată de medici cu experiență. În formula sa găsim biotină, zinc și o serie de vitamine – A, B5, B6, C, E. De asemenea, licopenul, seleniul, biotina și acizii grași nesaturați conținuți au o influență binefăcătoare asupra aspectului părului, dermei și unghiilor. Coadă-calului constituie o prețioasă sursă de siliciu, iar Evening Primrose acționează favorabil asupra pielii iritate. Acidul paraaminobenzoic reușește să mențină și să facă mai intensă culoarea naturală a părului. Viaderm® poate fi de folos atât femeilor, cât și bărbaților care au probleme cu părul care se deteriorează, cade rapid sau în cantitate mare, ajutând la menținerea unei pigmentări (culori) naturale intense, a luciului și a calității firului de păr.



Vreau să dorm!

Laptele și produsele lactate ne ajută să adormim ușor. De exemplu, zerul conține lecitină, care înlătură tensiunea psihică. Cel mai bine este să combinăm laptele cu miere pentru că aceasta conține o substanță calmantă numită „triptofan”, care pătrunde din sânge în celulele creierului. Efecte asemănătoare au și unele tipuri de condimente, cum ar fi: anason, busuioc, usturoi, fenicul, cuișoare, nucșoară, pătrunjel sau salvie.

Persoanele care adorm cu greutate ar trebui să încerce unele dintre ceaiurile de plante. Sunt de mare ajutor ceaiul de mușețel, din flori de tei sau din odolean. Și produsele pe bază de cereale, orezul, drojdia de bere sau fructele uscate au efecte calmante.



Prostenal Perfect cu PERFECT COMPLEX

La ora actuală găsim în farmacii un produs special creat pe baza celor mai recente studii științifice. El este destinat tuturor bărbaților care suferă de probleme cu prostata. Față de vechiul Prostenal, Prostenal Perfect conține o cantitate mai mare de substanțe active – extracte din Palmier pitic (Saw Palmetto), urzică și licopen. Prostenal Perfect cu PERFECT COMPLEX poate ajuta în cazul problemelor cu prostata (hiperplazia benignă a prostatei, cunoscută clasic drept „adenom de prostată”), poate influența benefic potența masculină și ajută la menținerea activității sexuale chiar și la o vârstă înaintată. Se administrează câte o capsulă pe zi, după masă.



Sănătate sub coajă

Fructele exotice, printre care se numără și bananele, mango, kiwi, pepenele sau papaya, ne oferă o gamă variată de vitamine, substanțe minerale, enzime digestive și fibre. Știati că:

- o banană conține de trei ori mai mult potasiu decât un măr și de zece ori mai multă vitamina B6 decât o pară?
- două kiwi acoperă necesarul zilnic de vitamina C al unui adult și conțin tot atâtea fibre cât o porție de cereale?
- mango este un mare depozit de vitamina A și vitamina C?



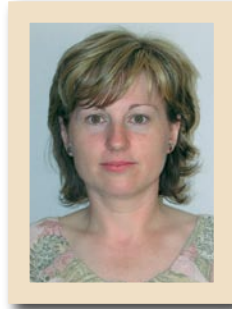
Sfat

Un fruct de mango necopt se va așeza în apropierea unui măr sau a unei banane, pentru că acestea elimină prin coajă substanțe care favorizează grăbirea coacerii.



De-a lungul întregului an, dar mai ales iarna și primăvara, ne confruntăm cu o serie de infecții virale aparent ușoare, însă urmările netratării lor pot fi foarte neplăcute.

Purificarea internă împotriva infecțiilor virale și bacteriene



Dr. Kateřina Plocarová,
Medic specialist boli interne
Spitalul din Kladno, Cehia

De ce apar virozele ?

Corpul nostru lasă destul de multe „ferestre deschise” pentru pătrunderea virusurilor în organism. Deși aceste viroze se pot contacta foarte ușor (prin aer, pe cale digestivă, prin piele, mucoase etc.), un sistem imun sănătos ar trebui să împiedice declanșarea bolii. Afecțiunile virale cel mai des întâlnite sunt virozele respiratorii, care variază de la banalul guturai și până la traheite, bronșite și chiar pneumonii virale.

Ce putem face pentru a preveni apariția acestor complicații ?

În primul rând, este important să nu trecem cu vederea nici cea mai simplă boală virală. Urmările pot apărea chiar și peste mulți ani, prin afectarea pe termen lung a imunității. Este esențial să ne odihnim suficient și să consumăm un volum adecvat de lichide. Organismul ar trebui să fie întărit în plus cu vitamina C și să-i oferim o cură de purificare. Pe lângă ceaiurile de plante, putem să ne detoxifiem organismul cu ajutorul suplimentelor nutritivi moderni, pe care-i avem la dispoziție în farmacii.

Care este compoziția preparatelor de detoxifiere din farmacii ?

Denoxinal, de exemplu, este un supliment nutrițional util în prevenirea virozelor de diferite origini. Conține un amestec de extracte de plante (brusture,

crușin, pădărie, trifoi, usturoi, armurariu), ale căror efecte pozitive au fost recunoscute de mult timp. În același timp, conține și extract din Chlorella, o algă ce se dezvoltă în ape dulci și este o componentă constantă a preparatelor pentru tonifierea imunității și a metabolismului. În Denoxinal găsim și pectine, fibre naturale nedigerabile, care au o mare importanță în îmbunătățirea digestiei, precum și o cantitate optimă de vitamina C.

Cum acționează diferitele substanțe din Denoxinal ?

Armurariu este un important protector al funcționării ficatului. Acest organ este răspunzător de înlăturarea majorității substanțelor nocive din corp și, de aceea, el suferă cel mai mult în cazul unui regim de viață necorespunzător. Afecțiunile digestive se numără printre bolile civilizației, dar însoțesc și modificările de alimentație.

Crușinul are efecte ușor laxative, acționează ca stimulator al mușchilor netezi ai intestinului gros, ceea ce duce la grăbirea eliminării din corp a metaboliților nocivi și micșorează durata contactului lor cu mucoasa intestinală.

Usturoiul a fost utilizat dintotdeauna ca antibiotic natural. Dacă se produc modificări de alimentație și dereglări ale digestiei, se schimbă și flora intestinală. Usturoiul reușește să distrugă bacteriile dăunătoare, dar sunt cunoscute și efectele lui asupra normalizării tensiunii arteriale și a nivelului de colesterol.

Pădăria și brusturele stimulează activitatea organelor cu rol în digestie, ajută la formarea sucurilor digestive și sprijină eliminarea secreției biliare, influențând în mod important schimbul de substanțe. În plus, conținutul de inulină normalizează microflora intestinală.

Care credeți că sunt avantajele Denoxinal-ului ?

În acest supliment nutritiv este extrem de benefică combinația de plante și alte substanțe naturale care stimulează digestia și eliminarea, îmbunătățește metabolismul și, consecutiv, crește randamentul întregului organism. Denoxinal este un foarte eficient supliment alimentar care, printre altele, are aplicații și în prevenirea bolilor infecțioase virale.

Sugestie Denoxinal este util în cazul suprasolicităților organismului, fie că este vorba de stres, infecții sau alimentație inadecvată.





Ca în tinerețe...

Stimată firmă Walmark,

Soțului meu i-a fost jenă să vă scrie (așa-s bărbații, mai rușinoși...), însă eu țin neapărat să vă mulțumesc pentru ajutorul pe care i l-ați oferit în ultimii doi ani prin intermediul produselor Prostenal și Prostenal Perfect. Eu i le-am cumpărat pentru că avea probleme cu prostata și nu voia să meargă nici la doctor, nici la farmacie. Urina foarte des, în special noaptea, iar trezirile pentru a merge la toaleta erau un calvar și pentru mine, nu numai pentru el. Deși îmbunătățiri categorice ale situației au apărut de-abia după 2-3 luni de administrare, acum se simte ca în tinerețe. De aceea vreau încă o dată să vă mulțumesc pentru excelentul produs, pe care-l recomand tuturor celor ce suferă de aceleași probleme ca și soțul meu.

Cu salutări prietenești,
Maria T., Orșova

Stimată doamnă,

Vă mulțumim pentru scrisoarea trimisă, vă urăm să aveți o toamnă frumoasă și lipsită de griji și, bineînțeles, îi dorim multă sănătate soțului Dvs. Îmi permit să vă mai ofer un sfat: convingeți-l pe soț să facă și un consult urologic. Acest consult are drept principal scop evaluarea clinică și paraclinică a funcționării prostatei, fiind obligatoriu la bărbații trecuți de prima tinerețe.



Stimată domnișoară,

Vă mulțumim pentru scrisoarea frumoasă care ne-a bucurat și care, pe lângă laude, ne-a dat și un motiv de inspirație pentru o nouă temă. Impactul fumatului asupra sănătății este foarte important, încât merită într-adevăr un articol mai larg – cu atât mai mult cu cât se pare că numărul fumătorilor este în creștere. Vă urăm nu numai să fiți mulțumită împreună cu mama Dvs. de produsele noastre, ci și să aveți parte de multe succese în viața personală.

Notă: 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.

Încet, dar sigur

Și eu mă pot mândri că folosesc produsul Dvs. Varixinal. Sunt deja la a cincea cutie!!! Și trebuie să admit că am constatat îmbunătățiri (chiar dacă sunt ușoare). Am recomandat acest produs și cunoscuților mei și au devenit și aceștia consumatori fideli ai Varixinal-ului. Îl laudă foarte mult. Bineînțeles că i-am atenționat că nu pot aștepta „minuni” după o lună, este ca un fel de maraton. Dar și așa e mai bine decât să ne lăsăm picioarele pradă varicelor.

Vă urez multe succese în cercetările ulterioare, pentru a obține produse de calitate din ce în ce mai bună, care să se adreseze unui cerc cât mai larg de utilizatori mulțumiți. Voi lua în continuare Varixinal, ca și alte produse Walmark – Viaderm, Beta-caroten, Clarinol – adică ceea ce va fi de actualitate. Toate cele bune!

Cu salutări,
Monica F., Slobozia

Stimată doamnă,

Nu există reclamă mai bună decât un client mulțumit, care recomandă un produs prietenilor și cunoscuților săi. Varixinal este un supliment nutrițional încercat până în prezent de foarte mulți consumatori (femei și bărbați de diferite vârste) care suferă de probleme cu varicele. Suntem bucuroși de faptul că împărtășiți experiențele Dvs. pozitive cu cei apropiați. Vă mulțumim pentru aceasta și vă urăm multă sănătate!



Coroana frumuseții

Aș vrea să mulțumesc din inimă pentru produsul Viaderm.

Atât eu, cât și mama avem părul lung și în fiecare primăvară și toamnă am avut probleme cu căderea lui. Anul acesta, în primăvară, am început să luăm Viaderm și trebuie să spun că ne-a ajutat foarte mult. Părul nu mai cade, iar firele sunt mai puternice și rezistă mai bine la pieptănat. Din mai am început să luăm și Betacaroten. Le cumpărăm doar de la Walmark pentru că noi punem mare preț pe calitatea produselor și pe garanția faptului că sunt naturale. Din păcate, amândouă suntem încă fumătoare. De aceea, am fi bucuroase dacă ați pregăti un articol asupra acestei problematice în revista (noastră) de club. Vă urăm multe succese, vă mulțumim pentru preparatele care aduc sănătate și așteptăm cu nerăbdare un nou număr din revista Clubului Sănătății.

Nicola S., Piatra-Neamț

Infecțiile tractului urinar (prescurtate I.T.U.) sunt afecțiuni neplăcute, care chinuie atât femeile, cât și bărbații. Merișorul ajută la prevenirea infecțiilor urinare și la ameliorarea lor, fiind o bogată sursă de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale.

Ajutor în cazul I.T.U.



Dr. Peter Kaplán, Spitalul Clinic de Urologie, Praga

Cum se manifestă infecțiile căilor urinare

Pentru aceste boli sunt caracteristice următoarele simptome: nevoia de a urina frecvent – în inflamațiile acute, la intervale de 10 până la 20 de minute – și micțiunea dureroasă. Creșterea frecvenței urinărilor este însoțită de apariția unei senzații dureroase, care se calmează la câteva secunde (sau chiar minute) după micțiune. Uneori, în cazul inflamațiilor acute, pacientul se plânge de micțiuni imperioase ce duc aproape la incontinență vezicală – pierderea involuntară de urină. Urina este tulbure, adesea de culoare sângerie.

Doza pentru prevenirea I.T.U. este de 1-2 capsule zilnic, în cazul infecțiilor acute poate crește până la 6 capsule pe zi.

În ce constă tratamentul ?

La episoadele infecțioase acute este importantă administrarea la timp a antibioticelor. Pentru a alege medicamentul potrivit, în primul rând trebuie să se facă diferența între infecțiile complicate și cele necomplicate, la fel ca și recunoașterea bolii – afecțiune a căilor urinare inferioare sau infecție la nivelul rinichilor. În cazul tratării I.T.U. necomplicate ce afectează căile urinare inferioare, preferăm un tratament antibiotic de scurtă durată. O serie de studii clinice au demonstrat că tratarea cu așa-zisa „doză unică” sau „tratamentul de o zi”, protejează mai puțin împotriva manifestărilor repetate de I.T.U.

Ne pot ajuta suplimentii nutriționali – cum ar fi, de exemplu, Urinal?

Pe piața farmaceutică se găsesc foarte multe preparate care folosesc capacitatea unor substanțe naturale de a împiedica aderența unor bacterii patogene (mai ales a *Escherichiei coli*) de epiteliul mucoasei căilor urinare. Aceste suplimente pot fi folosite în prevenirea infecțiilor căilor urinare.

Când și cui ajută Urinal ?

- în caz de inflamații repetate ale căilor urinare
- ca ajutor în infecțiile urinare acute (în paralel cu antibioticele)
- ca ajutor în inflamațiile cronice ale căilor urinare
- pacienților cu incontinență urinară, celor cu sondă, sau cu boli anterioare ale rinichilor

Avantajele Urinal

- scade riscul de apariție a infecțiilor urinare
- nu produce rezistență la tratament nici măcar după administrarea de lungă durată
- riscul apariției reacțiilor alergice la merișor este minim
- conține substanțe naturale, fără efecte adverse
- poate fi administrat în paralel cu antibioticele
- poate fi administrat în timpul sarcinii și al alăptării

Urinal

Capsulele de Urinal conțin o substanță activă numită NutriCran™ – concentrat uscat de suc din fructe de merișor (*Vaccinium macrocarpon*), care acționează favorabil asupra activității aparatului urinar. Merișoarele sunt o importantă sursă de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale cu efect favorabil asupra sănătății omului. Substanțele active din merișor ajută la împiedicarea aderenței bacteriilor patogene de pereții uretrei și ai vezicii urinare (*Escherichia coli* este cauza apariției a 85 % din totalul infecțiilor urinare). Administrarea zilnică acționează favorabil prin scăderea riscului de apariție a infecțiilor urinare recidivante.





DENTE -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

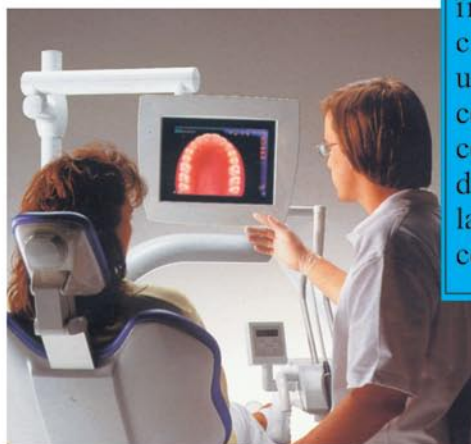


Since 1991

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

Piața Romană nr. 9
Știrbei Vodă nr. 4
Str. Lizeanu nr. 20
E-mail: 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



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

Clinica dispune de personal specializat în Germania, Elveția și SUA

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



www.farmaciiledona.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



Cum se desfășoară procesul de fabricație al produselor noastre

Datorită investițiilor ample în tehnologie, sisteme de conducere și perfecționarea angajaților, începând cu anul 2003 firma Walmart deține una dintre cele mai moderne fabrici de produse farmaceutice din Republica Cehă, care corespunde normelor stricte GMP.

au un randament între 100 și 250 de mii de tablete pe oră, ceea ce face ca dintr-o singură șarjă să se obțină 200–600 de mii de tablete.

● Unele dintre tabletele fabricate trebuie să fie acoperite cu un strat protector. Substanțele active folosite trebuie să fie protejate de umiditatea atmosferică sau de lumină, ori trebuie să li se neutralizeze gustul neplăcut. Procesul de acoperire durează între 6 și 8 ore, în funcție de tipul de tablete și de stratul protector respectiv.



În producție sunt respectate condițiile stricte impuse de certificatul GMP. Toată documentația de producție și toate protocoalele de efectuare a controalelor regulate sunt predate departamentului de control al calității. Dacă aici se consideră că nu există nici o greșală, produsele pot ajunge la client.

Sub prescurtarea GMP se ascund cerințele legislative necesare producerii medicamentelor, acest simbol fiind o garanție a calității. Metodele recomandate de GMP sunt folosite în fabrică și la producerea suplimentelor alimentare.

● Suflul spațiilor de producție îl constituie instalațiile de ventilație. Încăperile sterile limitează posibilitatea de contaminare în acest mediu. Instalațiile de ventilație asigură respectarea acestor parametri în același timp cu parametri stabiliți cu precizie de suprapresiune și de schimbare a aerului în încăperile de producție.

● În depozitul de materii prime inițiale sunt pregătite toate substanțele active și auxiliare, ca și materialul de ambalare (pliante, fluturași cu informații și etichete) în toate limbile necesare – Walmart își livrează produsele în 25 de țări ale lumii.

● Din depozit, materiile prime inițiale ajung în sala de pregătire pentru cântărire.

● Apoi acestea trec prin filtrul materialelor de producție, unde sunt respecta-

te cele mai stricte condiții stabilite prin certificatul GMP. La fel ca și materiile prime, oamenii care pătrund în zonele sterile de lucru trebuie să treacă printr-un filtru. Este obligatoriu ca personalul să se îmbrace în întregime în salopete albe de protecție, sterile.

● Prima oprire este sala de cântărire. Materiile prime pregătite pentru fabricarea diferitelor șarje se introduc aici în butoaie din oțel inoxidabil, în funcție de lista de operațiuni și de instrucțiunile de lucru. În sala de cântărire fiecare materie primă este descrisă cu numele materialului și al șarjei. Următorul popas este spălătoria, unde fiecare vas de producție, butoi, piesă de schimb sau ștanță, trece prin procedurile regulate de spălare și uscare.

● Urmează omogenizarea, unde materiile prime se amestecă în maniera definită, pentru a se obține pudra omogenă pentru tablete. Aceasta este transportată în butoaie din oțel inoxidabil la diferitele linii de tabletare.

● Pregătirea tabletelor unei singure șarje durează de la 2 la 6 ore, în funcție de greutatea acestora. Liniile de tabletare

● Procesul de fabricare al medicamentelor sub formă solidă este controlat cu regularitate de către laboratoarele de control sistematic. Laborantele controlează pe mostrele prelevate parametri fizici definiți pentru pulberile inițiale și tabletele rezultate în așa fel încât întregul proces de fabricare să fie în concordanță cu specificația corespunzătoare.

● Tabletele fabricate trebuie să fie ambalate. La firma Walmart se folosesc două tehnologii de umplere și ambalare. Este vorba de mici containere din plastic și de blistere, în cutii de carton.

● Produsele finite și ambalate așteaptă în cartoanele de distribuție, în depozitul de carantină, să fie scoase din sistemul informațional și să părăsească fizic fabrica.

● Toată documentația de fabricare și toate protocoalele referitoare la controalele sistematice efectuate sunt predate departamentului de control al calității.

● Dacă nu se constată nici o eroare, șarja produsă este scoasă din sistemul informațional, marcată cu o etichetă verde și predată la depozitul de distribuție.

La luptă!

împotriva gripei

Am întrebat

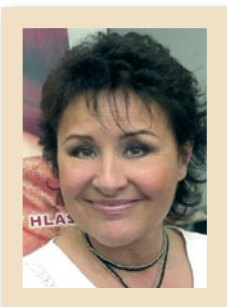
Cum vă apărați împotriva gripei și ce vă ajută cel mai mult atunci când totuși vă îmbolnăviți?



Virusurile gripale circulă rapid și, în plus, sunt foarte adaptabile – se instalează de exemplu pe mucoasa nazală sau în gât și, de aici, ajung mai departe în căile respiratorii superioare.

Sănătate din natură

Echinacea – stimulează sistemul imunitar
Zincul – oprește răceala datorită faptului că distruge direct virusii
Ulei de eucalipt – câteva picături adăugate în apa fierbinte pentru inhalatii constituie un mijloc excelent de descongestionare a mucoasei
Floarea de soc – infuzia din această plantă acționează ca antiinflamator și sprijină activitatea aparatului respirator
Coadă-șoricelului și floarea de tei – ceaiurile din aceste plante ajută la înlăturarea substanțelor toxice din corp
Usturoiul – conține componente care pot împiedica pătrunderea bacteriilor în țesuturi
Sunătoarea – în combinație cu Echinacea, întărește sistemul imunitar
Vitamina C – ajută la scurtarea duratei răcelii sau la atenuarea simptomelor ei



cântăreața Jitka Zelenková

În primul rând, în perioada epidemiilor de gripă, pe cât este posibil mă feresc de locurile cu risc crescut de contaminare; asta înseamnă că nu merg cu tramvaiul sau cu metroul, nici nu particip la petreceri. Consider o culme a egoismului faptul că un om bolnav își face apariția printre ceilalți sănătoși, împrăștiind astfel boala, în loc să stea acasă și să se trateze.

În al doilea rând, mă protejez luând vitamine. De 25 de ani iau cu regularitate multivitamine. Înainte, când suplimentii nutritivi nu erau așa de accesibili ca astăzi, îi aduceam din călătoriile mele din străinătate. Sunt convinsă că ajută în mod real, pentru că inflamațiile căilor respiratorii și gripele fug de mine.



actrița Tereza Duchková

Înghit vitamine, preferatele mele fiind mai ales cele complexe și iau suplimentii nutritivi pentru întărirea imunității. Beau o mare cantitate de ceai verde, care are efecte antioxidante.

Și, dacă totuși gripa mă doboară, atunci e pe termen lung, pentru că de prea puține ori reușesc să stau în pat cât trebuie. Pur și simplu, teatrul și boala nu prea merg împreună...

actorul Václav Vydra

Nu prea mă apăr în mod conștient. Încerc pe tot parcursul anului să-i ofer corpului o cantitate suficientă de vitamine, mai ales vitamina C, dar în primul rând mă străduiesc să petrec cât mai mult timp în natură, cel mai bine cu caii mei. În iarna aceasta i-am lăsat pentru prima dată afară și nu în grajduri. Sunt cu mult mai rezistenți acum. Iau exemplu de la ei, încercând să mă călesc.



sugestia nr. 1

Banii investiți în cumpărarea unui purificator de atmosferă sau a unui umidificator, ne sunt rambursați sub forma unei mai bune stări de sănătate. Aceste aparate ajută mai ales în cazul în care un membru al familiei suferă de probleme respiratorii sau alergice.

sugestia nr. 2

Dacă tabletele de zinc conțin sorbitol, manitol sau acid citric, zincul își pierde eficacitatea. De aceea, ar trebui să folosim produse de calitate.

Economie acolo unde trebuie

Ne întâlnim astăzi cu expresia „ambalaj economic” la o largă scală de produse din toate domeniile posibile, iar acest lucru este valabil și pentru medicamente și suplimentii nutritivi. În majoritatea cazurilor, achiziționarea unui ambalaj economic ne ajută să facem într-adevăr economie, cu condiția să cunoaștem bine conținutul produsului. Altfel, se poate întâmpla să aducem acasă un ambalaj economic dintr-un produs de care, de fapt, nu aveam nevoie.

- În cazul medicamentelor, vitaminelor și a celorlalți suplimentii nutritivi este valabil faptul că, cu cât este mai mare ambalajul, cu atât mai mici vor fi prețurile finale ale fiecărei tablete sau capsule. Astfel, de multe ori putem economisi zeci de lei.
- Un alt avantaj deloc de neglijat este faptul că nu trebuie să mergem atât de des la farmacie. Nu trebuie să ne temem de expirarea termenului de valabilitate, deoarece la aceste produse el se întinde pe câțiva ani.
- Cumpărarea unui ambalaj economic dintr-un produs este și un gest nobil față de natură, căreia ar trebui să-i ușurăm lupta cu deșeurile și să evităm poluarea peste măsură.

Atunci când veți merge în viitor la farmacie pentru un anumit preparat, gândiți-vă bine ce ambalaj alegeți.





Carmen Movileanu: „Televiziunea a fost o școală dură dar și o mare familie”

În ce an ați luat contact cu televiziunea?

Am făcut cunoștință cu Televiziunea la data de 1 octombrie 1978, anul acesta împlinindu-se 29 de ani. Însă angajarea nu a venit imediat. Abia după niște ani de zbucium și chin s-a finalizat întreg procesul.

A fost Televiziunea o școală dură?

Da, fost dură, dar și o adevărată familie pentru mine. Îmi aduc aminte ca la început veneam acasă plângând și îi spuneam mamei: „toată lumea îmi spune că sunt frumoasă dar nimeni că sunt deșteaptă!”. Recunoașterea nu a venit după primii doi ani ci mult mai târziu.

Care era atmosfera în televiziune înainte de 1990 din punctul de vedere al angajatului?

Televiziunea era o mare familie la vremea aceea. Nu existau colegi care să nu se știe între ei. Mai puțin cunoșteam departamentul tehnic din care făceau parte regizorii de montaj, de platou, operatorii de platou etc. Însă viața m-a ajutat să trec și peste hopul acesta pentru că m-am căsătorit cu un director de imagine. Uite așa am ajuns eu să cunosc mai multă lume, să cunosc și viața de dincolo de turn unde se știe că se află și încă se află corpul redacțional, și să pătrund mai repede tainele de realizator de emisiuni.

A fost dintodeauna Televiziunea cea

mai mare dorință a ta?

Nu. Marea mea dorință a fost să fac actoria însă tatăl meu s-a opus cu tărie. El nu accepta ideea ca unica lui fiică să se facă actriță. Din păcate astea erau mentalitățile pe vremea aceea. Am suferit enorm atunci însă mai târziu am înțeles că își dorea mult mai mult pentru fiica sa. Cu timpul și-a dat și el seama că m-am îndreptat tot spre lumea artistică.

Când ai luat prima dată contact cu sticla?

Am intrat în direct pentru prima dată după anul 1990. Ce mă intrigă și mă bucură în același timp este faptul că oamenii mă asociază cu perioada dinainte de 1990. Nu am prezentat niciodată știri! Paradoxal, lumea mă asociază imaginii de „știriste” de pe vremea comunistă. Am apărut imediat după Revoluție când încă nu se împrăștiase mirosul de cartușe și încă nu dispăruseră cioburile din curtea televiziunii.

Care au fost beneficiile pe care ți le-a adus munca de crainică?

Cea mai mare satisfacție a fost și rămâne ca numele pe care mi l-am creat, l-am creat singură. Desigur că televiziunea m-a ajutat enorm pentru că fără ea nu existam. Însă nu am fost omul pentru care să se muncească din spate. Nu am avut nici o echipă care să îmi creeze imaginea, să-mi facă publicitate în reviste, să îmi asigure interviuri la diverse publicații, și nu a

existat nici o echipă care să mă ajute atunci când intram în direct să-mi țină hăinuța pe umeras și ultimul puf de pudră să mi-l dea înainte să spun „Bună seara stimați telespectatori”. Nu am trăit emoția vedetei confecționate. Pe mine nu m-a tratat nimeni ca pe o vedetă... eu nu sunt un brand! La un brand lucrează o echipă întreagă. La mine nu a lucrat nimeni. Eu am lucrat în schimb pentru brandul televiziunii și sunt mandră de asta.

Ce neplăceri v-a adus celebritatea?

Nu toată lumea percepe o persoană publică ca pe un om care are nevoie și el de intimitatea personală. Am avut parte de situații din cele mai trăsnete: cereri în căsătorie, urmăriri, care acum stârnesc hilaritate însă atunci îmi provocau mie și familiei ceva disconfort.

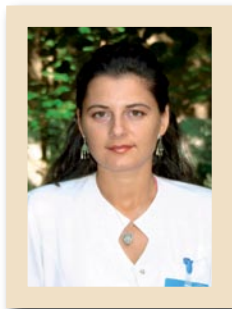
Definește o viață împlinită

Definiția de dicționar o știe toată lumea. Sunt împlinită pentru că m-am împăcat cu mine, ceea ce este foarte important, și m-am împăcat mai nou cu situații cu care nu credeam că mă voi împăca vreodată. Am un copil sănătos și mă bucur de respectul celor din jur pentru ceea ce fac. Sunt o persoană împlinită dar nu pe deplin satisfăcută de ceea ce ar putea să îmi ofere viața astăzi.

Dacă nu ar fi fost Televiziunea ce ai fi ales să faci?

Probabil că aș fi fost avocat. Eu am terminat Dreptul însă mi-am dat seama că pentru a reuși, trebuia să profit de inocența oamenilor. În plus, nu cred că m-aș fi impus cu vreun talent special. Unii m-au criticat pentru alegera făcută dar nu regret. În orice caz, aș fi făcut o muncă care să se adreseze oamenilor, pentru că îi iubesc foarte tare.

În fiecare zi, indiferent dacă este soare sau nor și indiferent de anotimp, suntem expuși radiațiilor ultraviolete. Majoritatea timpului nici nu realizăm acest lucru, întrucât radiațiile UV sunt invizibile.



Dr. Diana Axente,
Medic oftalmolog,
Spitalul Militar Central-
București



Ochii și radiațiile ultraviolete

Așa cum soarele ne poate afecta pielea producându-ne arsuri, cancer de piele, îmbătrânire prematură, tot așa poate fi dăunător și pentru ochi. Simptomele frecvent întâlnite sunt durerea, fotofobia, ochi roșii, lăcrimare, pierderea temporară a vederii.

Există o mare posibilitate ca incidența afecțiunilor oculare asociate radiațiilor ultraviolete să crească în viitor datorită subțierii stratului de ozon și creșterea popularității activităților în aer liber. Copiii petrec mult timp vara în aer liber și de aceea sunt și mai susceptibili la efectele dăunătoare ale razelor solare. Cristalinelul copilului blochează mai puțin eficient radiațiile UV decât cel al adultului, lăsându-le să treacă mai departe spre retină.

Acesta este motivul pentru care se recomandă și copiilor, ca și adulților, purtarea ochelarilor de soare cu filtru ce blochează radiațiile UV-A și UV-B în proporție de 99-100 %. De asemenea nu trebuie să uităm nici lentilele de contact sau cristalinele artificiale (folosite în cadrul operației de cataractă) care pot avea filtru UV. În plus, putem proteja retina și prin folosirea lentilelor care reduc transmisia luminii albastre, factor considerat favorizant în apariția degenerescenței maculare.

Radiațiile UV ajung la nivelul ochilor atât direct cât și prin reflexia de la nivelul solului, în special apă, zăpadă, nisip și alte suprafețe strălucitoare. Purtarea pălăriilor cu boruri largi oferă un grad de protecție blocând o parte din radiații să intre în ochi.

Efectele nocive ale razelor solare pot fi sporite și de unele medicamente fotosensibilizante (sulfamide, fenotiazine, tetraciline, chinolone, amiodaronă, etc.) administrate simultan expunerii la soare.

Afectarea oculară se poate manifesta prin vedere neclară, pierderea sensibilității la contrast, scăderea vederii nocturne.

Un alt mod, ce nu trebuie deloc neglijat, de a ne proteja de radiațiile UV și alte radiații nocive (emise de calculator, televizor) poate fi o alimentație echilibrată bogată în antioxidanți (vitamina A,C,E), bioflavonide, antocianozide și alte elemente cu rol antioxidant (seleniu).

Vitamina A și precursorul ei beta-carotenul au un rol important în funcționarea sistemului imunitar, ajutând în protejarea organismului împotriva cancerului, regenerarea și menținerea pielii, în funcționarea normală a ochilor. Un nivel crescut de beta-caroten în plasmă a fost asociat cu reducerea riscului cataractei și degenerescenței maculare, contracaraând efectul radiațiilor UV.

Bioflavonidele sunt pigmenti naturali galbeni din fructe și legume și au rol în îmbunătățirea circulației capilare. Bioflavonidele potențează efectul antioxidant al vitaminei C și protejează împotriva cancerului.

Antocianozidele extrase din afinele negre asociate cu beta-caroten produc creșterea rezistenței și scăderea permeabilității capilare.

Radiațiile UV au un efect cumulativ pe parcursul vieții noastre și de aceea este atât de important să ne protejăm ochii prin toate mijloacele, în fiecare zi.

Vitavision

Este un produs natural ce oferă o îngrijire complexă sănătății ochilor, protejându-i împotriva efectelor nocive ale radiațiilor ultraviolete, infraroșii și ale altor radiații (emise de televizor, computer etc.). Este recomandat în special persoanelor care petrec mult timp în fața calculatorului sau a televizorului, dar și acelor care lucrează într-un mediu ce suprasolicitează funcția vizuală. De asemenea, Vitavision crește acuitatea vizuală pe timp de noapte și ameliorează tulburările de vedere.

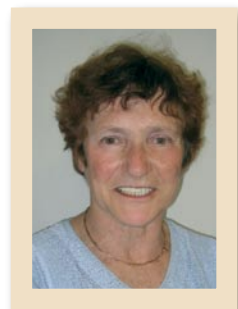
Se recomandă a se administra în doză de 2 tablete zilnic, în cure periodice de câte 1-2 luni.





Mărimea corectă a scaunului

Atunci când un copil mai mare se așează pe scaun și se sprijină cu spatele de spătar, el ar trebui să aibă întreaga suprafață a tălpilor liber sprijinită de podea. Pentru un copil mic, este bine să existe sub picioare un suport pentru sprijin.



(Dr. Sylva Gilbertová,
Medic specialist
recuperare fizică,
Institutul de Sănătate
Prah 2)

Alegem un scaun pentru un școlar

Nu numai la noi crește numărul copiilor cu o ținută deficitară a corpului. Acest lucru este provocat de proasta poziție în bănci la școală, dar și de timpul îndelungat pe care copilul îl petrece acasă, în fața calculatoarelor. Una din posibilitățile de prevenire a acestui fenomen este asigurarea unei poziții corecte în timpul învățatului.

Cum ar trebui să arate un scaun ideal pentru un școlar?

Trebuie să aibă un spătar corect din punct de vedere fiziologic al coloanei vertebrale, să înlănească o poziție dinamică și să fie suficient de stabil. Dacă se poate, este bine ca unii parametri ai scaunului să poată fi reglați. În general este valabil faptul că, cu cât este mai bun scaunul, cu atât are mai multe posibilități de reglare (de ex. înălțimea suprafeței de ședere, adâncimea suprafeței de ședere, înălțimea și înclinarea spătarului). Pentru copiii de vârstă școlară cea mai importantă este înălțimea corectă a suprafeței de ședere și cea a mesei de lucru. Bune sunt și mânerle, mai ales dacă pot fi reglate la înălțimea corespunzătoare. Dar nu trebuie să fie prea lungi, pentru a nu împiedica apropierea scaunului de masă și ar trebui să fie prinse de spatele scaunului. Mânerle sunt importante pentru relaxarea mușchilor trapezi,

relaxarea mușchilor umărului și a coloanei vertebrale.

Ce ajută în cazul copilului cu o poziție defectuoasă a corpului?

Pentru acești copii există diferite mijloace ergonomice și de reabilitare. Printre acestea putem aminti suporturile lombare și de picioare, pentru șezut etc. Pentru îmbunătățirea poziției corpului și pentru o poziție „șezând” mai dinamică avem o bună experiență cu overball-urile (mingile de reabilitare). Pe lângă exerciții, ele pot servi drept suport al spatelui, sau copiii pot sta pe ele pe scaun. Dar pentru copiii cu o poziție defectuoasă a corpului, singura soluție este programul individual de reabilitare.

În ultimii ani mingile de reabilitare au suscit un tot mai mare interes. Încuiesc ele scaunele?

Mingile sunt o bună alternativă, deoa-

rece înlănesc o ședere dinamică și nu statică. Ele îmbunătățesc ținuta corpului, pentru că șederea și legănarea pe ele duce la o activitate a mușchilor spatelui. Ele sunt bune și pentru șederea copiilor de școală, dar în nici un caz nu înlocuiesc scaunul de lucru. Aș recomanda utilizarea lor pentru ședere cam 20-30 de minute, iar pentru copiii mai mici chiar mai puțin. Spătarul este foarte important pentru că, după o ședere mai îndelungată pe minge, copiii ar suferi de oboseala mușchilor spatelui.

Asupra cărui lucru ați dori să-i mai atenționați pe părinți?

Mulți copii mici suferă de dureri de cap, lucru care poate fi provocat de șederea îndelungată cu capul înclinat. Pentru acești copii aș recomanda o masă cu suprafața de lucru oblică, ce ajută la o poziție dreaptă a corpului.



Minimarțieni Imunactiv

Supliment nutritiv destinat copiilor, care influențează în mod pozitiv capacitatea de apărare a organismului și dezvoltarea sănătoasă a organismului, mai ales a oaselor și a dinților. Ajută la menținerea vitalității, crește pofta de mâncare și influențează pozitiv capacitatea de memorare a copilului. Imunactiv este un complex unic de substanțe active, elaborat special pentru protejarea copiilor de bolile bacteriene și virale, pentru întărirea și stimularea sistemului lor imunitar. Minimartieni Imunactiv se găsește în farmacii în două variante – cu aromă de portocale sau de căpșuni – și se administrează în doză de 1 tabletă pe zi, în timpul mesei.

www.minimartieni.ro

Banana reprezintă o gustare perfectă, igienic ambalată, pe care ne-o putem oferi oricând în timpul zilei. Sportivii au mereu banane în rucsac ca și rezervă de glucide, iar pentru bolnavi ea reprezintă un aliment ideal în convalescență. Din banane putem pregăti o mulțime de feluri de mâncare ingenioase. Vă prezentăm rețetele a două gustări exotice.

Rețete pentru Dvs.

150 g orez fiert
100 g stafide opărite
60 g migdale tăiate fâșii
3 linguri miere
1 cutie compot de mandarine
3 kiwi
2 banane

Salată de fructe de iarnă

Preparare:

Se lasă să se răcească orezul fiert, după care se amestecă cu fructele tăiate în bucăți. Se adaugă stafidele opărite, migdalele tăiate fâșii, se toarnă mierea și se amestecă ușor. Salata se servește rece, pudrată cu scorțișoară.

Valori nutritive (la 100 g de salată)

Energie:	148 kcal
Proteine:	2,6 g
Lipide:	4,6 g
Glucide:	23,2 g

RECOMANDAREA SPECIALISTULUI NUTRIȚIONIST PETR HAVLÍČEK:

O salată nutritivă și bogată energetic, care combină fructe proaspete și orez. O gustare ușor de digerat. O putem completa și cu un moț de frișcă.



Pui umplut cu banane și șuncă

Preparare:

4 șnițele din piept de pui
100 g șuncă
2 banane
30 g stafide
făină, ulei, sare

Se bat șnițelele, se sarează și se ung cu ulei de măsline și condimente. Pe fiecare felie de piept se pune întâi felia de șuncă și apoi banana, se rulează carnea și se prinde cu un ac

de friptură (sau se leagă ruloul). Rulourile se prăjesc ușor în tigaie, apoi se pun într-un vas, la cuptor. Se coc aproximativ 25 de minute la o temperatură de 150°C. În timpul coacerii, rulourile se ung cu zeama din vas. După ce s-au copt, se scurge zeama într-o cratiță, se adaugă stafidele și un praf de făină și se fierbe câteva clipe. Carnea se va tăia oblic, în felii groase, care se stropesc cu sosul obținut. Se servește cu orez fiert.

RECOMANDAREA SPECIALISTULUI NUTRIȚIONIST PETR HAVLÍČEK:

Gustarea are un conținut bogat de proteine ușor

Valori nutritive (la 100 g preparat)

Energie:	147 kcal
Proteine:	15,2 g
Lipide:	4,5 g
Glucide:	11,1 g

digerabile, are puține grăsimi animale și un nivel scăzut de glucide.



Fibre

Un supliment nutrițional care conține un ansamblu complex de fibre vegetale – celuloză, hemiceluloză, pectină și lignină, toate obținute exclusiv din surse

naturale. Fibrele creează senzația de sațietate, ajută la o bună digestie, înlesnesc procesele de evacuare și protejează întregul organism de bolile civilizației.

Clarinol™

Clarinol™ reprezintă o sursă unică de acid linoleic conjugat. Față de produsele obișnuite care ajută în curele de slăbire, el prezintă câteva avantaje. Ajută la distrugerea grăsimilor din corp, fără a produce o pierdere a masei musculare și, în același timp, acționează împotriva depunerilor ulterioare de grăsime. Influențează favorabil metabolismul, prin faptul că ajută la arderea grăsimilor chiar și în timpul somnului.



Crom Forte

Cromul este un oligoelement esențial, al cărui nivel insuficient în organism este pus în legătură cu creșterea greutatei corporale, cu diabetul și cu creșterea colesterolului din sânge. Produsul Crom Forte reglează nivelul de glucide din sânge și, de aceea, este un mijloc adecvat de scădere în greutate. Se administrează 1 tabletă pe zi, în timpul mesei.



Cabinet medical pentru copii

Fundația cultural-umanitară "Dan Martian"

"A preveni este mai ușor decât a trata."

Cine suntem?

Suntem un grup de medici primari pediatri, care lucrăm în unități medicale de elită din București. Am parcurs toate etapele formării noastre profesionale și mai mult ca oricând considerăm că este mai ușor să previi bolile, asigurând o creștere și dezvoltare normală a copilului, decât să le tratezi. Ne-am grupat în nucleul medical al Fundației și considerăm că părinții nu sunt întotdeauna instruiți suficient pentru a crește copii sănătoși, nu cunosc primele simptome ale unor boli și deci întârzie prezentarea la medic.

Tocmai pe această latură profilactică, de prevenire, vom pune accentul în activitatea noastră. Dacă totuși apar aceste boli, le vom acorda cu toată competența primul ajutor, le vom trata, iar atunci când este necesar vom dirija pacientul spre internare în clinici de specialitate medicale sau chirurgicale din București. Alături de terapia clasică, acordăm un loc important și terapiei naturiste, în care mijloacele naturale - apifitoterapia, homeopatia, kinetoterapia - au o pondere importantă și împreună cu medicina tradițională oferă o alternativă în tratamentul și în primul rând în prevenirea bolilor.

Cum vă ajutăm?

Asigurăm:

- » controlul medical inițial, cu evaluarea stării de sănătate a copilului (determinare talie, greutate, dezvoltare psiho-motorie)
- » consultații de puericultură, pentru copii cu vârste cuprinse între 0-1 an (evaluare talie, greutate, perimetru, fontanelă, alimentație naturală, artificială, diversificare, profilaxia rahitismului, dentiție)
- » consultații și tratamente de urgență;
- » proceduri și tratamente ambulatorii;
- » consultații și recomandări de tratamente naturiste
- » vaccinare conform schemei Ministerului Sănătății (vaccinare hepatică A, B, DTP, antirujeolică, antipolio, antigripală etc.)
- » internare programată în clinici de pediatrie medicale sau chirurgicale
- » eliberăm adeverințe medicale și avize epidemiologice

Analizele de laborator și investigațiile paraclinice recomandate se vor face în clinici specializate cu care colaborăm.

Din echipă fac parte:

Dr. Elena Dan

Medic Primar Pediatru
Doctor în Științe
Medic Coordonator

Dr. Claudia Datu

Medic Primar Pediatru,
Doctor în Științe

Dr. Tatiana Poenaru

Medic Primar Pediatru

Dr. Silvia Clonda

Medic Primar Pediatru

Dr. Gabriela Mărgineanu

Medic specialist
Apifitoterapie și Homeopatie
Medic de familie

Marinela Stejar

Masaj și Kinetoterapie

Cabinetul medical funcționează la sediul Fundației din Bd. Dacia nr. 55, ap.12, etaj 5, sector 1, București.

Program zilnic de lucru:

Luni-Vineri: 9.00 - 13.00
16.00 - 19.00
Sâmbătă: 9.00 - 14.00

Informații și programări:

tel/fax: (021) 210.02.53
mobil: 0722.946.116

Membrii clubului beneficiază de o reducere de 5% și au prioritate la programare.



Dacia Medical Center

Contract cu casa de Asigurări pe bază de trimitere de la medicul de familie pentru următoarele specialități:

Pediatrie
Psihiatrie pediatrică
Ginecologie
Ecografie

Fizioterapie și recuperare medicală

- Prioritate la programări pentru membrii CSW
- 10% reducere pentru membrii CSW care vin fără trimitere de la medicul de familie

Dacia Medical Center organizează și cursuri de formare profesională în meseriile de îngrijire bătrân/copil la domiciliu.

! Cursurile sunt avizate decătre Ministrele Educației și Cercetării și de către Ministerul Muncii și solidarității sociale și familiei cu recunoaștere și în străinătate.

Membrii CSW beneficiază de reducere de 10%.

București Biv. Iuliu Maniu nr. 7 - Policlinica Apaca - Corp G, Sector 6
Telefon 021/317.90.85
Fax 021/210.02.53



Walmart România

a câștigat pentru a doua oară maratonul
DHL – Ștafeta Carpaților

Maratoniștii WALMARK

Împreună cu Direcția pentru Sport a Județului Brașov, în data de 24 iunie DHL a organizat Maratonul Ștafeta Carpaților care se bucură pentru al doilea an de susținerea Violetei Beclea-Szekely, vice-campioană olimpică, vice-campioană mondială și campioană europeană de atletism reunind la acest eveniment un număr de 362 de participanți din România și de peste hotare: 60 de echipe din 31 de companii și 20 de participanți full-maraton.

Concursul (având lungimea unui maraton clasic (42,195 Km.), punctul de start fiind în Predeal iar linia de sosire în Poiana Brașov) a fost unul foarte dificil datorită atât diferențelor de nivel, a suprafeței de alergare cât și a condițiilor meteo.

Echipa Walmart formată din Ștefan Oprina, Victor Vlad, Marian Tudorică, Claudiu Terenche, Dănuț Cernat și Florin Bogdan Anghel a câștigat detașat și în acest an această competiție, realizând totodată și noul record al concursului cu 2 ore și 24 de minute. Acest rezultat se adaugă la seria succeselor obținute de acești sportivi, în ultimii doi ani de când echipa este susținută de Walmart România:

- locul I în 2005 și locul III în 2006 la Supermaratonul Internațional "Tour du Pays de Caux" desfășurat în Franța pe distanța de 90 km;

- locul III în 2005 și locul II în 2006 la Supermaratonul Harghitei pe distanța de 52 km;

- locul III pe echipe la proba de semi-maraton în cadrul World Masters Athletics desfășurat la Linz, Austria.

Trebuie cunoscut că aceste rezultate au fost obținute după mulți ani de muncă, după antrenamente epuizante desfășurate zilnic, vara și iarna, pe ploaie sau zăpadă, pe caniculă sau ger, fiecare sportiv adunând peste 4.000 de kilometri alergați în cursul unui an. În aceste condiții echipa de maratoniști apreciază sprijinul acordat de Walmart România ca fiind unul foarte important în ceea ce privește refacerea fizică și psihică, suplimentele alimentare acordate fiind utile pentru completarea nevoilor de vitamine și minerale. Astfel, Energy Q10 Spectrum, Calcium Magneziu Zinc, ArtroStop, Cartilaj de rechin și Vitamina E sunt produsele care contribuie la realizarea unei activități fizice și psihice susținute.

Coenzima Q10

Coenzima Q10 este o substanță prezentă în toate celulele organismului uman și deține rolul major de "cărăuș" al energiei, fiind indispensabilă desfășurării tuturor proceselor metabolice din organism. Fiind unul dintre cei mai puternici antioxidanți naturali, combate eficient manifestările nefaste legate de creșterea radicalilor liberi în organism. Prezintă efecte benefice în tonifierea sistemului imunitar, întârzie apariția fenomenelor de îmbătrânire și îmbunătățește funcționarea ficatului, rinichilor și pancreasului.

Coenzima Q10 oferă un tonus fizic ideal și atenuează simptome generale ca: oboseala, nervozitatea, scăderea randamentului util etc. Se administrează în doză de 1-2 capsule zilnic.



Medicina modernă pune tot mai mult accent pe suplimentii alimentari din plante întrucât acestea sunt folosite de mii de ani pentru menținerea sănătății. Nature's Bounty combină ultimele noutăți în materie de nutriție cu cele mai bune ingrediente, reușind să obțină produse superioare din punct de vedere calitativ și care se pretează exigențelor consumatorilor.



Echinacea 400 mg

Echinacea este o plantă originară din America de Nord și este folosită de secole de amerindieni ca un suport important al capacității de apărare imună a organismului, pentru prevenirea îmbolnăvirilor diverse. Produsul Echinacea este realizat de Nature's Bounty din extractul natural original de Echinacea purpurea.

Rădăcinile și frunzele acestei plante conțin un ulei volatil constituit în special din enzime și un glicozid (echinacozid), care îi conferă plantei importante efecte imunostimulante. Deoarece influența imunostimulantă a extractului de Echinacea nu afectează activitatea limfocitelor „cu memorie”, administrarea frecventă și de lungă durată nu prezintă efectele secundare ale celorlalte imunostimulante.

Se administrează câte 3 tablete pe zi, în special înaintea și în timpul sezonului rece.

Silimarin 1000 mg

Extractul de Silybum marianum este utilizat în medicina tradițională de peste 2000 de ani. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „silimarină”. Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).

Se administrează în doză de 1-2 capsule/zi.



Multi-Enzyme Formula

Multi-Enzyme Formula conține cea mai complexă combinație de enzime digestive: betaină, pancreatină, 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.



Interviu Luminița Anghel

Ce înseamnă să fi vedetă?

A fi vedetă astăzi e ambiguu pentru că noțiunea se confundă. În același timp, oamenii mă pot considera vedetă pe mine, dar și pe o oarecare tânără de 15 ani care a apărut alaltăieri și este într-o promovare extraordinară, pentru că a apărut în foarte multe reviste, pentru că a apărut la televizor și pentru că are un videoclip foarte difuzat. O vedetă înseamnă o persoană care a reușit să demonstreze de-a lungul timpului că merită să fie în atenția celor din jur. Vedeta este o persoană care a muncit pentru a ajunge acolo unde este, este un om cu personalitate, cu identitate proprie, care are ceva de spus.

Se spune că pentru a avea o carieră de succes trebuie să faci sacrificii.

Ce sacrificii ai făcut?

Nu am făcut compromisuri în ideea în care n-a trebuit să bat la ușa nimănui sau să dorm pe covorașul nimănui pentru a fi primită și ascultată. Nu am fost dată afară pe ușa ca să intru apoi pe geam, nu a trebuit să am o relație fizică cu un personaj masculin pentru un motiv profesional – astea nu a trebuit să le fac, dar sacrificii au fost nenumărate. Un exemplu e că am amânat nașterea unui copil pe care încă o amân de 3 ani de zile, găsind motive pentru că nu accept ideea să rămân 9 luni de zile fără să fac nimic. Sunt o persoană deosebit de activă și tonică și nu aș accepta să nu muncesc. Dacă am o perioadă mai proastă, nu cad

pradă depresiei și caut să fac întodeauna ceva pentru a îmi fi bine mie și copilului meu. Am avut o perioadă bună de timp în care l-am cărat pe David cu mine, la concerte în weekenduri sau la emisiuni. El nu a suferit de singurătate. Sacrificii în muzică mai înseamnă și pericolele la care te expui – condusul noaptea cu mașina de la un concert la altul, plecând din București pe viscol pentru că ai de onorat un concert. Viața de artist mai înseamnă să nu-ți faci pe cei care te admiră și care vin să te asculte la un concert, părtași și martori suferințelor tale interioare.

Ești o persoană împlinită?

Da. Am un fiu frumos și sănătos pe care îl ador și el îmi întoarce această dragoste, mă simt iubită în relația cu prietenul meu și sprijinită moral. Sunt împlinită pentru că din punct de vedere profesional am demonstrat ce am avut de demonstrat, pentru că mai am multe lucruri de spus și pentru că lucrurile s-au legat în viață.

Describe perioada în care te-ai lansat în muzică

Au fost mai multe etape în care am încercat să mă lansez în muzică dar, din păcate, au fost eșuate. Am trecut neobservată și nebagată în seamă, nefiind o persoană susținută financiar și nici fiica cuiva. Eram o fetiță oarecare, venită de la Școala Populară de Muzică, trimisă de către profesorul ei de canto pentru că promitea. Tot ce aveam era încrederea

de sine și faptul că eram extrem de muncitoare. Primele încercări au fost înainte de Revoluție când eram în clasa a XI-a. O apariție importantă a fost în 1993 la Festivalul Mamaia, la secțiunea creație. Fără nici un suport am reușit să demolăm niște aranjamente și planuri obținând trofeul cu piesa unui compozitor necunoscut dar talentat.

Pe ce se pune accent în acele vremuri la artist?

Nu știu exact ce prima în acele vremuri. Știu doar că aveam multe valori în muzica românească a căror fan nu eram dar care au fost adevărate modele pentru mine și pentru colegii mei de generație.

Era mai ușor pentru tânărul artist să pătrundă în show-biz în acea perioadă decât acum?

În ziua de azi e mai ușor să te lansezi dacă dispui de putere financiară. Astăzi nu mai ai nevoie de relații, obligatorii în acea perioadă, cât de posibilități materiale pentru a deschide ușa unui studio, unde de cele mai multe ori, dacă nu dispui de calitate vocală se poate aranja din butoane.

Astăzi, colegii tăi de generație se luptă să fie difuzați. Tu în schimb te bucuri de un adevărat succes. Cum îți explici asta?

Am făcut și eu parte din categoria aceea până la Eurovisionul de anul trecut care pentru mine a însemnat o adevărată

renaștere. Din păcate, ne luptăm cu mentalități greșite care condamnă artiștii apăruiți înainte de Revoluție la o moarte prematură. Sunt foarte multe voci din generația mea care au încă foarte multe lucruri de spus dar care sunt date la o parte pentru că sunt asociate cu perioada comunistă. Eu am fost băgată în aceeași categorie însă am avut șansa să demonstrez că aceste mentalități sunt eronate. În toate țările importante există o categorie de artiști care a rămas și va rămâne în topurile mondiale. Am reușit să demolez mentalitatea defectuoasă a unor producători prin faptul că am fost foarte difuzată cu piesa „Let me Try”, pentru că am intrat în toate topurile și pentru că toate categoriile sociale își doreau să asculte Luminița Anghel și Sistem.

Care crezi că a fost perioada ta cea mai prolifică din punct de vedere artistic?

Din fericire nu am făcut niciodată parte din categoria artiștilor care nu au putut să-și plătească datoriile. Această situație se întâmplă și acum din cauza unui sistem defectuos în care artiștii nu sunt protejați de nici un fel, nu au protecție socială, pensie, nu au asistență medicală gratuită. În momentul în care nu mai sunt buni de admirat sau chemat în spectacole, vor fi dați la o parte, motiv pentru care, dacă voi avea ocazia, voi lupta foarte mult pentru drepturile artiștilor, dar și pentru cei care vin în urma noastră. Sunt un om norocos pentru care lucrurile s-au legat întodeauna și nu am trecut niciodată prin situații umilitoare. Cea mai prolifică perioadă a fost cu siguranța cea de după Eurovision când nu îmi amintesc să mai fi avut vreun weekend liber. Am și câte 6 cântări pe săptămână, plus televiziune, interviuri, sedințe foto etc. A fost o explozie puternică din punct de vedere profesional în care m-am lăsat dusă cu plăcere, însă e bine că în viața unui om să existe totuși un echilibru.

Ce regreti că nu ai făcut pentru carieră și ai fi putut?

Nu regret nimic. Am crescut într-o familie în care diferențele de vârstă erau mari, însă diferențele de mentalități nu. Am crescut foarte frumos și armonios într-o familie care m-a iubit enorm și pe care am iubit-o foarte mult la rândul meu. Părinții mei au fost un exemplu de iubire și de suport moral pentru care maturizarea mea a avut loc mai devreme decât pentru alți copii de vârsta mea. Am

avut destule eșecuri profesionale și sentimentale dar niciodată nu m-au împiedicat să merg mai departe. Am fost crescută să fiu o femeie independentă material, nu am depins de nimeni și de tânără am reușit să îmi câștig existența foarte bine. Sunt mândră că nu am făcut compromisuri și că nu m-am lăsat de ceva din motive materiale iar asta a contat foarte mult pentru evoluția mea ca om și ca femeie. Nu mi-am deformat imaginea despre familie, despre iubire, copii, casă ș.a.m.d. Am rămas cu aceleași principii ca pe vremea când eram o puștoaică.

Cum este Luminița Anghel ca mamă?

Este mai mult tată decât mamă. Am dorit să-l cresc într-un regim strict așa cum am fost crescută și eu. Tatăl meu provine dintr-o familie de austrieci și la rândul lui a impus aceeași atmosferă și la noi în casă. Am fost educată să nu cred că ceea ce primesc mi se cuvine și că trebuie să muncesc pentru răsplată.

Cum privește David celebritatea ta?

Pe David am încercat să-l feresc de această vrajă a scenei, a televiziunii, și a succesului. Recunosc că până în momentul acesta nu am reușit pe deplin. Nu l-am lăsat să fie vedeta vreunei emisiuni TV tocmai din teamă de a nu face din el un copil răsfățat care crede că tot ce are i se cuvine. Spun că nu am reușit pentru că are atitudini care pe mine mă deranjează, de mini-vedetă, de copil de vedetă. Este puțin arogant atunci când se află în preajma altor copii de vârsta lui, și lupt pentru a-l face un copil modest, cu bun simț și educat. Mă lupt să-i arăt că ce are mama lui nu i se datorează lui și că el fără mine ar fi un simplu muritor dacă nu muncește și nu-și rezolvă singur problemele.

Ce activitate nu lipsește din viața ta?

Dacă există ceva care nu lipsește niciodată din portbagajul mașinii mele este geanta de sport. Sportul nu lipsește din viața mea și zilnic ajung la sala



de sport. Îmi place să alerg și să fac exerciții de sală.

Cum ai descrie stilul tău de viață?

Am un stil de viață obișnuit pentru că fac parte din categoria vedetelor extrem de populare, cărora le place să se amestece cu lumea obișnuită, care își fac piața singure, care merg la supermarketuri cu copilul de mână, care se duc să-și spele mașina...mie îmi place să mă ocup de toate aceste lucruri personale și prefer să nu angajez pe cineva, așa cum se practică.

Ce apreciezi cel mai mult la un om?

Cele mai importante calități în relația interumană sunt sinceritatea și onestitatea. În viața mea am investit în prietene care m-au trădat și de aceea cred că onestitatea și cinstea unui om sunt calitățile cele mai importante. În jurul meu sunt foarte puțini oameni pe care îi pot considera cu adevărat prieteni. Am mulți amici și multe cunoștințe, dar oamenii la care țin cu adevărat și la care pot apela în orice moment sunt puțini. Între prieteni, devoțiunea este cea mai importantă și atunci când investești este esențial să și primești înapoi.

Cât de important este pentru tine contactul cu oamenii simpli care te opresc pe stradă să-ți ceară un autograf?

Se întâmplă foarte des ca oamenii să mă oprească pe stradă, la stop și asta nu mă deranjează. Asta m-a ajutat foarte mult pentru că mi-am făcut mulți prieteni, oameni care îmi oferă din căldura lor și energia lor pozitivă. Cred că acesta este de fapt rodul muncii mele și al felului meu de a fi plăcută. Nu este suficient să fii o persoană plăcută doar în media, important este să te iubească publicul.

În perioada actuală Clubul Sănătății Walmark reunește peste 90.000 de membrii din întreaga țară. Fiind preocupați de a oferi beneficii membrilor la achiziționarea de produse walmark am dezvoltat parteneriate cu peste 100 de farmacii din întreaga țară.



Foto: Asistent farmacie Lucan Doina

Farmacia Decebal

În acest număr al revistei Clubul Sănătății Walmark vă vom prezenta o altă farmacie parteneră a Clubului Sănătății Walmark care oferă clienților săi întreaga gamă de produse Walmark. Farmaciile de acest fel pot fi ușor recunoscute datorită abțibildului Walmark cu inscripția „Partener contractual Walmark” lipit pe ușa de la intrare în farmacie. Intrând într-o astfel de farmacie beneficiați de reduceri pe baza cardului de membru eliberat gratuit de către Clubul Sănătății Walmark.



Farmacia Decebal din București de pe bulevardul Decebal nr. 9 a fost înființată în 1994. Având o vechime de peste 12 ani farmacia și-a format cumpărători fideli care apreciază produsele comercializate și sfaturile primite din partea farmacistelor. De un an și șase luni farmacia Decebal s-a alăturat Clubului Sănătății Walmark, oferind reduceri membrilor clubului la achiziționarea de produse Walmark.

Ce ne puteți spune despre clienții Dumneavoastră?

În cei 12 ani de când există această farmacie, mulți dintre clienții noștri ne sunt deja fideli și vin doar la farmacia noastră pentru a-și cumpăra suplimente nutritive și medicamente. Clienții noștri fac parte din toate categoriile de vârstă, ei putând găsi în farmacia noastră foarte multe tipuri de produse.

Cum ați decis să deveniți membră a Clubului Sănătății Walmark?

Când am aflat de programul de fidelitate oferit de către Walmark clienților săi fideli am acceptat imediat să participăm și noi. Foarte multe persoane care achiziționează produse Walmark din farmacia noastră au deja cardul de membru și sunt foarte bucuroși să cumpere produsele mai ieftin și să primească gratuit informații și avantaje.

Ne puteți spune care dintre produsele Walmark sunt cel mai des cerute de către clienții Dvs.??

Cred că anul acesta cel mai des cumpărat a fost produsul ArtroStop. Acesta, având diferite forme de prezentare poate fi cumpărat și în ambalaje economice la prețuri avantajoase. De succes printre clienții farmaciei noastre s-au bucurat și produsele Calcium Magneziu Zinc, GinkoPrim, MemoPlus, Clarinol și Viderm.

Vă mulțumim pentru interviu și vă dorim mulți clienți mulțumiți.



Stimați membri ai Clubului Sănătății Walmark,
Așa cum v-am obișnuit încă de la începuturi, gama Walmark a fost îmbogățită cu câteva produse noi. Acestea au fost adaptate dorințelor exprimate de dumneavoastră în scrisori și telefoane, demonstrând încă o dată că sunteți nu numai beneficiari ai produselor Walmark, ci și „inventatori” ai acestora. Vă mulțumim pentru colaborare și vă dorim multă sănătate, alături de produsele noastre!



Urinal

Ambalaj economic cu 60 capsule, cu o nouă formulă
Capsulele de Urinal conțin un ingredient activ important numit NutriCran™ (concentrat uscat din suc de merișor - Vaccinium macrocarpon), care are o influență benefică asupra funcționării tractului

urinar. NutriCran™ conținut în Urinal reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, complecși fenolici și alte substanțe naturale, cu efecte pozitive asupra sănătății umane. În plus, extractul de merișor conține și vitaminele C, B1, B2, P, pectine, celuloză, carbohidrați, calciu, magneziu, fosfor, potasiu, precum și acizii citric, chininic, malic și benzoic.

Viaderm

Ambalaj economic cu 50 capsule

Viaderm este o combinație unică de substanțe biologice 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, întinerește tegumentele și redă sănătatea unghiilor. Mai nou, Viaderm este disponibil și la ambalaj economic cu 50 de capsule.



Minimartieni Imunactiv

Ambalaj economic cu 100 tablete + un martafon cadou

Conținutul fiecărei tablete de Minimartieni Imunactiv oferă copiilor necesarul zilnic de vitamine și minerale, acestea fiind esențiale pentru o dezvoltare corectă și o creștere sănătoasă. Suplimentar,

produsul conține un complex unic Imunactiv care este de un mare ajutor în stimularea activității sistemului imunitar al copiilor.

Spre bucuria copiilor dvs., pachetul economic de 100 tablete le oferă acestora un martafon cadou!

GinkoPrim 40 mg

Pentru îmbunătățirea condiției psihice și a circulației periferice

Conținutul ridicat de extract din Ginkgo biloba (40 mg) oferit de noul GinkoPrim are o influență pozitivă crescută asupra circulației sanguine și vaselor de sânge, contribuind la creșterea fluxului de sânge spre creier și extremitățile membrelor. O mai bună vascularizare a creierului îmbunătățește activitatea acestuia și crește randamentul intelectual. A doua componentă a produsului este magneziul, un foarte important element mineral de care depinde buna funcționare a celulelor sistemului nervos. Administrarea de magneziu este benefică în cazul multor afecțiuni cu evoluție cronică și are efect pozitiv asupra sistemelor nervos și muscular, ca și asupra aparatului cardiovascular.



Cromdiet 66 mcg

Pentru suplețea siluetei tale

Noul Cromdiet 66 mcg vă oferă un aport crescut de crom, cu rol în reglarea nivelului glicemiei și reducerea apetitului exagerat pentru dulciuri. Chitosanul este o fibră naturală nedigerabilă ce stimulează tranzitul digestiv și, în plus, se combină cu colesterolul și cu acizii grași, ajutând la îndepărtarea lor din organism. Inulina este un oligozaharid nedigerabil ce ajută la dezvoltarea microflorei intestinale normale. În combinație cu alte fibre (chitosan și fibre din Acacia), inulina ajută la normalizarea nivelului colesterolului și al trigliceridelor sanguine, reglează digestia și tranzitul intestinal și reduce senzația de foame.



Datorită rezervelor de smochine, curmale, carne și pește uscat, strămoșii noștri reușeau să treacă cu bine peste iernile geroase. Noi putem să ne răsfățăm cu fructe și legume uscate și să ne întărim sănătatea.



Vitamine uscate

În vechea Grecia sau în Egipt, alimentele se uscau mai ales la soare. Și la noi, până nu demult, la țară în spațele șoproanelor, se găseau uscătorii în care toamna se așezau merele, perele sau prunele.

Depozitul de sănătate

Datorită procesului de uscare, în alimente se păstrează vitamina C, o serie de vitamine B, provitamina A, precum și substanțe minerale (calciu, magneziu, fier) și oligoelemente (zinc, seleniu). Dacă vrem să păstrăm în fructul sau leguma uscată cât mai multe vitamine, nu le uscăm la soare, în cuptor sau în pod. Este mai bine să ne procurăm un aparat special de uscat. Vitaminele sunt sensibile la temperaturi ridicate, la lumină și la oxigenul din aer. Aparatul de uscat închis reglează o temperatură

optimă a aerului cald și alimentele uscate își păstrează aspectul plăcut, culoarea inițială, aroma și elasticitatea. În plus, în timpul uscării nu trebuie să folosim conservanți, pentru că întregul conținut de apă se micșorează treptat, ceea ce nu permite dezvoltarea microorganismelor.

Alegerea liberă

Pentru uscare alegem fructe proaspete și bine coapte sau legume cu cel mai mare conținut de zahăr și substanțe nutritive. Nu este acceptabil ca acestea să fie mușcate sau putrezite. Nu contează dacă fructele sunt mai puțin frumoase, dimpotrivă, la uscat putem folosi și formele deformate sau fructele și legumele cu defecte „cosmetice” ale cojii. Fructele se spală, iar la cele cu sâmburi, se înlătură sâmburii. Se taie apoi în felii groase de ½ de cm sau în

pătrate, rondelle etc. Bucățile tăiate sunt puse fie pe tava cu gril, fie direct pe sită. Fructele mărunte, cum ar fi coacăzele sau afinele, eventual cele prea coapte, vor fi mixate și vom folosi masa rezultată pentru chiftele din fructe.

Știați că...

- alimentele corect uscate conțin cel mult 5% apă
- în timpul uscării, în fructe și legume se concentrează zaharurile naturale, așa că ele sunt mai dulci și au un gust mai pronunțat
- pentru prelucrare sunt bune aproape toate tipurile de fructe, legume, ciuperci, precum și unele flori
- temperatura în încăperea unde se depozitează produsele uscate ar trebui să fie de până în 15°C

Sfat După uscare, lăsăm o bucatică de fruct să se răcească și apoi o tăiem în jumătate. La stoarcerea ei, în tăietură nu trebuie să apară apa.

Aliment	Durata de uscare (ore)
Banane	10-12
Pere	8-10
Ciuperci	4-5
Mere	7-8
Căpșuni	7-8
Caise	10-12
Morcov	4-6
Ardei gras	8-10
Praz	5-6
Roșii	8-10
Coacăze	6-8
Prune	15-18



Integrama cu premii **Urinal**

TERAPIA DE JOC... MAXIM

de Ana Barna – Maxim Publisher

DIN ZILELE NOASTRE	▽	MERG LA O BERE	▽	PRINS ÎN BRAD	▽	ACEEA CUVÎNT DE LEGĂTURĂ	▽	COLOANA INFINITULUI	▽	ZDREŢUIRE	▽	PARTICULA VIITORULUI
AR VREA ŞI EI...		ADEVĂRAT		DEŞIS ÎN PĂDURE		LA CROS !		DOUĂ DIN TREI !		BANII NOŞTRI		ASUDAT
▷		▽		▽		▷		▷		▽		▷
NEŞTIINŢĂ	▷											NUANŢĂ A UNEI CULORI
INTĂRITURĂ LA GULER												▷
▷												
DÎNSUL	▷		...									
PUSE ÎN TEMĂ !												
▷												
PENTRU O BUCATĂ	▷	CONDUS LA IEŞIRE !	▷									
BĂGAT ÎN VITEZĂ		PRINDE DIN ZBOR										
▷												
CERBI POLARI	▷											
ARBORII NAVELOR												
▷												
CUPRINSE DE AGITAŢIE	▷											



Urinal
Pentru inflamaţiile şi infecţiile tractului urinar
60 capsule

Căştigătorii integralei din numărul trecut care au primit câte un GinkoPrim cu 30 de tablete.

Nr.	Număr de card	Nume şi prenume	Localitatea	Nr.	Număr de card	Nume şi prenume	Localitatea
1	20004606	Iacob Vasile	Iaşi	11	28064055	Zaharia Iuliana-Elena	Galaţi
2	27263179	Oprea Claudia	Bucureşti	12	20017622	Ene Mariana	Bucureşti
3	24567983	Vladimir Vavilin	Bucureşti	13	20003276	Petrescu Rodica	Buzău
4	24830591	Herbeth Elena	Târgu Mureş	14	27367392	Papp Kinga	Covasna
5	25120752	Augustinov Elena	Deva	15	24125122	Viadoianu Mariana	Sibiu
6	28652468	Iacob Andreea-Monica	Iaşi	16	93513696	Albu Elena	Botoşani
7	24918760	Radu Tatiana-Corina	Moineşti	17	26763842	Timofei Viorica	Tulcea
8	20023459	Andronescu Constantin	Constanţa	18	26063629	Simion Adrian	Dâmboviţa
9	25257700	Petrescu Ştefănică	Iaşi	19	25863128	Niculescu Alexandru	Sibiu
10	23523183	Olteanu Gheorghe	Bucureşti	20	25622130	Suciu Dionisie	Lugoj

Nume: Prenume: Nr. card:

Telefon: Strada: Nr. Bloc:

Scara: Ap: Sector/Judeţ: Localitate:

Rezolvare: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Dezlegaţi integrarea, completaţi talonul cu răspunsul corect şi datele personale, decupaţi talonul şi trimiteţi-l într-un plic pe adresa Walmark România SRL, OP.4 CP. 11 Bucureşti, menţionând pe plic "Integramă Clubul Sănătăţii Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 31.12.2006. La tragerea la sorţi din data de 17.01.2007, se vor extrage 20 de câştigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "Urinal" cu 30 de tablete. Regulamentul complet îl puteţi găsi pe site-ul www.csw.ro.

Nota: Completând formularul de înscriere sunteţi de acord ca datele Dumneavoastră să fie prelucrate, procesate şi stocate de către Walmark România SRL, în scopul trimiterii ocazionale de corespondenţă şi trimitere de email. Walmark România a obţinut dreptul de a colecta, procesa, păstra şi distribui informaţii cu caracter personal, prin licenţa 1874 de la Avocatul Poporului conform Legii 677/2001. Conform aceleiaşi legi vă este recunoscut dreptul de acces, de intervenţie şi de opoziţie asupra datelor. Detalierea acestor drepturi se găseşte pe site-ul www.csw.ro. Totodată, completând formularul de înscriere vă daţi acordul ca datele Dumneavoastră să fie transferate în Republica Cehă la Walmark a.s. (societatea mamă) în scopul menţionat mai sus, deoarece acolo se află serverul central unde se stochează informaţiile. Puteţi interveni asupra datelor direct pe siteul www.csw.ro, prin poştă pe adresa Walmark România, OP.4, CP. 11, Bucureşti, sector 3, sau telefonic la numărul 0 800 800 279; Puteţi consulta regulamentele campaniilor promoţionale şi concursurilor pe site-ul www.csw.ro sau la sediul societăţii S.C. Walmark Romania S.R.L.

Cardul Walmark.

Unde se poate folosi?



- 10% reducere și consultații gratuite în cadrul rețelei de cabinete stomatologice Dentex- Flex: Piața Romană 9, București; Știrbei Vodă 4, București; Lizeanu 20, București;
- 5% reducere și prioritate la programări la Cabinetul medical pentru copii - Fundația Cultural Umanitară "Dan Marțian", Bd. Dacia nr. 55, București
- 5% - 8% reducere la încheierea unei asigurări prin Capital & Alliance Insurance. Reducerea va fi convertită în Walmark Lei
- 10% reducere la serviciile oferite de Dacia Medical Center, 021-317.90.85

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pentru toate produsele
Alba Iulia	Vichi Farm	Bd. Victoriei 67, Bl. A14	(0258) 834.040	Stoian Victoria	10%	
Aleșd	Vitalogy 3	Bobâlna 27	(0259) 342.542	Ghitea Sorin	5%	
Alexandria	Ecoplantafarm	Str. București 359 Bl. 24	(0247)313 331	Stoican Georgeta	5%	5%
Arad	Lari Farm	Calea A. Vlaicu Bl. Z24	(0257) 246.622	Rif Mihaela	10%	
Arad	Noua Farmacie	Andrei Saguna	(0257) 254.545	Bic Lucia	5%	
Bacău	Diana	Stefan cel Mare 15	(0234) 577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde a naturii	Pieții 2	(0234) 571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Gării 58	(0234) 542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Stefan cel Mare 7	(0234) 517.560	Stineru Ileana	10%	
Bacău	Ledum	Mihai Viteazu 3	(0234) 555.996	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal 16/2	(0744) 784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Delicia	Nicolae Iorga 2	(0262) 434.230	Costin Olimpia	10%	
Baia Mare	Hypericum	P-ța. Revoluției 26	(0262) 271.338	Pop Maria	10%	
Bărlad	Elixir	1 Decembrie 18	(0235) 435.270	Zamfir Carmen	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Liviu Rebreanu 18	(0263) 219.210	Giurgea Marinela	10%	
Brașov	Profarm	Toamnei 1	(0268) 326.944	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei 10	(0268) 416.396	Trimbiș Aurelia	10%	
Brăila	Bella Dona	Mihai Eminescu 7	(0239) 613.841	Popa Silvia	5%	5%
București	Minerva	Clucerului 11-15	(021) 222.7481	Simionescu Emilia	5%	5%
București	Help Farm	Drumul Taberei 98	(021) 777.2202	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Călin Farm	Drumul Taberei 124	(021) 413.0875	Călin Maria	5%	
București	Simidon	Baia de Fier 5	(021) 315.6081	Simidon Liliana	5%	
București	Simidon	Matei Voievod 135	(021) 253.2175	Simidon George	5%	
București	Decebal	Decebal 9	(021) 322.7126	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Stefan cel Mare 39	(021) 610.3345	Grosaru Gabriela	5%	
București	Zigma	P-ța 1 Mai	(0724) 543.513	Paul Anca	5%	
București	Flomar 2000	P-ța Gorjului	(0724) 701.314	Florian Chirilă	5%	
București	Dona	Calea Dorobanților nr. 99	(021)231.94.00	Naumescu Ariana	10%	
București	Dona	Dorobanților nr. 102-110	(021)230.53.66	Mihai Mirela Doina	10%	
București	Dona	P-ța Amzei nr. 17	(021)319.72.97	Cazacu Andreea	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Magheru nr. 32-34	(021)316.54.07	Constantin Luminința	10%	
București	Dona	Șos. Iancului nr. 13	(021)250.17.87	Zinca Silvia	10%	
București	Dona	Calea Moșilor nr. 300	(021)210.26.80	Bugan Elena	10%	
București	Dona	Sos. Pantelimon nr. 354	(021)624.11.81	Manea Irina	10%	
București	Dona	Șos. Mihai Bravu nr. 122	(021)252.45.36	Negulescu Ermina	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 1	(021)242.00.47	Radu Claudia	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 53	(021)242.01.30	Pătrașcu Ionelea	10%	
București	Dona	Bd. Basarabiei nr. 57	(021)340.80.27	Mihai Livia	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr. 199	(021)344.26.17	Pantea Aurica	10%	
București	Dona	Calea Victoriei nr. 26	(021)313.28.24	Tudor Irinuca	10%	
București	Dona	Bd. N. Grigorescu nr. 20	(021)340.43.23	Nidelea Ana Maria	10%	
București	Dona	Str. Dristor nr. 81-88	(021)327.25.57	Botez Elena	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Șincai nr. 2	(021)330.03.42	Branetu Maria	10%	
București	Dona	Calea Șerban Vodă nr. 282	(021)336.23.35	Ungureanu Mariana	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 123	(021)450.62.76	Antohi Daniela	10%	
București	Dona	Str. Nițu Vasile nr. 1	(021)332.13.25	Antea Gheorghita	10%	
București	Dona	Șos. Olteniței nr. 240	(021)465.304	Tudor Adriana	10%	
București	Dona	Bd. Al. Obregia nr. 31	(021)360.31.92	Sârbu Rodica	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 103-107	(021)450.37.20	Dănilă Cătălina	10%	
București	Dona	Șos. Berceni nr. 80	(021)332.60.27	Avasiloai Petronela	10%	
București	Dona	Șos. Alexandriei nr.16	(021)456.15.72	Costache Florentina	10%	
București	Dona	Calea Crângași nr. 27	(021)331.60.00	Nitu Maria-Daniela	10%	
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 59	(021)430.31.90	Constantinescu Cristina	10%	

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pentru toate produsele
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 70-80	(021)430.12.03	Dragomir Brândușa	10%	
București	Medsante Plant	Șos. Pantelimon 358	(021)255.14.38	Cornel Niculae	5%	5%
Cluj Napoca	Dakar	Sora Shopping Center	(0745) 675.765	Voivoda Carmen	10%	
Cluj Napoca	Agat	P-ța Cipariu 9	(264) 403.458	Antofie Ioan	10%	
Cluj Napoca	Pronatura	Magazin Central	(0722) 752.007	Crăciun Liana	10%	
Cluj Napoca	Hypericum	P-ța Unirii 15	(0745) 251.126	Oana Pop	10%	
Comănești	Vasilada	Bd Republicii 1	(0234) 374.297	Ungureanu Gabriela	10%	
Constanța	Libra	Vasile Alecsandri 10	(0241) 613.119	Ghiulnar Gemil	10%	10%
Constanța	Magic Plant	Cișmelei 19	(0241) 557.777	Resid Adnan	10%	10%
Constanța	Matangi	Bd. Tomis-Soveja	(0241) 551.377	Niculescu Răzvan	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Tomis 3	(0722) 679.273	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Griviței 1	(0722) 679.274	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	Eliberării 8	(0722) 679.275	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	Complex Doraly Mall	(0722) 679.276	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant Import-Export	P-ța Balada	(0722) 679.277	Bola Stelian	10%	10%
Craiova	Petry Farm	Calea București Bl. A1	(0740) 194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	Hygeia Dava	Mihai Eminescu 1	(0254) 219.749	Cordos Adela	10%	
Deva	Plant Apicol	I.L. Caragiale 20	(0726) 761.557	Vlad Adriana	10%	
Drobeta Tr. Severin	Ephedra	Bd. Revoluției 8	(0252) 331.198	Moldovan Maria	5%	5%
Focșani	Ortansa	P-ța Independenței	(0237) 235.995	Ormenisan Neta	10%	
Focșani	Multifarm	Bd. Unirii 49	(0237) 62.858	Cubolteanu Valentina	5%	5%
Galați	Koral	Str.Brâilei Bl. BR3	(0236) 464.090	Nisoiu Eliza	5%	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj 14	(0236) 465.304	Marcu Romelia	5%	5%
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin 9	(0254) 709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Danisan	Nicolina 9	(0232) 226.565	Dănilă Cătălina	5%	
Iași	Farma House	Bd. Independenței 9	(0232) 265.486	Găină Banu Mirela	5%	
Moinești	Betula Farm	T. Vladimirescu Bl. 2	(0234) 361.901	Serbu Gerda	10%	
Năvodari	Medi Plant	Midiei 6	(0722) 679.278	Bola Stelian	10%	10%
Onești	Abifarm	Republicii 27	(0234) 313.481	Filip Adi Monica	10%	
Oradea	Vitalogy 1	C. Coposu 15	(0259) 266.051	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Vitalogy 2	Desuseanu 2	(0259) 477.243	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Pronatura din Eden	Magheru 17	(0259) 411.552	Achim Mariana	5%	5%
Piatra Neamț	Aurogex Prod Com	Bd. Traian Bl. S1	(0233) 217.858	Leahu Olguta	10%	5%
Piatra Neamț	Aurogex Prod Com	Bd. Republicii 27	(0233) 231.942	Leahu Olguta	10%	5%
Pitești	Dona	Str. Lotrului nr. 1	(0248)21.44.16	Popovici Ramona	10%	
Pitești	Dona	Str. Exercițiului, Bl. D5	(0248)25.11.33	Alisa Georgeta	10%	
Pitești	Lariana	Republicii	(0788) 386.378	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Ana Ipătescu	(0788) 391.899	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Lotrului	(0788) 521.325	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	(0248) 275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Divers Farm	Craiovei Bl. 38	(0248) 253.099	Enache	5%	
Pitești	Divers Farm	Banatului Bl. B3	(0248) 610.228	Enache	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Victoriei 2	(0741) 056.507	Rosesar Cătălina	5%	
Predeal	Myosotis	Mihail Șăulescu 121	(0268) 457.129	Ilovan Magdalena	10%	
Ploiești	Dona	Str. C.D Gherea nr. 15	(0244)51.07.95	Flintașu Maria	10%	
Ploiești	Pusifarm	Șos. Malu Roșu 101 Bl. 101B	(0244) 585.546	Dumitrescu Costică	5%	
Roman	Aruncus	Ștefan cel Mare Bl. N4	(0233) 740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Smirodava Bl. 43	(0233) 742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu Mare	Althea	Bărgăului Bl. CB5	(0261) 764.788	Crișan Mihai	5%	
Sebeș	Stanciu	Str. Lucian Blaga 30	(0258) 733.197	Stanciu Elisabeta	10%	
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint 14	(0267) 352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Avicena	P-ța Mare 6	(0269) 244.717	Luca Valentina	5%	
Sibiu	Farmasib	Nicolae Bălcescu 53	(0269) 217.897	Cernușcă Elena	5%	
Sinaia	Gențiana	Amurgului 4	(0723) 638.389	Ileana Stan	10%	
Suceava	Sănătatea	Str. Stațiunii 4 Bl. D4	(0230) 513.894	Mihai Brîndușa	5%	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	(0245) 634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Str. Independenței Bl. 36	(0723) 556.090	Pavel Delia	10%	10%
Târgu Mureș	Tilia	Călărașilor 2	(0265) 215.880	Buzso Janos	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848, 42	(0788) 123.725	Jancso Melinda	10%	
Timișoara	Farmado	Măcieșilor 1	(0256) 200.024	Busuioac Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii 81	(0745)758.830	Tutila Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța. Veche	(0745)758.830	Tutila Oana	10%	
Vaslui	Vitafarm	P-ța Traian	(0235) 314.782	Petrișor Ioana	10%	

CUM SĂ PARTICIPI LA PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

● Principiul obținerii Walmark LEI (WLei)

Toate produsele cumpărate în farmacii 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.

● 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

● 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



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 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 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.

● 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 conștienți 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. Prin tastarea ultimelor patru cifre sau a întregului cod de treisprezece cifre (EAN) veți afla căruia produs îi aparține acel cod și ce valoare are în Walmark LEI.



DUBLAȚI-VĂ VALOAREA DE WALMARK LEI ADUNAȚI !

Acțiunea „Un bonus mai avantajos”



În cadrul programului nostru de fidelitate, am ales un grup de produse cărora le-am dublat valoarea de Walmark LEI. Aceste produse sunt marcate cu litere roșii și le puteți găsi în tabelul bonusurilor din penultima pagină a revistei noastre.

În perioada 15.10.2006-31.12.2006, în cadrul programului nostru de fidelitate primiți un număr dublu de Walmark LEI pentru codurile de bare ale produselor ce fac parte din promoție.

Din această toamnă puteți primi în cadrul programului nostru de fidelitate nu doar produse gratuit ci și cadouri la alegerea Dumneavoastră. Trimiteți pe adresa noastră: Walmark România OP.4 CP.11 București codurile de bare ale produselor Walmark de valoarea unui cadou, iar noi vi-l trimitem în cel mai scurt timp gratuit prin poștă.

Cadouri pentru Dumneavoastră

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



Ceas de perete

30 WLei



Recipient dozare pastile

25 WLei



Trusă manichiură

30 WLei



Martafon pt. copii

15 WLei



Minimixer

15 WLei



Minge

10 WLei



Ramă foto

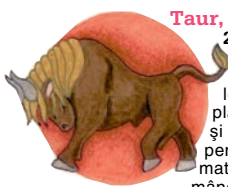
50 WLei



Berbec,

21. 3. – 20. 4.
Berbecul este un conducător înăscut, care trage după sine armate întregi.

Dacă nu este primul, suferă ca un animal. Tensiunea constituie pentru el motorul de antrenare care, deși-l face de nesuportat, îi dă în același timp agresivitate, avânt și capacități de conducere. Calmul nu-i aduce Berbecului o stare de bine. După o odihnă mai îndelungată, s-ar putea chiar îmbolnăvi. Deși se pare că nu mai are mult și lovește, iar uneori este prea zgomotos, dacă-l cunoști mai bine vezi că are o inimă de cavalier, care-și impune interesele cu o cinste de necrezut. Dacă reușesc să-și folosească energia, își pot îndeplini aproape orice dorință, mai ales în decembrie. Așa că dragi Berbeci, nu ezitați – cereți o mărire de salariu, investiți, sau căsătoriți-vă. Dacă vreți ca îngerul păzitor să vă fie în continuare alături, nu uitați să vă împărțiți bucuria cu ceilalți.



Taur,

21. 4. – 21. 5.
Semnul Taurului este legat de Venus, planeta iubirii și de dragostea pentru bunurile materiale și mâncarea bună.

Nativi din Taur nu au întotdeauna garantată o viață de huzur, dar cu toate acestea reușesc să obțină maximul din orice tranzacție. Sentimentul de fericire îl pot avea și la ascultarea unei muzici plăcute. Mulți Tauri însă disprețuiesc poleiala luxului, preferă stilul natural de viață și o parte din venituri le donează persoanelor nevoiașе. La sfârșitul anului 2006, mulți Tauri vor avea senzația că soarta este prea severă cu ei. Dragi Tauri, dacă veți constata că în cale vă stă în primul rând supraaprecierea voastră și că piedicile sunt doar în mintea voastră, atunci nimic dramatic nu vă amenință. Feriți-vă de „vechii buni prieteni” și de alcool, investiți într-o relație durabilă, poate veți trăi o perioadă emoționantă și veți constata că dragostea și libertatea nu se exclud una pe alta.

Gemeni,

22. 5. – 21. 6.
Pe Gemeni îi recunoașteți foarte ușor. Sunt vorbăreți și apar la toate petrecerile.

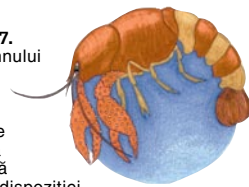
Nu pot fi ținuti într-un singur loc. Sunt imprezvizibili, iubesc deghizările și măști, se lasă ușor vrăjiți, dar se plictisesc rapid și se mută mai departe. În ochii lor veți găsi mirarea copilului și teama de angajamente durabile. Sentimentul familiei nu este punctul lor forte, dar ca și originalitate și egalitate în relații, atunci veți vedea că Gemenii sunt primii. Unii nativi ai acestui semn se vor simți obligați în a doua jumătate a anului 2006 să se impună cu orice preț. Din fericire, planeta Saturn îi va ține în frâu, așa că nu-i amenință nici o catastrofă. E bine să rămână acasă și să-și satisfacă dorința de a fi văzuți. Păstrați-vă partenerul, dar schimbați-vă pieptănătura și stilul de îmbrăcat.



Rac,

22. 6. – 23. 7.
Patronul semnului Racilor este Luna.

Fazele ei schimbătoare simbolizează o permanentă schimbare a dispoziției, presimțirilor și dorințelor ce scaldă gândirea destul de conservatoare altfel, a Racilor. Racii reușesc să construiască o adevărată oază de liniște și calm pentru toți cei pe care-i îndrăgesc. Și nu sunt puțini aceștia. Un Rac rănit se retrage în carapacea lui, în care poate rămâne mult și bine – uneori, chiar toată viața. Racul nu divorțează niciodată, pentru el familia este totul, s-a obișnuit cu cel de alături și apoi, ce-ar spune oamenii despre asta... Dragi Raci, gândiți-vă bine la progresele pe care sunteți în stare să le faceți. Și asta pentru că nu cumva, după câteva clipe de zbor, să ajungeți iar acolo unde erați. Mai puțin, uneori înseamnă mai mult și un pas înainte poate fi și riscant. Mai ales, dacă sunteți pe marginea prăpastiei.



Leu,

24. 7. – 23. 8.
Leul este rege și atunci așteaptă să vă comporteți ca atare cu el.

Nu se mulțumește cu rutina cenușie, este creator, are nevoie de îndemnuri și

situații dramatice, care să-i permită să strălucească. În general, este un individualist, care nu suportă concurența. Luxul și bunăstarea sunt totul pentru el. Nu este întotdeauna ușor să-l convingi că viața nu este doar o poveste în care binele învinge, iar cei răi sunt pedepsiți după merit. Deocamdată, Leii se pot simți îngrijorați, obosiți, prea puțin apreciați și chiar bolnavi. Că de toate acestea este răspunzător doar Saturn aflat în tranziție, este o slabă consolare, la fel ca și vechiul clișeu, că tot răul este spre bine. Sfatul de a alunga norii negri afundându-se în muncă, pentru Lei nu poate cădea pe pământ roditor. Pe scurt, trebuie să vă disciplinați, să vă achitați toate datoriile și să așteptați zile mai bune.



Fecioară,

24. 8. – 23. 9.
Fecioara pune întrebări, își ia notițe, telefonează, discută și verifică.

Are un simț exagerat al răspunderii și devotamentului. Nu se simte deloc atrasă de

cotrobăitul prin bucătărie și aranjatul sertarelor, așa cum greșit se traduce. Precis că ați întâlnit Fecioare care nu corespund caracteristicilor obișnuite și care sunt imposibil de introduse într-o categorie. Acestea doar îi maschează sufletul sensibil. În a doua jumătate a anului 2006 Fecioarele se pot pregăti pentru surprize neașteptate, care vor verifica caracterul prietenilor, toleranța superiorilor și nervii partenerului. Important este să nu se teamă de schimbări și să se bucure de necunoscut. Pe Fecioare le sperie de moarte să iasă din rând, dar poate că tocmai datorită acestui lucru, să vadă lucrurile într-o lumină mai clară și să capete gust de a se opune ordinii prestabilite. Numai Fecioarele active își înțeleg adevărata valoare, ceea ce le deschide viitorul și face să nu mai fie trecute cu vederea.



Balanță,

24. 9. – 23. 10.
Balanța este un diplomat înăscut, care alocă sume importante pentru reprezentare.

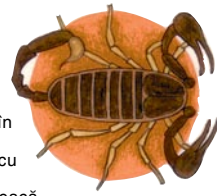
Știe să-și pună în valoare toate calitățile. Reușește să folosească o logică

zdrobitoare și, în același timp, să se învârtăască cu eleganță atât în jurul aragazului, cât și în societate. Mai rău este cu plata chitanțelor. Dacă vreți să puneți în încurcătură o Balanță, puneți-o în fața unei alegeri. Hotărârea este pentru ea un lucru de nerezolvat. În a doua jumătate a anului 2006, Balanțele se pot baza doar pe ele însele. Chiar dacă se fac văzute în societate, e bine să se ferească de serate înfocate și feluri opulente de mâncare. Imprejurările le vor sili să înceapă în sfârșit, să se comporte ca un adult, sau măcar să încerce acest lucru. Dar asta nu înseamnă că vor renunța la visele copilărești. Dimpotrivă, vine timpul să le realizeze.

Scorpion,

24. 10. – 22. 11.
Datorită carismei sale, Scorpionul nu va putea trece niciodată neabăgat în seamă. Este vorba

de o personalitate cu sentimente adânci, care reușește să treacă cu vederea slăbiciunea umană. Este celebru pentru gelozia lui și pentru înclinațiile spre putere. Scorpionilor nu le este străin nici un fel de tabu uman. Îl veți recunoaște ușor, pentru că vi se va părea enigmatic și misterios. Anul acesta aduce Scorpionilor noi posibilități. Acelora dintre ei care nu au reușit să se realizeze în acest an, Uranus le-a arătat cu siguranță ce înseamnă libertatea. Poate chiar împotriva dorinței lor. Pe de altă parte, Saturn le-a reamintit laturile serioase ale vieții. Totul este de fapt, un impozit pentru succesul care bate la ușă. Dacă nu aveți așteptări nerealiste, nu este nici un motiv pentru pesimismul Dvs. preferat. Fericirea se găsește și acolo unde, de ani buni, nu o mai căutați.



Săgetător,

23. 11. – 21. 12.
Săgetătorul are în primul rând nevoie de un viitor deschis și de aer proaspăt.

Nu suportă cumpărăturile săptămânale și o meserie sedentară.

Aventura este totul pentru el. Are mari planuri în minte și rutina-l omoară. Iubește distracția, aventura și știrile mondene. Încercați numai să-i interziceți ceva și vedeți cum sare imediat la atac. Nu o să vă plictisiți niciodată cu un Săgetător. Cui îi place respectul, libertatea și nu ține să aibă neapărat venituri regulate, este binevenit la un Săgetător. În ultima vreme, în viața multor Săgetători nu a rămas piatră pe piatră. Chiar dacă cei născuți la sfârșitul perioadei încă și mai dezbracă vechea piele și se tocimesc cu soarta, tot nu au parte de suficientă odihnă și pace sufletească. În toamna lui 2006 mulți Săgetători vor vedea viitorul în culori mai luminoase. În această a doua jumătate a anului este timpul pentru viziuni noi. Ce-ai zice de o schimbare? – serviciu, căsătorie, un nou membru în familie, sau studiu? Săgetătorilor, rămâneți deocamdată la planuri!



Capricorn,

22. 12. – 20. 1.
Capricornul știe ce vrea și mai ales, cum să obțină ceea ce vrea. Are nevoie de autorealizare și de o ordine bine stabilită. Este un prieten care nu vă

lasă niciodată la greu, chiar dacă nici el nu are o viață simplă. Modul lui de acționare este încet, toate rezultatele fiind obținute după o muncă grea, așteptare și asceză. Dar nu se lasă niciodată învins de greutatea vieții. Chiar dacă la suprafață este puternic, în interior se ascunde un suflet fragil, care are nevoie să simtă sprijin și interes. Problema este că nu știe să spună și prea puțini reușesc să priceapă lucrul acesta. În a doua jumătate a anului 2006, Capricornii vor fi mai sensibili ca oricând. Poate că vor reuși să recunoască că, deși complet independenți, au nevoie totuși de căldura unei ființe umane alături. Dacă dau de înțeles acest lucru și partenerului, vor trăi în familie un moment extraordinar de împlinire. E bine să le faceți rost copiilor de animale de companie, iar partenerului să-i cumpărați un cadou special.

Vărsător,

21. 1. – 19. 2.
Ca semn al intelectului, fiecare Vărsător trăiește o groază de nedescris în fața unor lucruri cum ar fi sentimentele și obligațiile. Este un umanist, iubitor de

fantasme, visător și păzitor al valorilor morale. Pentru interese de ordin superior, își pune la bătaie propria piele. Își manifestă simțirile sociale în fiecare situație. Fie că este vorba de dreptul la educație al copiilor din lumea a treia, sau de mărirea salariului portarului. Are interese și hobby-uri nelimitate. Scopul Vărsătorului în această toamnă este să-și adapteze ideile și părerile excepționale în așa fel încât să fie acceptabile și pentru ceilalți. Vestitul lor simț al umorului le înlesnește nativilor acestui semn că în a doua jumătate a anului să înceapă să exulte. Datorită planetei Saturn aflată în tranziție, se vor găsi suficiente complicații, amănări și autorități neînțelegătoare. Dacă Vărsătorii nu vor reuși să înțeleagă că soarta le vrea binele, le recomandăm să se adreseze unor specialiști în probleme sufletești.



Pești,

20. 2. – 20. 3.
Nimeni nu-i poate înțelege pe Pești, nici chiar ei înșiși nu se înțeleg. Despre ei se știe că înțeleg lumea înconjurătoare altfel decât ceilalți și au acces

acolo unde ceilalți nu pot pătrunde. Reușesc să se pună în pielea altcuiva, au talent artistic și o grămadă de prieteni. Lumea fanteziei este totul pentru ei. Sunt capabili să se cufunde în ea ore întregi, zile, ba chiar săptămâni. Nu încercați să le tăiați aripile, lăsați-i uneori să se ducă în necunoscut. Altfel, vă vor păruși că odată cu ei dispare și un suflet romantic, gingaș și înțeleghător. Anul trecut, Saturn i-a silit pe Pești la concentrare și randament. Acum, sub influența lui Uranus, există amenințarea să se smulgă din lanț și să-și complice viața. La sfârșitul anului nu este o perioadă bună pentru tranzacții financiare mari. Trebuie să le recunoaștem faptul că reușesc să scape și din cele mai mari complicații datorită șarmului propriu.



Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzi directe

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
VITAMINE		RON	
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
MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE			
Calciu cu ulei de pește	30 capsule	14	1
Ca-Mg-Zn	30 tablete	13	1
Ca-Mg-Zn	100 tablete	31,5	4
Crom Forte	30 tablete	15	1
Crom picolinat	30 tablete	9	0,5
Dolomit	70 tablete	10,5	0,5
Magnesium 200mg	30 tablete	10,5	0,5
Seleniu	30 tablete	11,5	0,5
Selezin ACE	30 tablete	15,5	1
Zinc	30 tablete	9,5	0,5
PRODUSE NATURALE			
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 15mg	30 capsule	28	1,5
Coenzima Q10 30mg	30 capsule	36,5	4
Coenzima Q10 + Carnitină	30 capsule	37	2
EPA Marine	30 capsule	10,5	0,5
Evening Primrose	30 capsule	15,5	1
Fibre	30 tablete	13	1
Guarana	30 tablete	10,5	0,5
Lecitină 1200mg	30 capsule	15	1
Lecitină 1200mg	80 capsule	33	2
Pumpkin	30 capsule	14,5	1
Spirulină + Carob	30 tablete	18,5	1
Spirulină	30 tablete	13,5	1
Spirulină	100 tablete	33,5	2
Spirulină	200 tablete	48	3
EXTRACTE NATURALE			
Ginko biloba	30 tablete	17,5	1
GinkoPrim	30 tablete	22	3
GinkoPrim	60 tablete	37	2,5
Yucca	30 capsule	13,5	1
GAMA PENTRU COPII			
Brontișori	30 tablete	9	0,5
Minimarțieni-IMUNACTIV	30 tablete	15	2
Minimarțieni-IMUNACTIV	100 tablete	44	2,5
Ursuleți	30 tablete	11,5	0,5
GAMA SPECTRUM			
ABC Spectrum	30 tablete	18,5	1
Energy Q10 Spectrum	30 tablete	24	3
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
 - 3) prin poștă pe adresa Walmark România, OP 4, CP 11, București
- Doar comandând direct de la noi beneficiați de oferte speciale pentru membrii Clubului Sănătății Walmark.

Notă: Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzile directe și pot fi modificate ulterior. Oferta completă o puteți găsi pe www.csw.ro

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
GAMA SPECIALĂ		RON	
ArtroStop RAPID	60 tablete	49,5	6
ArtroStop RAPID	90 tablete	65,5	4
ArtroStop RAPID	180 tablete	103,5	6
ArtroStop PLUS	30 tablete	26	1,5
ArtroStop PLUS	60 tablete	47	3
ArtroStop PLUS	100 tablete	64	4
ArtroStop Cremă	100 ml	20	2
ArtroStop Liquid	400 ml	26,5	1,5
Denoxinal	30 tablete	22	1
Denoxinal	60 tablete	37	2,2
MemoPlus	30 tablete	20	2
MemoPlus	60 tablete	31,5	2
Prostenal PERFECT	30 capsule	39	2,5
Prostenal PERFECT	60 capsule	66	4
Stresvit	30 tablete	23,5	1,5
Urinal	30 capsule	18,5	1
Varixinal	30 tablete	25	3
Varixinal	60 tablete	45	2,5
Varixinal - gel	75 ml	17,5	1
Vitavision	30 tablete	23	1,5
GAMA FEMINE			
Clarinol 1000mg	30 tablete	36,2	2
Clarinol 1000mg	60 tablete	64	4
Osteostopcuizoflavonoide	30 tablete	23	1,5
Periodin	30 tablete	26	3
Viaderm NEW	30 tablete	22,5	1,5
Viaderm NEW	50 tablete	32	2
Viaderin tablete	30 tablete	28,5	1,5
Viaderin Cocktail	450 grame	38,5	2
GAMA NATURE'S BOUNTY			
AloeVera	100 tablete	45,5	—
Calcium Magnesium Zinc	100 tablete	30	—
Carbune activat	100 tablete	36	—
EasyIron	90 tablete	30	—
Echinaceae	100 capsule	25,5	—
Ginseng Manciurian 250mg	50 tablete	18	—
Meno-Ease	50 tablete	30	—
Multi Enzyme Formula	50 tablete	27	—
Original Papaya Enzyme	50 tablete	22	—
Prenatal vitamine	100 tablete	45,5	—
Silimarina	30 capsule	18,5	—
Vitamine pentru păr	65 tablete	35,5	—
GAMA ALTERMED - PANTHENOL FORTE			
Altermed Panthenol Forte 5% Body Milk	200 ml	20	—
Altermed Panthenol Forte 6% Spray	150 ml	25,5	—
Altermed Panthenol Forte 3% Baby Lotion	200 ml	18	—
GAMA ALTERMED - BABY			
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	—
Flatulin	60 ml	14	—

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.

Știți de ce suferă una din cinci femei?



Urinal - pentru inflamațiile și infecțiile tractului urinar

Neplăcutele și dureroasele infecții ale tractului urinar se numără printre cele mai des întâlnite boli ale populației, mai ales la femei. Această predispoziție se poate explica prin particularitățile anatomice ale tractului urinar, ce cresc riscul infecțiilor.

Potrivit specialiștilor, 85% din numărul infecțiilor urinare este provocat de bacteria *Escherichia coli*.

Urinal ajută la menținerea aparatului urinar sănătos.

Urinal împiedică repetarea infecțiilor tractului urinar și reprezintă un important ajutor în tratamentul lor. Capsulele de Urinal conțin o cantitate ridicată din extractul natural NutriCranTM din merișor. Această substanță activă **previne aderarea bacteriilor de tubii urinari și de pereții vezicii urinare**, reducând semnificativ riscul infecțiilor. Folosirea zilnică a produsului Urinal ajută în prevenirea infecțiilor repetate ale tractului urinar.

Urinal este recomandat:

- În infecțiile tractului urinar
- Pentru prevenirea infecțiilor urinare repetate
- Pentru a susține buna funcționare a aparatului urinar
- Ca suport în tratamentul infecțiilor cronice cu antibiotice



www.walmark.ro

Urinal este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.