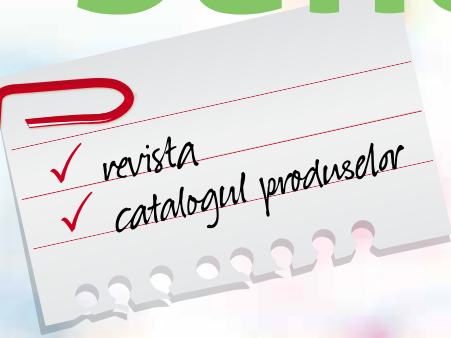


Clubul Sănătății



Club Feminin

Pregătește-ți corpul
pentru primăvară

Ana Maria Florescu
despre durerile articulare

Club Masculin

Beneficiile înotului

Andrei Roșu despre
Transmaraton 2014

Club Prichindel

Sistemul de educație
Reggio

Gătește alături de copilul tău

vino cu noi
pe facebook
@clubulsanatatii



Simona Halep

*În tenis nu ai cum
să obții performanță
dacă nu perseverezi
încă din copilărie*

p. 6-9

Club Senior

Secretul longevității
japonezilor

Călătorii de neuitat

Club Activ

The Color Run România

Alexandru Tomescu -
un super-violonist

Beneficiile cardurilor WALMARK

- Vizitați www.csw.ro și înregistrați-vă în Clubul Sănătății Walmark (CSW).
- Odată înscrisi, vă puteți bucura de avantajele **cardului Relaxare**.
- Pe măsură ce comenzile dvs. vor depăși suma de 500 de lei/an, veți primi **cardul Armonie**.
- Pentru comenzi mai mari de 1000 de lei/an, veți primi **cardul Energie** și beneficii în plus.
- Odată cu depășirea sumei de 3000 de lei/an, veți beneficia de toate avantajele **cardului Vindecare**.

Aflați totul despre sistemul de carduri CSW și bonusurile acordate pe http://www.csw.ro/articole/246_beneficiile-membrilor-clubului.aspx



Relaxare

Armonie

Energie

Vindecare

Livrarea produselor acasă (sau la adresa indicată)	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Prețuri speciale pentru produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online (www.csw.ro/consultatie.aspx) gratuite cu Doctorul Walmark (între orele 9.00 și 17.00)	✓	✓	✓	✓
Revista Clubului Sănătății Walmark la dvs. acasă	✓	✓	✓	✓
24 de ore din 24 acces la sănătate pe www.csw.ro	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi pe site-urile dedicate produselor Walmark	✓	✓	✓	✓
25% discount la o comandă înregistrată în săptămâna în care este ziua dvs.*		✓	✓	✓
Odată pe an primiți cadou cel mai frecvent produs comandat din acel an*		✓	✓	✓
Deveniți expert al vieții sănătoase. Vă invităm să dați sfaturi despre sănătate semenilor dvs. pe www.csw.ro			✓	✓
Vă puteți alege, o dată pe an, un cadou din lista noastră de cadouri*			✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă**				✓
Valoarea comenzilor anuale		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei

*Beneficiul se acordă în urma apelului telefonic la numărul gratuit 0 800 800 279.

**În anumite localități. Lista acestora poate fi accesată pe www.csw.ro, în categoria Oferte speciale.

Gânduri de primăvară

Intrăm într-un nou sezon de primăvară plini de speranțe, energici și dornici să înfăptuim lucruri mărețe.



În noua ediție a revistei Clubului Sănătății Walmart ne-am dorit să vă oferim cât mai multe sfaturi și articole sănătoase. Odată cu intrarea în noul sezon trebuie să ne pregătim pentru întâlnirile din ce în ce mai dese cu soarele și timpul călduros. Sistemul nostru imunitar este slăbit după sezonul de iarnă și de aceea trebuie să fim atenți cum luptăm împotriva virozelor de primăvară. Venim în sprijinul vostru cu un nou produs pentru imunitate: Spektrum Gummy, multivitamine cu echinacea pentru sprijinirea imunității.

Suștinem mișcarea în orice formă deoarece previne bolile, ne ajută să ne menținem un tonus excelent și îmbunătățește calitatea vieții. Vă provocăm să lăsați în urmă sezonul de iarnă prin cât mai multă mișcare. Recomandăm plimbările în parc, jogging-ul, dansul sau plimbările pe bicicletă. Odată cu înaintarea în vârstă, motivația de a face sport scade, însă nu trebuie să uităm că exercițiile fizice ne mențin în formă.

Editorialul din această primăvară o are în prim plan pe Simona Halep. La 22 de ani, este una dintre cele mai bune jucătoare de tenis din România și actualmente numărul nouă în topul WTA. Ne bucurăm să o avem în cea mai nouă ediție a revistei.

În 2013, brandul Clarinol a susținut programul "Miss Me", în care v-ați înscris pentru a vă recăpăta tonusul, silueta și starea de bine. În acest număr faceți cunoștință cu câștigătoarea acestui program, doamna Mariana Tărăș.

Printre noile produse intrate în portofoliul Walmart vă prezentăm: ArtoStop Comfort – tablete masticabile, Minimartieni Omega 3 capsule – pentru susținerea efortului de învățare și Cătină – pentru susținerea sistemului imunitar.

Vă invit să descoperiți cea mai nouă ediție a revistei și vă urez o primăvară însoțită!

Sumar



10 Club Feminin

10. Editorial

Pregătește-ți corpul pentru primăvară

11. Sănătate

Fii „verde”, protejează planeta și iubește-ți copilul

14. Interviu

Ana Maria Florescu



24 Club Masculin

24. Editorial

Provocarea la mișcare

25. Sănătate

Beneficiile înotului

27. Performanță

Andrei Roșu
despre Transmaraton 2014



32 Club Prichindel

32. Editorial

Sistemul de educație Reggio

33. Alimentație

Gătește împreună cu copilul tău

36. Timp liber

Green Bee: nava spațială pentru copii



44 Club Senior

44. Editorial

Secretul longevității japonezilor

48. Stil de viață

Viața la țară

49. Sănătate

Exerciții de întreținere la vârsta a treia



58 Club Activ

58. Editorial

Maratoniștii Walmart

59. Competiție

The Color Run România

61. Performanță

Alexandru Tomescu

Informează-te

Pe site-urile WALMARK găsești informații utile pentru sănătatea familiei tale.



www.artrostop.ro



www.urinal.ro



www.benebian.ro



www.minimartieni.ro



www.slabinatural.ro



www.gripa.ro



www.prostenal.ro



www.walmark.ro



www.StudentIQ.ro



www.memoplus.ro



Noul site Clubul Sănătății Walmark, mai ușor de navigat, mai simplu de comandat



Noul site CSW vine în întâmpinarea nevoilor clienților, fiind mult mai ușor de accesat. Cele cinci cluburi în care sunt împărțite produsele Walmark sunt acum afișate în prima pagină, făcând astfel navigarea către produsul căutat mult mai simplă și rapidă.

Dacă vrei să descoperi noile oferte speciale, să adresezi o întrebare specialistului Walmark sau să-ți accesezi contul, poți face acum toate aceste lucruri cu un singur clic, din prima pagină.

Noutatea cea mai importantă pe care o aduce noul site www.csw.ro este **posibilitatea de a comanda fără a mai fi necesară înregistrarea ca membru în cadrul Clubului Sănătății Walmark.**

Iată care sunt pașii pentru a înregistra o comandă:

- 1) Alegi produsul dorit și îl adaugi în coșul de cumpărături;
- 2) Introduci datele personale și adresa de livrare;
- 3) Alegi metoda de plată;
- 4) Confirmi comanda.



Doctorul Walmark

Sedentarismul dăunează grav sănătății

Organismul uman a fost conceput pentru mișcare. Progresele tehnologice, schimbările din societate au determinat un stil de viață în care oamenii fac mai puțină mișcare și își petrec mai mult timp stând.

Adreseză o întrebare
Doctorului Walmark
la sfatul.medicului@walmark.ro

Folosirea e-mail-ului, a telefonului mobil, a comunicării prin intermediul internetului a făcut ca oamenii să nu se mai întâlnească și să comunice față în față. Munca a devenit din ce în ce mai computerizată, forțându-ne să muncim opt ore stând în fața unui monitor. Toate acestea afectează sănătatea noastră.

Încă din 2002, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) susținea că, anual, două milioane de decese la nivel mondial sunt determinate de inactivitate, iar sedentarismul este în primele zece cauze de deces în întreaga lume.

Un stil de viață sedentar crește toate cauzele de mortalitate, dublează riscul de boli cardiovasculare, diabet și obezitate și crește riscul de cancer de colon, hipertensiune arterială, osteoporoză, dislipidemii, depresie și anxietate, potrivit OMS.

Unul dintre principalele efecte ale stilului de viață sedentar este creșterea riscului de boli cardiovasculare, cum ar fi infarctul miocardic acut și hipertensiunea. Acestea sunt cauzate, de obicei, de inactivitate, care determină creșterea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Se recomandă exerciții regulate, mișcarea stimulând și imunitatea. Un stil de viață sedentar poate provoca, de asemenea, tromboză venoasă profundă, care este o afecțiune ce implică un cheag de sânge format într-o venă, de obicei la nivelul picioarelor, cheag ce blochează circulația sângelui în zona afectată.

Lipsa de activitate fizică și greutatea corporală în exces predispun la apariția diabetului zaharat de tip 2, deoarece scade eficiența insulinei, fapt ce permite creșterea glicemiei.

Un alt efect major al stilului de viață sedentar este obezitatea. Obezitatea se poate complica cu tulburări cardiovasculare, din cauza nivelului crescut de colesterol, precum și alte condiții neurologice, cum ar fi accidentul vascular cerebral. În cazul în care o persoană obeză este deranjată de creșterea sa în greutate, poate apărea depresia și anxietatea.

Dar ce putem face când avem o slujbă care ne obligă să fim inactivi?

Oamenii trebuie să găsească modalități de a fi mai activi:

- Ori de câte ori vorbiți la telefonul mobil, plimbați-vă prin cameră.
- În loc să trimiteți un e-mail unui coleg din birou, mergeți și vorbiți cu el în persoană.
- După fiecare oră de stat pe scaun, mergeți zece minute.
- Mergeți pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de

muncă. Dacă nu este posibil, coborâți din mijlocul de transport cu o stație înainte de destinație și continuați drumul pe jos.

- Parcați mai departe de birou sau magazine.
- Urcați scările; evitați folosirea liftului.
- După orele de serviciu, evitați activitățile sedentare ca privitul la televizor.
- Efectuați exerciții fizice regulat.

Modificările stilului de viață, cum ar fi un somn de șase până la opt ore în fiecare noapte, limitarea consumului de alcool, evitarea fumatului și o alimentație echilibrată și sănătoasă pot preveni boli precum cele cardiovasculare, diabet zaharat, obezitate.

Dieta unei persoane sedentare este ușor hipocalorică, conține alimente bogate în vitamine din grupa B pentru susținerea funcțiilor cognitive, cereale integrale, legume verzi, fructe, leguminoase, produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, carne slabă (pui fără piele, vită, curcan), pește.

Este necesar să se consume mai multă apă (doi litri de apă zilnic).

Sedentarii trebuie să evite consumul de grăsimi nesănătoase, cum ar fi grăsimile trans sau saturate. Aceste forme de grăsimi cresc nivelul de colesterol LDL. Evitați alimentele procesate și de tip *fast food*. Evitați băuturile care conțin zahăr, cum ar fi sucurile de fructe, ceaiul îndulcit.



Simona Halep, câștigătoarea inimilor noastre

La 22 de ani, Simona Halep a devenit cea mai bună jucătoare de tenis din România. În momentul de față, ea ocupă locul 9 la nivel mondial, conform clasamentului WTA. Pe 16 februarie, Simona a obținut cea mai importantă victorie din carieră și totodată al șaptelea titlu, câștigând finala turneului de la Doha (Qatar), împotriva nemțoaicei Angelique Kerber. Pentru victoria de la Doha, Simona Halep a primit 441.000 de dolari și 900 de puncte WTA.

„Sincer, nu credeam că voi câștiga aici, la Doha. Am jucat însă cu plăcere și, iată, am câștigat! Acesta e unul dintre cele mai bune momente din viața mea”, a declarat, la finalul meciului, Simona Halep, care a fost susținută din tribune de o mulțime de români, printre care și părinții săi.

Succesul româncei este dat de talent, dar și de eforturile susținute și de faptul că tenisul a fost întotdeauna prioritar. Halep a afirmat că prima vacanță fără rachete de tenis a fost în 2012, în Turcia. Româncea și-a propus să joace tenis până la 30-32 de ani, iar apoi să-și clădească o familie, dorind totuși să rămână în tenis și după retragere.



Editorial

Am vrut să știm ce părere au și jucătorii amatori de tenis despre Simona Halep. Voiam să aflăm ce pregătire îți trebuie ca să ajungi la performanța ei. Așa am vorbit cu fanii Simonei.

CSW: Este Simona Halep un model pentru dumneavoastră?

Ion (49 – antrenor de tenis): Fără îndoială că o admir foarte mult pe Simona Halep și mă bucur pentru performanțele ei. Pentru mine un model a fost Ilie Năstase, un mare talent înăscut al tenisului. Simona nu are doar talent, ci o ambiție și o determinare să câștige meciuri cum mai rar am văzut. Din acest motiv a și ajuns pe locul nouă în clasamentul WTA.

Își dorește vreunul dintre elevii dumneavoastră să ajungă ca Simona?

Cei mai mulți dintre ei vin la antrenamente pentru a face mișcare și pentru că le place jocul. Mai este și un alt motiv: acest sport este unul nobil, nu îl practică

oricine. Pentru avocați, doctori sau corporatiști, dar și alte meserii, este esențial să știe și tenis, pentru că este o formă plăcută de socializare. De aceea părinții își trimit copiii la sală.

Care este alimentația corespunzătoare pentru un sportiv de talia ei?

Simona Halep are nutriționiștii ei care se ocupă foarte strict de alimentație. Iar aceste informații nu le știe oricine. În mare, alimentația oricărui sportiv trebuie să fie echilibrată și bazată pe alimente naturale. Uite, eu recomand elevilor mei, în pauza din timpul meciurilor, să mănânce o jumătate de banană, pentru că sunt foarte energizante.

Care sunt obiceiurile proaste pe care trebuie să le evite un sportiv?

(Râde) Băutură, droguri, țigări – toate viciile astea.

Ce ați dori să-i transmiteți jucătoarei Simona Halep?

Am crezut în talentul ei de când avea 17 ani; de atunci mi-am dat seama că va ajunge mare. Iar acum îmi este și mai clar că nu se va opri aici. Un jucător ca ea merită să fie mai sus în top. Simona, felicitări și cât mai multe succese!

CSW: Este Simona Halep un model pentru dumneavoastră?

Dan (32): Cu siguranță, dar la vârsta mea nu prea mai am vreo șansă să devin campion (râde). În tenis nu ai cum să obții performanță dacă nu perseverezi încă din copilărie. De aceea mi-am dat băiatul la tenis de la cinci ani. Din câte știu, Simona are în jur de 20 de ani; mi se pare că are tot viitorul înaintea ei și poate să ajungă cea mai mare jucătoare de tenis a lumii. O urmăresc din 2008, de când a jucat finala la Notting Hill.





Simona Halep are toate șansele să ajungă una dintre jucătoarele cele mai importante ale tenisului mondial. Este ambițioasă, tânără și curajoasă, iar noi trebuie să-i demonstrăm că suntem în spatele ei și o susținem în continuare. Dar Simona a reușit deja ceva extraordinar: a scris pagini de istorie în sportul internațional, iar pentru asta merită tot respectul nostru. Mulțumim, Simona!

Cât și cum credeți că trebuie să se antreneze copilul dumneavoastră ca să ajungă la nivelul Simonei Halep?

Foarte mult. Încă nu mi-am dat seama dacă Victor, băiatul meu, are aptitudinile necesare pentru a deveni campion. Ca să ajungi la o asemenea performanță trebuie să te antrenezi permanent. Dar pentru asta este nevoie să fii într-adevăr pasionat de ceea ce faci.

Care este alimentația corespunzătoare pentru un sportiv de talia ei?

Nu pot decât să presupun, dar îmi imaginez că se ține departe de fast-food și alte tipuri de mâncăruri nesănătoase. Probabil că în meniul ei zilnic intră obligatoriu lactate, legume și fructe.

Care sunt obiceiurile proaste pe care trebuie să le evite un sportiv?

Cu siguranță fumatul. El reduce capacitatea respiratorie de care are atâta nevoie orice jucător de tenis. Desigur, niciun exces nu este bun, nici carnea foarte grasă, nici dulciurile concentrate – cu excepția mierii care este ca un medicament.

Ce ați dori să-i transmiteți jucătoarei Simona Halep?

Este foarte greu să ajungi la noua jucătoare de tenis a lumii. Felicitări pentru această extraordinară performanță și mult succes în continuare.

CSW: Este Simona Halep un model pentru tine?

Daria (8): Da, bineînțeles că este. M-am uitat cu părinții mei la toate meciurile ei și mi-aș dori să ajung ca ea.

Cât crezi că se antrenează Simona Halep?

Antrenorul meu îmi spune că dacă vreau să obțin performanțe trebuie să exersiez în fiecare zi. Dar nu prea am cum pentru că trebuie să merg la școală și apoi să fac lecțiile cu bunica. Merg doar de două ori pe săptămână la antrenament, pentru că-mi place să joc tenis.

Sunt alimente de la care te abții ca să dai un rezultat bun la antrenamente?

Nu prea pot să mă abțin de la dulciuri, iar mama îmi spune să prefer fructele. Dar eu spre deosebire de ea nu fumez (râde).

Care sunt obiceiurile proaste pe care trebuie să le evite un sportiv?

Păi nu ți-am zis mai devreme? Fumatul!

Ce ai dori să-i transmiți jucătoarei Simona Halep?

Mult succes și că o iubesc foarte, foarte mult!

CSW: Este Simona Halep un model pentru dumneavoastră?

Isabela (34): Absolut. Ceea ce face pentru România este nemaipomenit. Sunt foarte mândră că este româncă. Mă bucur că tenisul românesc a revenit după atâta absență în topurile mondiale. Simona este foarte ambițioasă și dedicată – așa a ajuns să fie printre cei mai buni din lume.

Dumneavoastră de la ce vârstă jucați tenis?

De când sunt mică, părinții mei m-au trimis la

antrenamente de la șapte ani, dar nu am reușit să trec de stadiul de amator, chiar dacă mi-am dorit foarte mult. Este evident că trebuie să fii și foarte talentat, dar asta nu înseamnă că e suficient.

Care este alimentația corespunzătoare pentru un sportiv de talia ei?

Probabil că mănâncă alimente care conțin vitamine și minerale, dar și proteinele sunt necesare pentru că face efort fizic. Deci consumă legume, fructe și carne sau ouă. Eu beau, în fiecare dimineață, un pahar de suc natural de portocale, făcut de mine. Și încerc să mă abțin de la dulciuri.

Care sunt obiceiurile proaste pe care trebuie să le evite un sportiv?

Mâncare nesănătoasă și fumat. De asemenea, nu are cum să se mențină în formă dacă ar fi dezordonată cu programul ei. Îmi imaginez că viața ei este ca în armată.

Ce ați dori să-i transmiteți jucătoarei Simona Halep?

Că sunt mândră de ea și că îi doresc o formă excepțională în continuare și mult noroc în competițiile viitoare. De cât mai mulți români ca ea e nevoie în România!

CSW: Este Simona Halep un model pentru tine?

David (16): Da, normal. Nu am cum să mai ajung la nivelul ei, pentru că m-am apucat foarte târziu, dar mi-aș fi dorit să fac tenis de performanță. Dar sunt destul de mulțumit cum am evoluat.

În afară de antrenamentele obișnuite, ce altceva crezi că e important pentru a atinge performanța?

Talent și determinare. Sunt sigur că are și o forță psihică extraordinară. În tenisul de azi poți să fii oricât de bine antrenat, dar dacă nu ai un psihic de oțel aproape că nu mai contează talentul și antrenamentele. Mulți sportivi foarte dotați din punct de vedere fizic pierd dramatic pentru că cedează nervos atunci când adversarul câștigă câte un ghem.

Care este alimentația corespunzătoare pentru un sportiv de talia ei?

Cred că fiecare sportiv are propriul regim, în funcție de metabolismul său. Nu mă înțelege greșit, îmi imaginez că nu mănâncă tot timpul cârnați, sarmale și șaorma. Eu, de exemplu, înaintea unui meci mă alimentez destul de moderat, doar cu legume sau fructe. Dar am citit că și cerealele sunt foarte importante deoarece conțin fibre. Merg și un pătrățel de ciocolată sau două, dar nu mai mult.

Care sunt obiceiurile proaste pe care trebuie să le evite un sportiv?

Aceleași ca și pentru noi toți. Cafea în exces, țigări, alcool și mâncăruri grase sau de proastă calitate.

Ce ai dori să-i transmiți jucătoarei Simona Halep?

Mult noroc în competițiile viitoare! Și felicitări pentru tot ce a făcut până acum.



editorial

Pregătește-ți corpul pentru primăvară

Ca să te bucuri de lucrurile frumoase din jurul tău, trebuie întâi să ai grijă de tine. Un corp sănătos înseamnă o minte sănătoasă, iar o imunitate crescută înseamnă mai multă energie pentru hobby-urile tale.

În noi, în jurul nostru, în viața noastră, avem planuri cu noi, cu copiii noștri, cu prietenii și familia noastră. Totodată, primăvara ne dezmoțim, reînviem într-un fel, ne bucurăm din nou, găsim noi prilejuri de a observa renașterea naturii, a verdelui. Viața, așa cum o vedem primăvara, pare nouă, mai frumoasă, de-abia începută.

Trezește-ți pofta de viață și bucură-te de timpul frumos și de corpul tău! După o lungă perioadă de sedentarism, te provocăm să lași în urmă iarna și să te „dezgheți” prin puțină mișcare. În repetate rânduri s-a demonstrat strânsa legătură dintre corp și minte, dintre activitatea fizică și buna dispoziție. Așa că de ce să nu ne folosim de acest lucru pentru a ne face zilele mai frumoase? Pentru că, în sfârșit, a venit vremea bună, sportul în aer liber este



soluția cea mai la îndemână ca să îți recapeți formele și buna dispoziție.

Iată recomandările noastre:

Plimbă-te!

Mersul pe jos nu costă nimic și este extrem de plăcut, chiar terapeutic, să respiri aer proaspăt. În plus, mersul pe jos este benefic pentru respirație, pentru spate și pentru picioare. Mersul alert stimulează activitatea cardiacă, duce la o mai bună circulație sangvină, iar efectul este unul benefic: mai mult oxigen pentru organe.

Descoperă orașul pe bicicletă!

Dacă nu te încumeți să te apuci de un sport greu și solicitant, redescoperă mersul pe bicicletă și explorează orașul de plăcere. S-ar putea să descoperi locuri noi, s-ar putea să vezi lucruri interesante, și cu siguranță picioarele tale vor fi mai frumoase și mintea mai limpede.

Fă jogging!

Dacă vrei cu adevărat o provocare, apucă-te de *jogging*! Cel mai bine ar fi să ai un parc în apropiere sau alei liniștite, dar dacă te simți motivată poți alerga oriunde. În afară de efectele benefice asupra inimii, circulației și sistemului respirator, *jogging*-ul accelerează sistemul digestiv, te ajută să arzi grăsimi, crește capacitatea de lucru și te ajută să dormi mai bine.

Dansează!

Dansul e poate cel mai distractiv și mai firesc sport. Dansează în intimitatea casei tale, la o ieșire cu prietenii sau la ora de zumba, dar dansează! Îți folosești toți mușchii, arzi calorii și te simți grozav!

Dacă se poate, înotă!

Un sport mai puțin accesibil, dar extrem de sănătos este înotul. Poate că necesită mai mult efort, dar după o jumătate de oră la bazin deja vei simți beneficiile. Înotul este un excelent antrenament cardiovascular, îți tonifică musculatura, te ajută să slăbești și îți fortifică plămânii. Nu îți forțezi articulațiile, iar un studiu recent a demonstrat că înotul te ajută să trăiești mai mult și cu siguranță mai frumos.

Când te-ai bucurat ultima oară de corpul tău? Provocarea noastră e să renunți la promisiunile de genul „Măine încep să fac sport” și să începi chiar azi să te simți bine în pielea ta!



sănătate

Fii „verde”, protejează planeta și iubește-ți copilul

A fi „verde” (sau, altfel spus, „ecologist/„eco”) înseamnă să îți pese de mediul în care trăiești, de planeta Pământ, și să vrei o viață mai sănătoasă pentru tine și familia ta; să crezi că Natura este perfectă, să înveți să iubești tot ce înseamnă Viața, să îți placă să observi această perfecțiune zi de zi și să încerci să o protejezi, dăruind-o generațiilor viitoare.

Știm deja multe lucruri despre cum ar trebui să ne îngrijim corpul, dar cum rămâne cu modul în care ne îngrijim casa, căminul familiei noastre? Ne-am interesat pentru dumneavoastră despre existența unor astfel de produse și la noi în țară. Cleaneco, spre exemplu, este o gamă biodegradabilă (în proporție de 98%) ce oferă produse pentru curățenie.

Având la bază alcool vegetal și promovând astfel respectul pentru mediu, produsele Cleaneco sunt destinate spălării rufelor (formula concentrată asigură până la 30 de cicluri de spălare pentru cel de 1,5 litri și până la 90 de cicluri pentru recipientul de 4,5 litri) și spălării podelelor (Cleaneco detergent pentru lemn, recomandat pentru îngrijirea mobilei, spălarea și tratarea podelelor laminat și a celor naturale etc.).

Mămicile, în mod special, pot fi interesate de produsele care nu conțin chimicale, astfel încât micuții lor să poată zburda fericiți prin casă, să poată pune nestingheriți mânuțele pe podele atunci când abia învață primii pași. Totodată, aceste soluții pot fi de interes pentru oricine este hotărât să trăiască mai curat și, pe cât posibil, să evite produsele bazate pe substanțe chimice (făcând în același timp economie în bugetul familiei!).

Pentru mai multe detalii, intrați pe
www.cleaneco.ro sau www.gutuie.ro





Importanța post-tratamentului în infecțiile urinare

Infecțiile tractului urinar ocupă locul doi în lume în topul celor mai frecvente tipuri de infecții (după virozele respiratorii). Afecțiunea este întâlnită cel mai des la femei, datorită anatomiei specifice a aparatului urinar, iar studiile au arătat că 50% dintre reprezentantele sexului feminin au cel puțin o infecție urinară în timpul vieții lor.

sănătate

Printre simptomele obișnuite ale infecției urinare se numără senzația de arsură/durere la urinare, urinarea frecventă cu eliminarea unei cantități mici de urină, urina tulbură și urât mirositoare, durerile de spate și în zona abdomenului inferior, febra și frisoanele, greața și vărsăturile.

Cea mai frecventă cauză este infecția vezicii urinare cu bacteria *Escherichia Coli*, provenită din tractul digestiv, un factor potențator fiind și igiena necorespunzătoare a zonei genitale. Riscul de infecție urinară este mai mare în cazul femeilor însărcinate, al celor aflate la menopauză, precum și al celor care nu beau suficiente lichide.

Cel mai corect, o infecție urinară este tratată cu antibiotice prescrise de medic în conformitate cu rezultatele examenelor probei de urină (urocultură). Cu tratament antibiotic, simptomele vor trece din primele zile, dar pentru a nu risca să reapară infecția, tratamentul trebuie urmat până la final.

După un tratament cu antibiotice, riscul de recurență a infecțiilor urinare este ridicat, deoarece sistemul imunitar al organismului este mai scăzut, iar substanțele active din antibiotice pot duce la dezechilibrul florei vaginale și al microflorei intestinale.

Cel mai sănătos lucru pe care îl poți face pentru corpul tău este să îl protejezi de efectele dăunătoare ale antibioticelor prin administrarea de probiotice. Studiile au arătat că, în România, rata de protecție probiotică ajunge la doar 4%*, în timp ce în Polonia această rată este de 22%, în Slovenia 20%** și așa mai departe, țara noastră fiind pe ultimul loc.

Sfaturile noastre pentru a-ți recăpăta sănătatea sistemului urinar sunt: bea multe lichide, evită în această perioadă cafeaua, alcoolul, băuturile carbogazoase, mănâncă merișor care previne recidivele infecției urinare și protejează-ți organismul cu probiotice!

* vânzări în unități oct. 2011 - oct. 2012/Piața antibiotice vs. Piața probiotice

** vânzări în unități dec. 2011



Echilibrul perfect după tratamentul cu antibiotice

Urinal® Balance echilibrează microflora bacteriană benefică, fiind util în perioada ce urmează tratamentului cu antibiotice al unei infecții urinare.



Adulți

TRATAMENT

Urinal Akut®

Efect rapid, garantat de forma concentrată

- ✓ **Elimină** bacteria E. coli, încă din prima zi de administrare
- ✓ **Stopează** infecțiile urinare repetate



PREVENȚIE

Urinal®

Pentru menținerea sănătății tractului urinar

- ✓ **Ajută** la menținerea sănătății tractului urinar inferior
- ✓ **Reduce** riscul de aderare a bacteriei E. coli de pereții tractului urinar



Copii

PREVENȚIE

Urinal® SIROP

Sirop gustos ce poate fi administrat copiilor de peste un an

- ✓ **Protecție naturală** (datorită antioxidanților naturali din merisor)
- ✓ **1 an+**



Ana Maria Florescu despre durerile articulare

Ana Maria Florescu, specialist fiziokinetoterapeut la centrul Fiziolife Medica din București și absolventă a Facultății de Medicină din București, ajută de 15 ani, apelând la tehnici moderne, la recuperarea medicală a persoanelor cu afecțiuni posttraumatice, reumatice, degenerative sau neurologice.

D-nă dr. Florescu, ce înseamnă de fapt durerile articulare?

Durerile articulare sau artralgiile nu constituie în sine o boală, deci nu vorbim despre un diagnostic, ci reprezintă un simptom prezent în multe afecțiuni. Articulațiile sunt structurile care ne permit mobilizarea și de ele depinde gradul nostru de mișcare, care poate fi afectat de artralgie.

Durerile articulare pot apărea la toate categoriile de vârstă, de la copii (reumatism articular acut, artrită reumatoidă juvenilă etc.), la adulți (spondilită anchilozantă, lupus sau alte afecțiuni reumatismale) și la bătrâni (poliartrită reumatoidă, boală artrozică, gută etc.). Reumatismul articular afectează 30% din populația lumii. Artralgiile apar la femei înainte de 50 de ani, iar la bărbați, înainte de 45 de ani. Peste 50% dintre adulți suferă de cel puțin un episod de durere articulară într-un an.

Care sunt simptomele și principalele cauze ale durerilor articulare?

Artralgia este însoțită de cele mai multe ori de o limitare a funcției articulare (mobilitate scăzută) și se poate asocia cu inflamarea articulației afectate, încălzire, roșeață sau sensibilitate la atingere. Principalele cauze sunt: afecțiunile posttraumatice (entorse, luxații, fracturi adiacente), reumatismale (boala artrozică, guta, poliartrita reumatoidă, reumatismul articular, lupusul etc.), degenerative (artrozele de suprasolicitare apărute la diverse niveluri), infecțiile articulare (artrite infectioase, osteoartrite, osteomielită) și, secundar, în gripă, pojar, hepatită, oreion, varicelă etc.

Cum putem trata durerea rapid și eficient?

În funcție de cauza producerii durerii articulare și de localizarea ei, tratamentul poate fi medicamentos sau fizical. Numai la îndrumare

medicală pacienții pot beneficia de cure antiinflamatoare, miorelaxante și analgice, care opresc receptarea durerii la nivel conștient, dar nu rezolvă cauza care a produs-o.

Cura fizicală (fizioterapia) se referă la combaterea atât a simptomatologiei (durerea), cât și a cauzelor care au produs-o, folosind factorii fizici – căldura, curentul electric, câmpul magnetic sau electromagnetic, lumina polarizată (laserul), ultrasunetul etc. Ulterior, kinetoterapia (terapia prin mișcare) reface mobilitatea articulară, tonusul muscular și circulația sângelui la acel nivel. Apoi, masajul terapeutic relaxează musculatura contracturată și tonificază mușchii slabi.

Ce putem face pentru a preveni durerile articulare?

În primul rând, este esențială cunoașterea cauzelor durerii, așa că avem nevoie de un consult de specialitate. Apoi trebuie să ținem seama de o serie de factori: **rezolvarea problemelor de sănătate** care au dus la apariția primelor dureri articulare, **evitarea sedentarismului**, prin mișcare zilnică, chiar dacă asta înseamnă plimbarea animalului de companie, **evitarea suprasolicitării** (care poate fi dată de utilizarea intensă a unei articulații, creșterea în greutate sau transportul de greutate), sau dacă aceasta nu poate fi evitată, protejarea articulațiilor cu sisteme elastice sau benzi kinesiologice. De asemenea, se recomandă asigurarea unui **tonus muscular** potrivit, mai ales în jurul articulațiilor afectate printr-un program constant de kinetoterapie, sub îndrumarea unui specialist, **alimentație** sănătoasă și **hidratare**, tehnici de **relaxare**.

Dacă patologia este cronică, se recomandă o cură de fizioterapie (ce include electroterapie, kinetoterapie și masaj terapeutic) o dată la șase luni, chiar dacă simptomatologia lipsește, pentru evitarea unor noi episoade.



interview

Ce sfat le puteți da persoanelor cu dureri articulare?

În primul rând, să ceară părerea unui medic de specialitate încă de la primele semne, pentru a evita multe complicații. Este bine să-și protejeze articulațiile dureroase, să nu le solicite suplimentar, să încerce să facă compresie (cu fașă elastică) și să folosească gheață pentru reducerea edemului și a durerii. Automedicația, de cele mai multe ori, scâpându-ne de durere, nu face decât să întârzie vizita la medic, agravând problema articulară.

Ce stil de viață ar trebui să adoptăm pentru a nu dezvoltăm dureri articulare?

Eu îmi sfătuiesc pacienții să ducă o viață echilibrată, bazată pe mișcare, alimentație sănătoasă și odihnă, toate acestea adaptate nevoilor persoanelor respective. Menținerea unui tonus muscular (prin mișcare cel puțin 30 de minute/zi) ajută articulațiile să funcționeze în condiții optime. Evitarea suprasolicitărilor (ridicarea și transportul de greutate, mersul îndelungat pe teren accidentat, menținerea mult timp a poziției șezând la birou sau creșterea în greutate) protejează articulația. Un aport potrivit de calciu, vitamina D, fibre, proteine și o bună hidratare ne ajută în păstrarea integrității cartilajelor articulare.



Produs recomandat de Ana Maria Florescu, specialist fiziokinetoterapeut

Câștigătoarea concursului Clarinol

Miss Me 2013

Mariana a câștigat concursul „Miss Me 2013”, care a durat 12 luni. A reușit, urmând un program strict, să ajungă la forma fizică pe care o avea în urmă cu 18 ani. Ea are 44 de ani, dar arată cu zece ani mai tânără. În cele câteva ore obositoare de *make-up*, *hairstyling* și ședință foto, a fost mereu veselă și zâmbitoare, și asta după două ture lucrate ca asistentă medicală. Am stat de vorbă cu ea și iată ce am aflat:

În concursul „Miss Me” a trebuit să respecti un program timp de 12 luni. Presupun că ești un om foarte disciplinat.

Da, normal, sunt un om organizat. În fiecare zi îmi fac o listă pentru ziua următoare: ce fac, ce gătesc, unde mă duc, cu ce îmi ocup timpul.

Mi-ai mai spus că pentru tine e foarte important să bei o cantitate mare de apă.

Da, în fiecare dimineață beau un pahar de apă plată cu lămâie, pe stomacul gol. Dacă nu am lămâie, beau și fără. În timpul zilei, beau doi - trei litri de apă și nimic acidulat. Nu sunt nici o fană a cafelei. Pentru mine este foarte important să beau ceaiuri din plante, fără zahăr, care este scos din dieta mea. Singurul loc de unde iau zahăr, și pot să spun că e o slăbiciune, este din ciocolată.

De câte ori mănânci pe zi?

Nu mă abțin de la nimic, dar mănânc puțin și des. Am în jur de patru - cinci mese pe zi și nu trebuie să mă satur după o masă. Mănânc foarte mult până la ora 14.00, și obligatoriu nu mănânc după ora 19. Mănânc multe fructe, legume la cuptor, pește la grătar... Includ carnea în masa mea doar o dată pe săptămână. Nu fumez, n-am fumat, nu beau alcool...

Și legat de mișcare și de odihnă?

Fac mișcare de trei - patru ori pe zi. Dimineața merg pe jos cam cinci kilometri până la serviciu, deși am mașină. Mă relaxează mersul pe jos. Noaptea dorm în jur de șapte - opt ore, iar dacă sunt acasă, în week-end, îmi fac somnul de frumusețe o oră și jumătate pe zi.

Ce te-a motivat să te înscrii într-un program de 12 luni?

Mi s-a părut interesant programul „Slăbește natural” și am avut ce să învăț, de la doctorul Walmark, de la alte persoane care au participat... Când m-am înscris, aveam 66 de kilograme, după care am început să slăbesc în fiecare lună, iar acum am 59 de kilograme.

Poți da un sfat pentru cineva care nu are determinarea ta?

Nu știu dacă sunt în măsură să dau sfaturi. Dacă vrem să schimbăm ceva la noi, cred că trebuie să începem cu modul nostru de a gândi. Dacă ne organizăm puțin vom reuși să ajungem la rezultatele pe care ni le dorim.

Ai o relație bună cu fata ta? Cum o cheamă?

Ana Maria. Pentru mine, ea este un om important, sunt mândră de ea. Acum e studentă la Medicină. Pot să spun că sunt o norocoasă, pentru că m-am născut într-o familie de oameni minunați care m-au învățat să iubesc și care m-au iubit. Contează foarte mult lucrul acesta. Noi, ca oameni, când ne schimbăm pe noi, trebuie să iubim mai mult, să ne iubim pe noi în primul rând, că dacă nu ne iubim pe noi, nu putem să-i iubim pe cei din jurul nostru.

Ești fericită acum?

Normal, am 44 de ani și sunt fericită că am vârsta asta.

Bravo, Mariana! Ne bucurăm că am putut fi alături de tine.



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Ten



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistemul osteoarticular



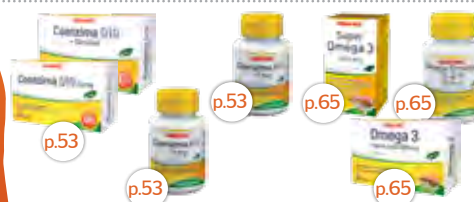
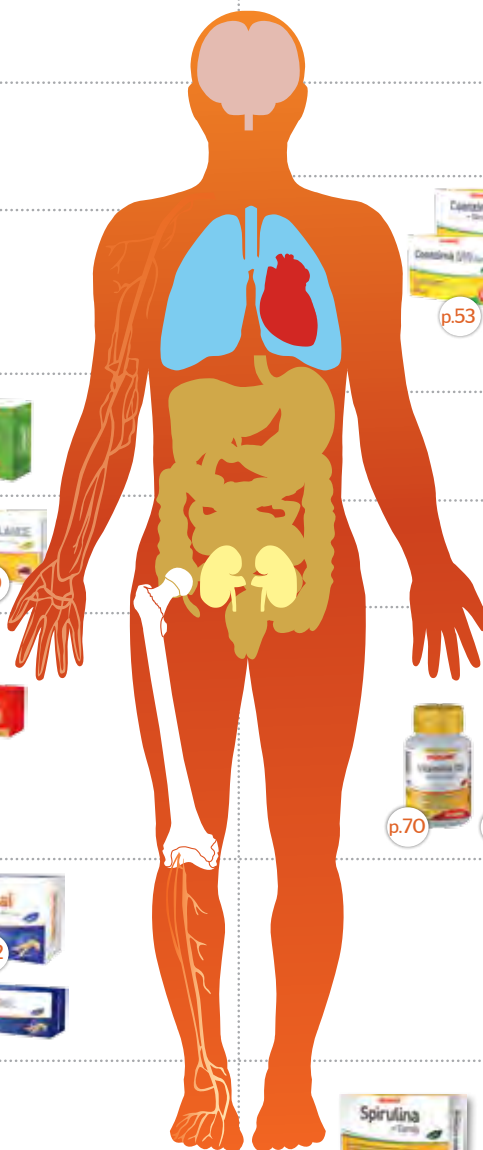
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



CONFORT



CONFORT - reduce căldura și starea de bine în organism

CONFORT & ÎNCREDERE



CONFORT - reduce căldura și starea de bine în organism

ÎNCREDERE - elimină efectele neplăcute ale uitării

ÎNCREDERE



ÎNCREDERE - elimină efectele neplăcute ale uitării

GinkoPrim® MAX

Sprijină circulația periferică*

*datorită conținutului de ginkgo biloba - 100 mg

GinkoPrim® MAX este un produs care combină ginkgo biloba și magneziu. Extractul standardizat de ginkgo biloba asigură cantitatea optimă de substanțe active (flavonglicozide, terpenolactone), cu caracteristici biologice unice. Ginkgo biloba sprijină circulația venoasă, contribuind la menținerea performanței creierului odată cu trecerea anilor, cât și la înlăturarea senzației de mâini și picioare reci. Magneziul este esențial pentru funcția și performanța mentală, având efect benefic asupra sistemului nervos și muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba 100,0 mg
(extract standardizat; conține 24% glicoflavonoide și 6% lactone terpenice)
Magneziu 150,0 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează o tabletă zilnic, cu un pahar cu apă. Se recomandă a se administra pe perioade mai îndelungate (de exemplu, în cure de câte două-trei luni, două-trei cure anual).

GinkoPrim® HOT

Reduce căldura și o stare de bine în corpul tău*

*datorită extractului de capsaicină

GinkoPrim® HOT conține o combinație specială de trei substanțe active: ginkgo biloba, capsaicină și magneziu. Ginkgo biloba sprijină circulația periferică în mâini și picioare, precum și la nivelul capului, având efect benefic asupra funcției cognitive, aceasta fiind afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Capsaicina (componenta activă din ardeii iute) intensifică termogeneza (producția fiziologică de căldură) și crește consumul energetic al corpului. Ca antioxidant, capsaicina contribuie la reducerea modificărilor oxidative ale țesuturilor. Magneziul are efect benefic asupra sistemului nervos și a celui muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba 60,0 mg
(extract standardizat;
conține 24% glicoflavonoide
și 6% lactone terpenice)
Capsaicină 2,5 mg
Magneziu 150,0 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, de preferat după masă, înghițită cu apă.

Combinăția de ginkgo biloba și magneziu la care s-a adăugat capsaicină intensifică producția fiziologică de căldură.

GinkoPrim® SMART

Și îți reamintești!*

*Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

GinkoPrim® SMART conține trei substanțe active: ginkgo biloba, DMAE și magneziu. Ginkgo biloba sprijină circulația la nivelul creierului, având efect benefic asupra funcției cognitive, care este afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Ginkgo biloba contribuie la menținerea unei stări mentale de bine, sprijinind concentrarea. Dimetilaminoetanolul, cunoscut drept DMAE, este un compus organic, înrudit cu colina, ce se regăsește în mod natural în pește, mai ales în sardine sau anșoa. Magneziul este esențial pentru performanța psihică, cu efect benefic asupra sistemului nervos și muscular.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba (extract standardizat;
conține 24% glicoflavonoide
și 6% lactone terpenice) 60,0 mg
DMAE 20,0 mg
Magneziu 150,0 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, de preferat după masă, înghițită cu apă.

Urinal Akut®

Efect rapid, garantat de forma concentrată



Urinal Akut® cu formulă îmbunătățită conține trei componente active: CystiCran®, o formă concentrată de extract din merișor (Vaccinium macrocarpon) cunoscut și sub denumirea de afin american, extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D.

Fruitele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale.

Cantitatea de extract aferentă unei singure tablete corespunde unei cantități minime de 423.000 mg de fructe de merișor.

Doza zilnică de **Urinal Akut®** oferă un aport garantat de proantocianidoli. Tehnologia unică de procesare a merișorului sub forma extractului CystiCran® asigură conținutul și calitatea substanței active. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Atenționare:

În infecțiile acute persistente, asociate cu febră mare, este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore.

Prezentare: cutie cu zece tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



Compoziție/tabletă:

CystiCran® (extract de Vaccinium macrocarpon)
Conține proantocianidoli (min. 40%)
(echivalentul unei cantități de min. 423.000 mg fructe de merișor) 90,0 mg

Extract de Solidago virgaurea min. 10:1
(echivalentul unei cantități de min. 200 mg) .. 20,0 mg

Vitamina D 5,0 µg

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid.

www.urinal.ro

Urinal®

Pentru menținerea sănătății tractului urinar*

*datorită extractului de Solidago virgaurea

Urinal® conține o combinație unică de două substanțe active - NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon), și CystiCran®, extract concentrat din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, precum și extract de Solidago virgaurea (Splinuță) și vitamina D. Fruitele de merișor sunt o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Cantitatea de extract de merișor aferentă porției zilnice maxime (trei capsule) corespunde unei cantități minime de 57.300 mg de fructe de merișor. Solidago virgaurea contribuie la funcționarea normală a vezicii urinare și a tractului urinar inferior. Vitamina D susține funcționarea optimă a sistemului imunitar.

Urinal® nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. **Urinal®** poate fi folosit în paralel cu acestea, dar este recomandat mai ales pe termen lung.

Compoziție/capsulă:

NutriCran® (Vaccinium macrocarpon)..... 200,0 mg
Extract de Solidago virgaurea
(extract min. 10:1, echivalentul unei
cantități de min. 200 mg) 20,0 mg
CystiCran® 3,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)
Vitamina D 1,7 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule.

Administrare:
Ca supliment alimentar,
una-trei capsule pe zi,
luate cu o cantitate
suficientă de lichid.



Urinal® HOT DRINK

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

Urinal® HOT DRINK conține substanța activă NutriCran® – concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon). Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține, de asemenea, antioxidanți naturali, care ajută la protejarea celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi.

Urinal® HOT DRINK poate fi folosit pe termen lung. **Urinal® HOT DRINK** ajută totodată la suplimentarea cantității de lichid în organism.

Urinal® HOT DRINK nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În caz de infecții acute tratate cu antibiotice, **Urinal® HOT DRINK** poate fi folosit în paralel cu acestea.

Compoziție/pliculeț:

Merișor 400,00 mg
(Vaccinium macrocarpon)
concentrat uscat din suc de merișor NutriCran® corespunzător
unei cantități de aproximativ 10.000 mg de fructe proaspete.

Prezentare: cutie cu 12 pliculețe.
Porția zilnică recomandată = trei pliculețe.

Administrare:

Ca supliment alimentar, după masă, câte un pliculeț de trei ori pe zi, dizolvat în 200 ml de apă fierbinte.

Atenționare:

Produsul conține îndulcitor! A nu se administra persoanelor care suferă de diabet! În infecțiile acute persistente asociate cu febră mare este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore.



Urinal® BALANCE

Dublă protecție, în special după administrarea de antibiotice

Urinal® BALANCE - produs inovator pe bază de extract de merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, și bacterii benefice (Lactobacillus rhamnosus). **Urinal® BALANCE** conține PACran®, un ingredient activ extras din pudră de merișor. Merișorul este o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, precum antioxidanți. Antioxidanții ajută la protecția țesuturilor și celulelor împotriva radicalilor liberi. Doza zilnică de **Urinal® BALANCE** conține un miliard de bacterii benefice vii.

Prezentare: cutie cu zece capsule dispuse în blister.
Porția zilnică recomandată: două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, luate cu o cantitate suficientă de lichid.



Compoziție/capsulă:

PACran® (Vaccinium macrocarpon) 250,00 mg
conținut minim de proantocianidoli 18,00 mg
Lactobacillus rhamnosus 0,50545 CFU

ADULȚI	ADULȚI	ADULȚI	ADULȚI
--------	--------	--------	--------

REZOLVĂ

Efect rapid, garantat de forma concentrată



Urinal Akut® conține o componentă activă unică, CystiCran®, o formă foarte concentrată de extract din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american, ceea ce face ca efectele benefice să se simtă din prima zi de administrare.

ECHILIBREAZĂ

Protecție oferită de un miliard de bacterii benefice vii



Urinal® BALANCE conține o formulă îmbunătățită pe bază de extract de merișor (Vaccinium macrocarpon) și un miliard de bacterii benefice vii, pentru o protecție dublă, ajutând la refacerea florei vaginale și echilibrarea organismului după tratamentul cu antibiotice.

CONTROLEAZĂ

Protecție naturală*

*Datorită antioxidanților naturali din merișor



Urinal® conține o combinație unică de două substanțe active – NutriCran®, concentrat uscat din suc de merișor (Vaccinium macrocarpon), și CystiCran®, extract concentrat din merișor (Vaccinium macrocarpon), cunoscut și sub denumirea de afin american.

Urinal® HOT DRINK conține substanța activă NutriCran®. Merișorul - sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, conține antioxidanți naturali ce ajută la protejarea celulelor și a țesuturilor de radicalii liberi.

COPII

AJUTĂ

Protecție naturală*

*Datorită antioxidanților naturali din merișor



Urinal® SIROP conține un ingredient activ important numit NutriCran®, Vaccinium macrocarpon – concentrat uscat din suc de merișor. Merișorul, o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și țesuturilor de radicalii liberi. Cantitatea de extract aferentă porției zilnice maxime recomandate (15 ml) corespunde unei cantități minime de 37.500 mg de fructe de merișor.

www.urinal.ro
www.walmart.ro
www.csw.ro

Clarinol™ + Ceai Verde

Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

Acest pachet special conține **Clarinol™** și extract de **ceai verde**. Ceaiul verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului.

Clarinol™ este o sursă unică de ALC (acid linoleic conjugat) sub formă activă. ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nostru nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Extractul de ceai verde contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului. Substanța activă, polifenolul, asigură un efect antioxidant, protejând, în același timp, organismul de factori nocivi, precum razele UV, poluare și toxine. Ceaiul verde favorizează menținerea nivelului normal de colesterol și glucoză în sânge.

Compoziție Ceai Verde/capsulă:

Ceai verde extract standardizat 315,0 mg (15% polifenoli)
 Clarinol™ 80%..... 1000,0 mg (ALC* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane a câte 30 de capsule.
 Porția zilnică recomandată = trei capsule Clarinol, Ceai Verde.

Administrare Clarinol + Ceai Verde: ca supliment alimentar, câte 1-3 capsule zilnic (de preferat în timpul meselor sau după mese).



Slăbești natural.ro

Clarinol™ + Spirulina

Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

Acest pachet special conține **Clarinol™** și **Spirulina**.

Spirulina sprijină pierderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare (când este administrată cu o jumătate de oră înainte de masă).

Clarinol™ este o sursă unică de ALC sub formă activă (acid linoleic conjugat). ALC este un acid gras polinesaturat pe care corpul nu-l poate produce singur, fiind necesar aportul din exterior. Studiile recente au arătat că alimentația zilnică este insuficientă în furnizarea necesarului de ALC, recomandându-se suplimentarea acestuia.

Spirulina este de asemenea un bun adjuvant în controlul greutății. Bogată în clorofilă și proteine ușor digerabile, precum și în enzime implicate în procesele de digestie și detoxifiere, spirulina contribuie la eliminarea toxinelor din organism și sprijină pierderea în greutate.

Compoziție/tabletă/capsulă:

Spirulina 500,0 mg
 Clarinol™ 80%..... 1000,0 mg (ALC* - acid linoleic conjugat 800 mg/capsulă)

Prezentare: cutie cu două flacoane, Clarinol 30 de capsule, Spirulina 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei capsule Clarinol, trei tablete Spirulina.

Administrare Clarinol + Spirulina: ca supliment alimentar, trei capsule zilnic, de preferat în timpul sau după mese.



Viaderm Complete

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

Viaderm Complete este un produs nutricosmetic bogat în vitamine, minerale și extracte de plante. **Viaderm Complete**, spre deosebire de produsele cosmetice, acționează dinspre interior spre exterior. **Viaderm Complete** conține ulei de Luminiță de Seară și acid gama-linoleic ce ajută la menținerea elasticității și a aspectului catifelat și sănătos al pielii. Biotina contribuie la menținerea sănătății părului, iar cuprul este responsabil pentru pigmentarea normală a părului. Zincul contribuie la menținerea sănătății unghiilor. Pentru rezultate remarcabile, se recomandă folosirea **Viaderm Complete** pe o perioadă de cel puțin două luni și repetarea curei de mai multe ori pe an sau în funcție de nevoi.

Compoziție/capsulă:

Extract de Luminiță de Seară (conține acid gama-linoleic 10%) 350,00 mg
 L-Metionină 62,50 mg
 Biotină 75,00 µg
 Siliciu 5,00 mg
 Niacină 8,00 mg
 Zinc 7,50 mg
 Cupru 0,45 mg
 Vitamina E 5,00 mg
 Vitamina A 190,00 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
 Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi, cu o cantitate suficientă de apă.



Viaderm Skin Beauty

Îmbogățit cu ulei de Luminiță de Seară pentru menținerea sănătății pielii

Viaderm Skin Beauty este un produs nutricosmetic special care conține 4 componente – Acid Hialuronic, care este o componentă importantă pentru piele, ulei de Luminiță de Seară, care menține pielea sănătoasă, Coenzima Q10 și Siliciu. Uleiul de Luminiță de Seară furnizează acizi grași polisaturați (PUFA) necesari nutriției pielii și ajută la menținerea aspectului sănătos al pielii. Acidul Hialuronic este un component important al pielii. Siliciul este un mineral necesar organismului. Coenzima Q10 se găsește în mod natural în organism și joacă un rol dintre rolurile-cheie în obținerea de energie din alimente. Folosiți **Viaderm Skin Beauty** pentru o perioadă de cel puțin 2 luni și se recomandă repetarea curei de mai multe ori pe an sau în concordanță cu nevoile dumneavoastră.

Compoziție/capsulă:

Acid Hialuronic 5,00 mg
 Ulei de Luminiță de Seară (conține 10% Acid Gamma Linolenic) 350,00 mg
 Coenzima Q10 15,00 mg
 Siliciu 10,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
 Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi, cu o cantitate suficientă de apă.



Degasil

Calmează și previne balonarea și flatulența

Degasil îmbunătățește confortul intestinal și abdominal prin prevenirea sau reducerea disconfortului legat de acumularea de gaz la nivel abdominal.

Simeticona este științific dovedită că acționează prin reducerea tensiunii superficiale a bulelor de gaz prezente la nivel gastrointestinal.

Compoziție/capsulă:

Simeticona 257,5 mg

Prezentare: cutii cu 16 și 32 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

1-2 capsule după fiecare masă principală, cu un pahar mare de apă.



Degasil

Rezolvă problema balonării



Doar două capsule pe zi
elimină balonarea
și evită situațiile
neplăcute.

Eficiență testată clinic.



Varixinal®

Efect benefic în sănătatea circulației venoase, datorită extractului de castane sălbatice și vitaminei C

Varixinal® conține patru extracte din plante – castane sălbatice, gotu kola, afine, ghimpe – și un bioflavonoid – hesperidină –, care au un efect benefic asupra circulației venoase.

Castanele sălbatice ajută la creșterea elasticității venelor, precum și la tonifierea vaselor de sânge și a pereților vasculari, având un efect benefic asupra circulației venoase. Ghimpele și gotu kola sprijină buna funcționare a sistemului circulator venos periferic. Afinele sunt cunoscute pentru acțiunea lor antioxidantă, ajutând la creșterea rezistenței vaselor capilare și la îmbunătățirea fluxului de sânge în vene și în capilare. Compoziția acestui produs este îmbogățită cu hesperidină, cât și cu vitamina C, care contribuie la formarea firească a colagenului, pentru funcționarea normală a vaselor de sânge.

Compoziție/tabletă:

Castan sălbatic	1500,0 mg
<i>(extract 6:1 de Aesculus hippocastanum – 250 mg, echivalent 50 mg aescina)</i>	
Ghimpe	800,0 mg
<i>(extract 4:1 de Ruscus aculeatus – 200 mg)</i>	
Vitamina C	250,0 mg
Afine	200,0 mg
<i>(extract 100:1 de Vaccinium myrtillus – 2 mg, echivalent 500 µg antocianozide)</i>	
Gotu kola	100,0 mg
<i>(extract 4:1 de Centella asiatica – 25 mg)</i>	
Hesperidină	100,0 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid.



Varixinal® GEL

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

Varixinal® GEL este un produs natural care te susține să pășești cu încredere oricând și oriunde. Încă de la prima utilizare, senzația de picioare grele și obosite, durerile și umflăturile gambelor devin doar o amintire. Recomandat femeilor care își doresc să aibă picioare frumoase și sănătoase, **Varixinal® GEL** conferă elasticitate venelor și redă gambelor senzația de ușurare și prospețime.

Castanele

conțin o substanță activă esențială (aescina), care face parte din clasa saponinelor; aceasta îmbunătățește circulația venoasă, tonifică pereții venelor și scade fragilitatea acestora.

Afinele

conțin antocianozide care acționează ca antioxidanți. Ele sprijină formarea normală a țesutului conjunctiv, cresc rezistența vaselor capilare și îmbunătățesc fluxul de sânge în vene și în capilare.

Ghimpele

conține substanțe renumite pentru efectele terapeutice, influențând în primul rând permeabilitatea vasculară.

Gotu kola

întărește pereții venelor și îmbunătățește fluxul de sânge, este un mijloc prețios în tratamentul bolii varicoase.



Prezentare: tub cu 75 ml de gel.
Porția zilnică recomandată = 1-2 aplicări.

Administrare:

Folosiți gelul o dată sau de două ori pe zi, masând zona afectată dinspre tălpile picioarelor spre coapse.



www.artrostop.ro

ArtroStop® Lady

Pentru menținerea structurii sănătoase a oaselor, datorită combinației de calciu, vitamina D și vitamina K

ArtroStop® Lady conține o combinație de substanțe special concepută pentru nevoile organismului feminin. Produsul oferă 1500 mg de glucozamin sulfat distribuite în porția zilnică de trei tablete. Glucozamina este un element important din structura articulațiilor și a țesuturilor conjunctive – oase, ligamente și tendoane.

În plus, **ArtroStop® Lady** conține OsteoComplex, o combinație specială de calciu, vitamina D și vitamina K, dozate într-o formulă echilibrată, pentru menținerea structurii sănătoase a oaselor și buna funcționare a sistemului osos. Vitamina D contribuie la absorbția corectă a calciului și fosforului în organism și menține concentrația normală de calciu în sânge.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete și flacon cu 90 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.



Compoziție/tabletă:

Glucozamin sulfat	500,0 mg
OsteoComplex	
Calciu	100,0 mg
Vitamina D	1,66 µg
Vitamina K	25,00 µg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de trei ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid.

Cartilaj de rechin

Sursă de calciu și fosfor

Cartilajul de rechin este un mucopolizaharid complex care conține proteine, cum ar fi colagen, dar și substanțe neproteice – glucozamină și condroitină. Cartilajul de rechin este des utilizat în medicina tradițională chinezească, fiind o sursă naturală de calciu și fosfor.

Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin 740,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 și 100 de capsule.
Porția zilnică recomandată = patru capsule.

Administrare: ca supliment alimentar, patru capsule pe zi, înainte de fiecare masă.



BeneBian ADULT

Bacterii benefice pentru adulți. Efect garantat!

BeneBian ADULT este un complex modern de bacterii benefice Lactobacillus și Bifidobacterium, componente esențiale ale microflorei intestinale. **BeneBian ADULT** conține o cantitate foarte ridicată, 15,6 miliarde grupate în opt tipuri de bacterii, în porția zilnică recomandată. Astfel, produsul este recomandat în timpul sau după tratamentul cu antibiotice. **BeneBian ADULT** este îmbunătățit și cu fructooligozaharide. Fiecare capsulă de **BeneBian ADULT** este produsă printr-o tehnică de microîncapsulare patentată care reușește să izoleze coloniile de bacterii benefice, obținând o mai bună protecție față de factorii exteriori.

Prezentare: cutie cu 14 capsule.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, preferabil dimineața, în timpul unei mese sau la 30 de minute după masă. O capsulă pe zi, în cazul folosirii pe termen lung, trei capsule în caz de nevoie imediată.



Compoziție/capsulă:

Bacterii până la	5,2 miliarde CFU*
Lactobacillus acidophilus	3,48 miliarde CFU
Lactobacillus rhamnosus	0,52 miliarde CFU
Bifidobacterium infantis	0,52 miliarde CFU
Lactobacillus plantarum	0,31 miliarde CFU
Lactobacillus casei	0,26 miliarde CFU
Bifidobacterium longum	0,05 miliarde CFU
Streptococcus thermophilus	0,04 miliarde CFU
Bifidobacterium breve	0,01 miliarde CFU
Fructooligozaharide	100,0 mg

*CFU = unități formatoare de colonii





editorial

Provocarea la mișcare –

Cum ne găsim motivația necesară pentru sport

Vă oferim câteva argumente care v-ar putea convinge să faceți o schimbare în viața dumneavoastră:

1) Stima de sine și încrederea în propriile forțe. Un stil de viață echilibrat, însoțit de un program corect de exerciții fizice, va conduce nu doar la definirea unui corp frumos, ci și a unei sănătăți de fier. *Mens sana in corpore sano.* Odată cu redefinirea stilului de viață, vei deveni conștient de propriile forțe și vei putea să extrapolezi abilitățile dovedite și în relațiile tale sociale, la locul de muncă sau chiar în relația cu partenerul de viață. Încrederea dobândită te va ajuta să gestionezi mai bine resursele tale interne și să îndeplinești mai bine tot ceea ce îți propui.

2) Managementul stresului. Știm foarte bine că trăim în epoca vitezei, unde totul se desfășoară rapid. Ne dorim mai mult, mai bine, într-un timp cât mai scurt. Din păcate, odată cu aceste noi cerințe ale pieței apare inevitabil și stresul, catalogat de mulți ca fiind „boala secolului”. Stresul ne poate afecta sistemul imunitar și calitatea vieții, în general. O plimbare prin parc sau 30 de minute de *jogging* seara te pot ajuta să eliberezi toxinele acumulate în organism. De asemenea, cei care fac sport dimineața, fie că vorbim despre mersul la sală, înot, fie de câteva exerciții de bază, vor beneficia de un start

în forță pentru ziua respectivă și vor reuși să țină departe grijile generate (de multe ori, având la bază probleme inexistente).

3) Dezvoltarea personală. În ultimii ani, tot mai mulți oameni au început să își îndrepte atenția spre modalități de dezvoltare personală. Fie că vorbim despre workshop-uri, educație alternativă sau călătorii spirituale, de cunoaștere, scopul urmărit este acela de detașare față de grijile cotidiene și descoperire a adevăratelor frumuseți ale vieții. Sportul este o modalitate simplă prin care putem porni pe acest drum. În timp ce ne motivăm corpul să se antreneze, mintea este la rândul ei stimulată să exploreze noi tărâmuri – avem oportunitatea să ne analizăm viața, să vedem ce putem îmbunătăți la noi și cum putem ajunge acolo unde ne dorim să ajungem – la împlinire spirituală.

Să renunțăm, așadar, la obiceiurile proaste de consum, la tot ce înseamnă sedentarism, mâncare nesănătoasă și agitație cotidiană, și să ne îndreptăm atenția spre mișcare, gândire, autoeducare. Corpul și mintea ne vor fi recunoscătoare, iar noi vom deveni conștienți, în timp, de rezultatele benefice ale eforturilor noastre de azi.



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Indiferent de vârstă, practicarea sporturilor poate fi periculoasă atunci când nu ești pregătit în mod corespunzător. Cele mai frecvente accidente vizează

sistemul musculo-scheletic.

Pentru a evita astfel de neplăceri este important să pregătim organismul pentru activitățile pe care urmează să le desfășurăm. Astfel, se recomandă efectuarea unor exerciții ușoare de încălzire (genuflexiuni, fandări, rotiri de trunchi, întinderi de gambă) și folosirea echipamentului adecvat pentru activitatea aleasă.





sănătate

Beneficiile înotului

Înotul este o activitate care îți va aduce o mulțime de beneficii, de la cele fizice, până la cele mentale și sociale. Acesta îți oferă un excelent antrenament cardiovascular, îți tonifică musculatura, te ajută să slăbești și îți fortifică plămâni.

Atât starea sănătății, cât și cea de spirit se vor îmbunătăți, cu siguranță, după practicarea acestui sport. Un studiu efectuat recent arată că înotul te ajută să trăiești mai mult, dar și mai bine. La acesta au participat 40.000 de bărbați, cu vârste între 20 și 90 de ani, iar rezultatele sale au fost surprinzătoare: cei care practică acest sport au 50% mai multe șanse la o viață mai lungă decât cei care practică alergatul sau mersul pe jos.

Înotul vă pune la muncă aproape toate grupele musculare, fără a vă solicita articulațiile, ligamentele și tendoanele, lucru foarte important dacă aveți probleme cu sistemul muscular. În apă, greutatea corpului nu mai solicită articulațiile, iar șocurile preluate de organism atunci când alergi sau faci alte tipuri de mișcare lipsesc în proporție de aproape 100% atunci când înoți.

Această activitate este benefică pentru sistemul respirator, grație efectului pe care îl are asupra plămânilor. În plus, inhalarea aerului umed, specific bazinelor, îmbunătățește funcția pulmonară și controlează episoadele de astm.

Totodată, înotul contribuie la menținerea unei tensiuni arteriale stabile, reduce riscul bolilor cardiovasculare, dezvoltă armonios întregul corp, întărește ligamentele

articulare, dezvoltă mobilitatea, atenuază tensiunile acumulate și îmbunătățește sistemul cardiovascular, crescând volumul circulației sângelui în organism.

Remus Miron, înotător profesionist, medaliat la campionate naționale de înot și triatlonist, și-a propus să dea un exemplu și să înoate pentru cei care nu pot, promovând un stil de viață sănătos. Astfel, în cadrul evenimentului Ultra Swim Challenge, organizat pe 8 februarie 2014 la bazinul olimpic de la Izvorani, sportivul a înotat continuu 24 de ore, în scop caritabil, în sprijinul Hospice Casa Speranței. În urma acestui eveniment au fost strânși peste 32.000 de lei cu ajutorul a 48 de fundraiseri și 448 de donatori.

Împreună cu Remus Miron a înotat, timp de aproape 12 ore, și Andrei Roșu, dar și Carmen Bunaciu, prima medaliată din istoria înotului românesc la un campionat mondial. Maratonul a fost deschis tuturor, individual (pe distanțe între 500 și 20.000 de metri) sau în ștafetă (2-4 persoane, între 3.000 și 20.000 de metri).

Pentru mai multe informații, puteți accesa pagina galantom.ro, unde sunt prezentate toate evenimentele caritabile și unde puteți dona pentru o cauză umanitară.





sănătate

Fericire în doi pași

Niciodată nu este prea târziu să fii fericit. Mișcarea te face să te simți liber, optimist, să începi ziua cu zâmbetul pe buze.

Un corp sănătos și în formă este garanția unei stări de bine, iar un corp frumos și echilibrat este un motiv în plus de admirație a celor din jurul tău. Lipsa timpului nu este o scuză, contează însă foarte mult cum te organizezi. Așadar, alocă o jumătate de oră cel puțin în fiecare dimineață pentru mișcarea zilnică. În general, mișcarea de dimineață este cea mai benefică, astfel încât poți alege să te trezești cu 30 de minute mai devreme.

Pasul 1: Tonifierea

Lasă lenea deoparte și pregătește-te să transpiri pentru a arăta bine. Programul încărcat și lipsa banilor nu trebuie să fie o problemă pentru a-ți neglija corpul, ajungând să îl ascunzi sub haine largi.

Cea mai eficientă metodă de antrenament, pentru bărbați, este mersul la sala de fitness. Acolo ai la dispoziție o multitudine de aparate pentru diferite părți ale trupului. Este indicat să faci antrenamente frecvent, o schemă populară fiind aceasta: exerciții pentru piept și spate în prima zi, pentru umeri, biceps și triceps în ziua a doua și pentru picioare și abdomen în ziua a treia; a patra zi pauză și apoi de la capăt.

Pentru bărbații slabi este nevoie, de regulă, de 4 - 6 antrenamente per grupa de mușchi (poți construi țesut muscular chiar mai repede dacă ridici greutatea de două ori pe zi, dar această schemă necesită cel puțin o zi de pauză pe săptămână și cel puțin patru ore de pauză între antrenamente).

Schimbarea frecventă a tipurilor de exerciții este indicată pentru scăderea în greutate, dar pentru construirea de masă musculară este mai eficient să faci aceleași antrenamente în fiecare săptămână, timp de 3 - 5 săptămâni (dar să folosești diferite tipuri de strategii în timpul seturilor).

Însă, dacă sala de fitness este prea departe de casă sau dacă crezi că îți este mai ușor așa, apucă-te de alergat; o dată la două zile, stabilește-ți un traseu și aleargă; mișcarea regulată ne face fericiți, spun specialiștii, organismul eliberând endorfine, acestea fiind responsabile direct de declanșarea unei stări de bine.

Pasul 2: Detoxifierea organismului

După o iarnă grea, este timpul să îți cureți corpul de toxinele acumulate. Încearcă să renunți la carnea grasă. În această perioadă este necesar să respecti un regim bazat în principal pe legume crude, fructe și lichide.

Elimină din alimentație produsele *fast-food*, toate alimentele prăjite, sosurile, conservele, produsele afumate, pâinea, pastele și dulciurile. Consumă multe fructe și legume crude sau fierte, cereale integrale, nuci, ceai verde, carne la grătar sau fiartă, sucuri naturale (realizate în casă) sau infuzii de plante.



Andrei Roșu despre Transmaraton 2014

performanță

Cum e să nu fii doar cel care alergă, ci și unul dintre organizatorii Transmaraton 2014?

Am descoperit că este mult mai greu să organizezi un concurs decât să participi la el. Pentru un organizator, grijile încep din secunda în care decide să organizeze concursul. Alegerea unei date, a unei locații și a unei denumiri, obținerea autorizațiilor (extrem de multe!), realizarea unui site și a conținutului, promovarea evenimentului, atragerea de participanți și de parteneri (sponsori și mass-media), kit-ul de participare (pachetul cu „bunătați”), chip-uri de cronometrare, numere de concurs, fotografii, sonorizare la start și la finish, transport, medalii, voluntari și pot continua mult timp.

Dar satisfacția organizării unui eveniment extraordinar ca Transmaraton este pe măsură! "Misiunea și viziunea" noastră, ca organizatori, a fost – încă de la prima ediție – de a crea cel mai frumos eveniment de alergare din Europa și principala platformă de alergare și strângere de fonduri din România. Până acum ne-a reușit. Transmaraton s-a alergat în fiecare an „cu casă închisă” (toate locurile s-au epuizat rapid), iar fondurile strânse de participanți pentru cauzele sociale promovate în cadrul evenimentului au ajuns la 300.000 RON. Testimoniile primite de la alergători sunt fantastice, iar faptul că evenimentul crește de la an la an este încă un motiv de bucurie!

Ce înseamnă pentru tine să alergi?

În primul rând, o revenire la normalitate. Oamenii sunt făcuți (și) pentru a alerga, iar copiii fac acest lucru în mod natural. Din păcate, pe măsură ce ne „maturizăm”, unii dintre noi pierdem bucuria alergării și ne afundăm în confortul canapelei. Pentru mine, alergarea înseamnă și un instrument de dezvoltare personală. M-a disciplinat și m-a învățat să îmi planific, urmăresc și ating obiectivele, atât în plan personal, cât și în cel profesional. Din „cauza” alergării, mă trezesc la 5 a.m., urmez un program de antrenament și particip la competiții. Nu în ultimul rând, alergarea este „secretul” sănătății și energiei de care mă bucur zilnic.

Ce determină un om să alerge la Transmaraton și un altul să rămână pe canapea?

Decizia de schimbare. De cele mai multe ori, reacționăm doar la temeri și momente tragice din viața noastră: ne moare cel mai bun prieten, fumător, și decidem să ne lăsăm de fumat; ne spune doctorul că mai avem doar câteva luni de trăit dacă nu ne schimbăm dieta, așa că devenim brusc atenți la ceea ce mâncăm; ne urcăm băuți la volan și facem un accident, motiv pentru care renunțăm la consumul de alcool etc. Din fericire, există și o variantă mai bună pentru a îmbrățișa schimbarea: să reacționăm la oportunități. Transmaraton este o ocazie excelentă de a căuta în noi o versiune mai bună. Un „eu” dispus să iasă din zona de confort pentru a îi ajuta pe alții și pentru a își depăși limitele.



Cum te simți alergând la un maraton, atunci când începi, pe parcurs și după ce treci de finish?

O cursă lungă este o proiecție foarte bună a vieții. Ne putem condiționa fericirea de ajungerea la *finish* sau putem să ne bucurăm de fiecare moment al ei. Putem abandona la primul moment dificil sau putem merge mai departe. Putem alerga singuri sau alături de alți „conurenți”. Ne putem pregăti superficial și vom plăti cu siguranță prețul, sau putem anticipa momentele delicate ale cursei și investi timp în a găsi soluții de a le preîntâmpina. Putem fi mândri de ceea ce am realizat, sau putem trece linia de *finish* cu capul plecat și cu regretul că puteam realiza mai mult.

Limitele sunt relative, iar oamenii pot să facă deseori mai mult decât cred. După părerea ta, cum poate un om să își depășească limitele, fizice sau mentale?

Nu știm cât de puternici suntem până în momentul în care a fi puternic este singura noastră opțiune. Nu am întâlnit până acum vreun om care să știe cu certitudine care sunt limitele sale fizice. Cât despre cele mentale, nu cred că există. Dacă ne gândim la tot ce a realizat omul pe această planetă, sunt sigur că milioane de lucruri care acum ni se par normale și ușor de realizat au părut imposibile cu ceva timp în urmă. Partea frumoasă a depășirii limitelor noastre fizice este că încrederea în forțele noastre crește exponențial. Dacă găfăim după alergarea a 100-200 de metri, iar după 30 de zile de antrenament alergăm cu ușurință zece kilometri, vom simți cu siguranță că putem muta munții din loc.



Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Prostată



Sistem osteoarticular



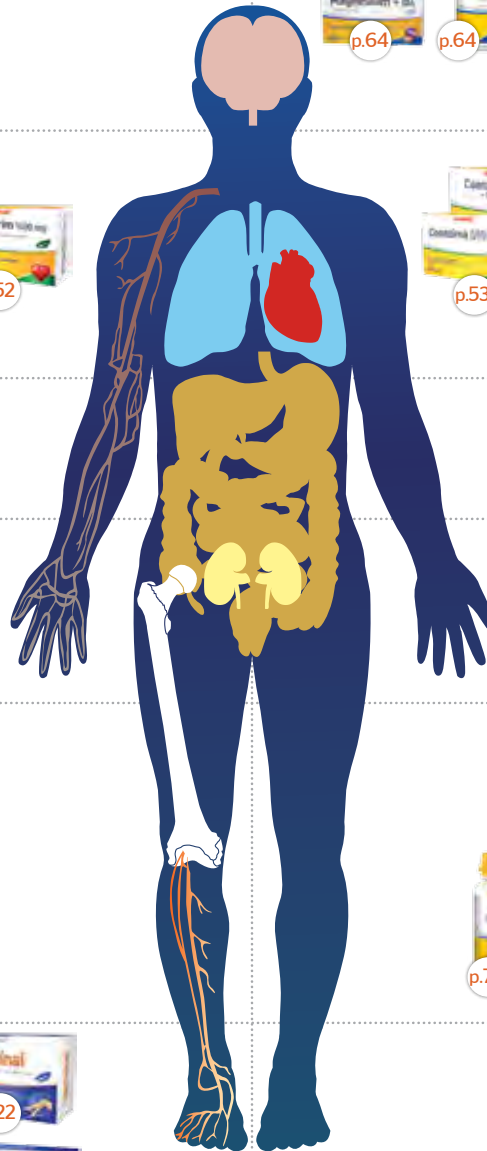
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Silimarină FORTE

Sușine procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Armurariul (*Silybum marianum*), plantă originară din zonele mediteraneene ale Europei, din Africa de Nord și Orientul Mijlociu, este recunoscută de secole pentru proprietățile sale benefice în procesul de detoxifiere hepatică. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „Silimarină”. **Silimarina** susține buna funcționare a ficatului, prin sprijinirea regenerării celulelor hepatice, contribuind la procesul de detoxifiere a acestuia. De asemenea, silimarina contribuie la îmbunătățirea funcțiilor digestive prin sprijinirea secreției de bilă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte un comprimat pe zi, după masă.



Compoziție/comprimat:

Silimarină
(Semințe de *Silybum marianum*) 200,00 mg
extract 5:1 (echiv. 1000,0 mg).

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de comprimate.
Porția zilnică recomandată = un comprimat.



Livingorm®

Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de armurariu care conține silimarină

Livingorm® conține Hepa DTX Complex, o combinație specială de trei substanțe naturale: silimarină extrasă din armurariu (*Silybum marianum*), fosfatidilcolină și acid alfa-lipoic.

Armurariul (bogat în Silimarină) ajută la normalizarea funcțiilor hepatice și îmbunătățește capacitatea ficatului de detoxifiere a organismului. Armurariul sprijină regenerarea celulelor hepatice și ajută la protecția ficatului, pentru ca acesta să își mențină funcțiile normale și să contribuie la procesul de detoxifiere a organismului. În plus, extractul de armurariu ajută la eliminarea normală a lichidului biliar, favorizând astfel digestia sănătoasă.

Fosfatidilcolina este un nutrient important pentru ficat, ea având un rol esențial în formarea de membrane celulare. S-a estimat că ficatul uman conține un număr impresionant de membrane celulare (aproximativ 33.000 de metri pătrați). Acidul alfa-lipoic se găsește în mod natural în fiecare celulă a organismului.



Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Compoziție/capsulă:

Fosfatidilcolină (din lecitină din soia) 75,0 mg
Silimarină (din extract standardizat de armurariu) ... 50,0 mg
Acid alfa-lipoic 50,0 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi.



**Victorie
pentru ficat**

Prostena[®] PERFECT



Prostena[®] PERFECT cu formulă îmbunătățită este o combinație specială de zinc și PERFECT COMPLEX ce conține extracte de plante de calitate superioară: Saw Palmetto și Urtica Dioica. Aceste extracte din plante au efecte benefice asupra sănătății bărbaților. Extractul de Saw Palmetto contribuie la menținerea funcției urinare, precum și la menținerea sănătății prostatei, fiind recomandat ca sursă de acizi grași ce acționează asupra țesutului prostatic. Urtica Dioica are în compoziția sa substanțe care sprijină funcția de excreție a rinichilor și contribuie la normalizarea fluxului urinar. Zincul este un mineral foarte important pentru bărbați, contribuind la menținerea nivelului normal de testosteron din sânge și având efecte benefice asupra fertilității și funcției reproductive.

Sfat util: faceți cel puțin un consult urologic pe an.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, înghițită cu apă, de preferat după masă. Este recomandat a se folosi pe o perioadă îndelungată. Efectele pozitive pot fi observate după 3-6 săptămâni.

Saw Palmetto și Urtica Dioica sprijină buna funcționare a prostatei și a aparatului urinar



Compoziție/tabletă:

Saw Palmetto extract	320,00 mg (sitosteroli 5%)
Urtica Dioica extract 5:1 (echiv. 1.200 mg)	240,00 mg
Zinc	10,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



Idei sănătoase

Faceți exerciții de ridicare a greutăților. Dacă ridicați greutate, metabolismul se îmbunătățește, iar calorii se ard mai repede. Greutățile nu trebuie să fie neapărat o pereche de gantere scumpe, ci pot să fie și două sticle, la doi litri, umplute cu apă.

Mâncăți în tihnă. Savurați fiecare îmbucătură în parte și mestecați atent. Vă veți da seama astfel când vă săturați. Francezii sunt recunoscuți pentru suplețea lor nu doar datorită practicării sportului, ci și mâncatului „atent”.

Beți un pahar cu apă pe oră! Corpul unui adult pierde aproximativ 50 până la 100 ml de lichid pe oră. Veți asigura astfel înlocuirea apei pierdute și veți fi mai odihnit.

Prostena[®] DUO

Saw Palmetto (Serenoa repens) sprijină activitatea prostatei și funcția reproductivă

Prostena[®] DUO conține extract standardizat de Saw Palmetto (Serenoa repens). Acesta contribuie la funcționarea normală a prostatei, sprijinind funcția urinară și pe cea reproductivă. Extractul standardizat de Saw Palmetto (Serenoa repens) este recomandat ca sursă de acizi grași și steroli, ceea ce conferă produsului o gamă largă de efecte benefice asupra sănătății bărbaților. Extractul de Saw Palmetto (Serenoa repens) contribuie la normalizarea fluxului urinar, ajutând la ameliorarea fluxului urinar slab și intermitent.



Compoziție/capsulă:

Extract de Serenoa repens	320,00 mg
---------------------------------	-----------

Prezentare: cutie cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, de preferat după masă, înghițită cu apă. Se recomandă administrarea pe o perioadă de 3-6 săptămâni.



www.prostena.ro

Soluția inovatoare

Soluția accesibilă



- ✓ **Rezolvă** problema urinărilor frecvente
- ✓ **Menține** sănătatea prostatei și a tractului urinar
- ✓ **Îmbunătățește** viața sexuală
- ✓ **Menține** activă funcția reproductivă
- ✓ **Îmbunătățește** funcționarea prostatei

Natural, fără efecte adverse



Zinc, Zinc Formulă forte

Acest produs conține zinc provenit din surse organice, un element necesar bunei funcționări a sistemului imunitar. **Zincul** este un element important în metabolismul acizilor grași și al carbohidraților. **Zincul** contribuie, de asemenea, și la sinteza proteinelor. **Zincul** este esențial în protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Zincul contribuie la stimularea fertilității bărbaților și menține testosteronul în limitele normale.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, după masa principală.



Compoziție/tabletă:

Zinc:	
Zinc	10,00 mg
Zinc – Formulă forte:	
Zinc	15,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



editorial

Sistemul de educație Reggio

„Spune-mi și voi uita, arată-mi și poate îmi voi aminti, implică-mă și voi înțelege.”

Proverb chinezesc

Orice părinte se informează înainte să își trimită copilul la o anumită grădiniță sau școală. Educația, mai ales în primii ani, este foarte importantă și e de multe ori dificil să găsești pedagogi buni în care să ai încredere când vine vorba de copilul tău.

Reggio Emilia este un oraș din nordul Italiei unde, după Al Doilea Război Mondial, un grup de părinți și educatori, în frunte cu pedagogul Loris Malaguzzi, s-a dedicat dezvoltării unui sistem de educație timpurie care a fost rapid recunoscut și apreciat în Europa și America.

Sistemul Reggio Emilia are o fundație teoretică solidă, îmbinând unele dintre cele mai importante teorii din pedagogie, psihologia educației și a dezvoltării, printre care teoriile lui Piaget, Vygotsky, Howard Gardner etc. Această abordare are la bază concepția conform căreia copiii se formează ca indivizi în primii ani din viață. În această abordare pedagogică, fiecare copil este unic și înzestrat cu un potențial uriaș, i se respectă individualitatea, modul propriu de a descoperi lumea și modul de exprimare. Jocul este văzut ca fiind principalul mod în care copiii învață și înțeleg mediul înconjurător.

Malaguzzi descrie copiii ca având 100 de căi de a gândi și învăța. Printre aceste căi, considerate a fi limbaje simbolice, enumerăm: desenul, sculptura, pictura, modelatul, scrisul, vorbirea, mișcarea, cântecul, arta dramatică. Prin ele, copiii învață să își exprime cunoștințele și emoțiile.



Gândit ca un model educațional bazat pe relație, sistemul Reggio subliniază importanța colaborării între: copii, copii și educatori, părinți și educatori. Copilul este privit ca fiind inteligent, competent și dornic să descopere lumea înconjurătoare, iar educatorul este un partener al copilului în procesul de învățare. Părinții sunt participanți la fel de importanți ca educatorii. Ideile, informațiile și experiențele pe care părinții le aduc la grădiniță asigură continuitatea procesului educativ, îi conferă accesibilitate și familiaritate în percepția copilului. Părinții sunt încurajați să ia parte la diferite proiecte sau evenimente, cât și la viața de zi cu zi a grădiniței.

Mediul înconjurător este considerat al treilea profesor (după educator și părinte). Clasele, spațiile comune și locul de joacă stimulează curiozitatea și învățarea și încurajează interacțiunea. Elemente precum lumina și transparența, culoarea și textura, nisipul, apa, precum și materialele naturale sunt puternic valorificate și transformate în instrumente de cunoaștere.

În general sunt doi profesori la o clasă, cu o ierarhie clară între ei, care acționează ca și colaboratori în procesul de predare-învățare. Clasa este menită să fie o extensie a lumii copilului. Proiectele pornesc de la o idee a acestuia, de la dorința lui de a studia un domeniu de interes, fiind ghidate de profesori sau având resurse puse la dispoziție de adulți, și pot dura de la câteva zile la câteva luni. Toate acestea au rolul de a-l impulsiona pe copil să găsească răspunsuri, să rezolve probleme, și în final, să învețe să ia decizii.

Sintetizând, principiile sistemului Reggio Emilia sunt următoarele: copiii trebuie să aibă control asupra procesului de învățare; ei trebuie să aibă șansa să descopere lumea prin atingere, mișcare, auz, vâz și ascultare; copiii trebuie să aibă șansa să colaboreze cu alți copii și să aibă materiale pe care să le poată explora; ei au nenumărate căi de exprimare, de gândire și nenumărate feluri de a-și manifesta creativitatea.

Școlile Reggio Emilia sunt destinate în principiu copiilor mici, până la vârsta de șase ani. Această abordare a pătruns și în România prin Grădinița și Școala Explore 100 (clasa 0), în Mogoșoaia, județul Ilfov.



alimentație

Gătește cu copilul tău!

Copiii sunt curioși și vor să știe tot ce se întâmplă în jurul lor. Ei vor să petreacă timp cu tine, să facă tot ce faci tu, iar în weekend au foarte mult timp liber...

Și-atunci de ce să nu-i implici atunci când gătești?

Fete sau băieți, le va face plăcere să fie utili și să primească atenția ta. În plus, vor fi mai dornici să mănânce știind că ei au „făcut” mâncarea!

Cum îl implici pe cel mic în bucătărie? Învață-l să întindă unt sau gem pe pâine, să prepare cereale cu lapte, să pună miere în ceai, să decoreze sandwich-uri, salate, prăjituri. Îl poți ruga să-ți aducă diverse ingrediente din frigider, să spele fructe și legume, să așeze ingredientele pe pizza, să presare condimente sau să folosească strecurătoarea.

Îl mai poți învăța pe pitic câteva rețete simple și îi poți explica măsurile de protecție în ce privește tacâmurile, aragazul și alte aparate din bucătărie. Implicând copilul în gătit, îl faci mai receptiv la a gusta mâncăruri sau alimente noi și sănătoase, diminuând șansele de a refuza mâncarea atunci când sunteți la masă. Făcând „cunoștință” cu diverse ingrediente, copilul își dezvoltă gustul, vocabularul, motricitatea, învață să cântărească, să numere, să dizolve, făcând primii pași spre ce va învăța mai târziu la școală.

Iată o rețetă pe care o puteți încerca împreună: Salata Waldorf.

Aveți nevoie de: 1-2 tulpini de țelină, 1 măr, 1 cană de boabe de struguri, tăiate pe jumătate, 1 banană, 1 portocală, 1 cană de iaurt cu aromă de lămâie (sau simplu). Lăsați copilul să spele țelina, mărul și strugurii, să

decojească banana și portocala. Adultul taie fructele și țelina, iar cel mic pune totul într-un castron, adaugă iaurtul și le amestecă.

Poftă bună, distracție plăcută și rugați-l pe micuț să ajute și la curățenie!



Idei
sănătoase

Pune-i la dispoziție o varietate cât mai mare de gustări. Idei de gustări sănătoase: fructe confiate, semințe de dovleac, alune, biscuiți din cereale integrale, iaurturi de fructe. La evenimente speciale (zile de naștere, rezultate bune la școală) oferă-i copilului și gustări din categoria „nesănătoase”. În acest fel, acestea nu vor fi considerate tentații, ci recompense.



Ai grijă de sănătatea copilului tău

DR. ANCA-SIMINA COCHINO

Medic specialist pediateru, Clinica Pediasan,
www.pediasan.ro

Venirea primăverii este un eveniment pe care îl așteptăm toți cu nerăbdare: să se facă mai repede cald, să scăpăm de hainele groase.

pediatrul de serviciu

Trecerea de la iarnă la primăvară, însă, supune organismul la un efort mare de adaptare. De cele mai multe ori ne simțim prea obosiți să facem față activităților cotidiene.

Chiar și copiii resimt această lipsă de energie. Chiar și ei trebuie să depună un efort mai mare pentru a-și îndeplini sarcinile de zi cu zi. Pentru a-i ajuta să treacă mai ușor peste această perioadă este bine să ținem seama de câteva trucuri simple, care ne stau de obicei la îndemână.

Hidratarea optimă este foarte importantă. Preșcolarii ar trebui să bea minim un litru de lichide pe zi (apă, ceai, lapte, supă, sucuri etc), copiii mai mari între 1,5 și 2 litri de lichide, în funcție de vârstă și de greutate. Sucurile de fructe și legume crude hidratează foarte bine și pun la dispoziția organismului vitamine și minerale naturale, ușor de asimilat.

Plimbările sau joaca în aer liber, în afara orașului de preferință, ar fi o altă modalitate bună de refacere a energiei, pentru cine are posibilitatea să o facă și timpul necesar.

Tot în această perioadă, unii dintre noi ne luptăm cu viroze digestive sau respiratorii. Pentru că nu avem medicamente care să lupte cu marea majoritate a acestor viruși, ci ne bazăm doar pe forțele proprii de vindecare ale corpului nostru, încercăm să îl ajutăm cât mai bine. Multe studii medicale au arătat că dacă suplimentăm alimentația adulților și copiilor cu vitaminele C și D și dacă folosim suplimente cu Zinc, ne vom apăra mai bine de boli și ne vom vindeca mai repede și mai ușor.



Imunitate cu lingurița

Cură
pentru
o lună

1 an +



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.





educație

Aventura în aer liber - sănătate și distracție

Copiii au multă energie pe care trebuie să o consume într-un fel sau altul. O alternativă distractivă, provocatoare și sănătoasă este mersul într-un parc de aventură. În ultimii ani au apărut din ce în ce mai multe astfel de parcuri pe tot cuprinsul țării, așa că îți poți planifica vacanța cu familia într-un loc pe gustul tuturor. Există trasee mai dificile pentru adulți, dar și trasee pentru copii, care o să-i facă să doarmă ca niște prunci.

Iată recomandările noastre:

1. Parc Aventura Brașov

Cel mai mare parc de aventură din România și din Europa de Est, Parc Aventura Brașov are 14 trasee cu grade diferite de dificultate (pentru copii de la 4 ani în sus până la adulți) și 186 de jocuri. Tarifele pentru 3 ore sunt 40 lei/adult, 30 lei/copil, cu reduceri pentru elevi, grupuri și familii. Se pot organiza aniversări, spațiul dispunând de bănci și mese în aer liber și se poate aduce și câinele, ca membru al familiei, cât timp este însoțit.
<http://www.parc-aventura.ro/>

2. Parc de Aventură Balu Harghita-Băi

Parcul Balu are 5 trasee pentru copii și 6 pentru adulți, particularitatea principală fiind tiroliana cea mai lungă din Europa Centrală (985 m). Pentru cei care doresc să petreacă mai mult timp aici, au la dispoziție Cabana Balu cu restaurant și cafenea. În zonă există pârtii de schi și peșteri. Tarife: 35 lei minori și 45 lei adulți pentru 3 ore.
<http://www.balupark.com/parcul-balu-2/>

3. Aventura Parc comuna Butimanu, Dâmbovița

Acest parc de aventură este situat la 18 km de București

și include o multitudine de activități: tir, minigolf, popice, badminton, mini zoo, grădină bio, perete de escaladă și 4 trasee de escaladă în copaci. Spre deosebire de celelalte locuri recomandate, acesta este mai degrabă un parc de distracții. Tarife: copii mai mici de 1 an gratuit, copii sub 1 metru 30 lei, copii până la 14 ani 43 lei, adulți 53 lei. Accesul cu câini este interzis.
<http://aventuraparc.ro/>

5. Phoenix Aventura Parc, Cernica

Dispune de 8 trasee de dificultate progresivă (de la 4 ani în sus) și o zonă pentru picnic. Prețurile pentru 3 ore sunt 30 lei/copii până la 12 ani și 40 lei/copii mai mari de 12 ani și adulți. Complexul Phoenix oferă și paintball, pescuit sportiv, bazin de înot și hotel.
<http://www.phoenixcernica.ro/aventura-parc/>

Alte locuri pe care le puteți încerca: Parc Aventura Măgura (Bacău), Parc Aventura Comana (Giurgiu), Parcul de aventuri Escalada (Gura Humorului, Suceava), Parc de Aventură Cheile Grădiștei, Escapade Adventure Park Zamora-Bușteni, Râșnov Adventure, Arsenal Parc (Orăștie, județul Hunedoara), Arka Park (Păltiniș, jud. Sibiu), Edenland Parc Aventura (Balotești).





timp liber

Green Bee:

nava spațială pentru copii (București)

De multe ori este dificil să găsești o activitate plăcută pentru copii care să fie și distractivă și educativă (și gratuită)!

Green Bee este un proiect unic în România care le promite părinților puțin timp liber, iar copiilor o experiență inedită. Organizat de asociația Green Revolution, proiectul se adresează copiilor cu vârste între 6 și 14 ani din București și județul Ilfov și are ca obiectiv schimbarea atitudinii față de mediu prin încurajarea comportamentelor eco încă din copilărie.

Concret, Green Bee este o navă spațială amplasată în Parcul Tineretului, zona Rozariu, care invită copiii într-o călătorie uimitoare de 45 minute prin spațiul cosmic. În timpul misiunii pe navă, copiii au de îndeplinit mai multe sarcini, sunt membri activi ai echipajului și sunt puși să găsească soluții pentru a depăși provocările cu care se confruntă. În acest mod interactiv, ecologia este explicată pe înțelesul copiilor, care află informații esențiale despre protejarea naturii, conservarea resurselor și impactul activității oamenilor asupra mediului.

Aproximativ 150 de oameni au lucrat la navă (arhitecți, proiectanți, dezvoltatori de softuri, artiști plastici, firme de construcții). Aceasta a fost construită astfel încât impactul asupra mediului să fie minim: doar din materiale reciclabile, cu pierderi cât mai mici, iar zona din parc în care a fost amplasată nava să fie ușor refăcută după finalizarea proiectului.

Proiectul s-a desfășurat în 2012 și 2013, acesta fiind al treilea an în care nava Green Bee își așteaptă micii exploratori. Accesul în navă este gratuit și se face în fiecare zi de la 10:00 la 18:00, cu o programare prealabilă la adresa alexandra.oproescu@greenrevolution.ro, cu excepția duminicilor, când nava este deschisă pentru copiii din parc, fără programare.

Pentru mai multe informații, accesează www.green-bee.ro



Imunitate pe gustul celor mici

Minimartieni Gummy
cu Echinacea
jeleuri gumate moi
îmbogățite cu echinacea

- Ușor de administrat de către mămici
- Preferate de cei mici

- *Echinacea purpurea* este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile
- Vitamina C și zincul sprijină imunitatea organismului

Produsul nu conține
coloranți artificiali.



Produs disponibil în farmacii
sau pe www.csw.ro



www.minimartieni.ro



	1 an +	3 - 6 ani	peste 6 ani
Putere de concentrare și memorare	Minimărțieni Sirop Omega 3  <p>p.39</p>	Minimărțieni Sirop Omega 3  <p>p.39</p>	Minimărțieni Omega 3 capsule  <p>p.39</p>
Imunitate	Minimărțieni Sirop  <p>p.40</p>	Minimărțieni Gummy cu Echinacea Minimărțieni Sirop   <p>p.40</p> <p>p.40</p>	Bronțișori, Ursuleți, Minimărțieni Imunactiv     <p>p.41</p> <p>p.41</p> <p>p.41</p> <p>p.41</p>
Oase puternice		Minimărțieni Gummy BoneActive  <p>p.39</p>	Minimărțieni Gummy BoneActive  <p>p.39</p>
Burtică sănătoasă			BeneBian JUNIOR PLUS  <p>p.42</p>
Aparatul urinar	Urinal® Sirop  <p>p.42</p>	Urinal® Sirop  <p>p.42</p>	Urinal® Sirop  <p>p.42</p>

Minimarțieni® Gummy BoneActive

Vitaminele K și D pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos al copiilor

Minimarțieni Gummy BoneActive, sub formă de jeleuri aromate, conțin necesarul de vitamine și minerale pentru creșterea fiziologică normală a copiilor.

Minimarțieni Gummy BoneActive conține complexul BoneActive (oase sănătoase), compus din două substanțe active: vitamina D și vitamina K, esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor. Produsul **Minimarțieni Gummy BoneActive** este recomandat celor mici deoarece aceștia sunt foarte activi, mai ales în perioada de creștere, având nevoie de un aport suplimentar de vitamine și minerale.

Produsul **Minimarțieni Gummy BoneActive** conține doar coloranți naturali și este disponibil în patru arome: căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie.

Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri.

Porția zilnică recomandată = două jeleuri.

Administrare:

Pentru copiii de peste trei ani, câte două jeleuri zilnic.



Compoziție/2 jeleuri:

Complexul BoneActive:

Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina K	25,0 µg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina C	80,0 mg
Vitamina E	12,0 mg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Zinc	10,0 mg

www.minimartieni.ro

Minimarțieni® Sirop Omega 3

Omega 3 Sirop cu gust grozav de miere și portocale

Minimarțieni® Sirop Omega 3 conține acizi grași polinesaturați Omega 3, esențiali pentru creșterea armonioasă a copiilor.

Acizii grași contribuie la dezvoltarea normală a organismului și a creierului.

Acizii grași au un rol important mai ales în perioada de creștere a copiilor.

Minimarțieni® Sirop Omega 3

conține ulei de pește, în dozele optime recomandate copiilor (10 ml/zi).

Deoarece produsul **Minimarțieni® Sirop Omega 3** nu conține coloranți, îndulcitori artificiali sau conservanți, se poate administra chiar și copiilor mici, de peste un an.



Compoziție/10ml:

Ulei de pește	312,5 mg
Omega 3	140,5 mg
DHA minim	125,0 mg

Prezentare: sticlă cu 150 ml.

Porția zilnică recomandată = 10 ml.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează copiilor de peste un an, 10 ml pe zi, de preferat după mese.

Minimarțieni® Omega 3 capsule

Omega 3 sprijină dezvoltarea creierului și vederea

Capsulele gelatinoase masticabile – **Minimarțieni® Omega 3 capsule**

– conțin acizi grași polinesaturați de tip Omega 3-DHA, ce contribuie la buna funcționare și dezvoltare a creierului. DHA este cel mai des întâlnit acid gras Omega 3 din creier, cu un rol important în dezvoltarea structurii cerebrale. Pe lângă dezvoltarea sistemului nervos central, DHA joacă un rol important și în dezvoltarea vederii. Deoarece organismul uman nu produce acizi grași de tip Omega 3, este important ca aceștia să fie asimilați prin dieta zilnică sau suplimente alimentare. Cea mai bogată sursă de Omega 3 se regăsește în peștele gras oceanic.

Copiii a căror dietă este săracă în pește, li se recomandă creșterea aportului de Omega 3 prin suplimente alimentare. O singură capsulă de **Minimarțieni® Omega 3** conține doza optimă zilnică recomandată copiilor. Vitaminele A, D și C sunt esențiale pentru o bună dezvoltare psihică și fizică. Vitamina C contribuie la întărirea sistemului imunitar.

Minimarțieni® Omega 3 capsule nu conțin coloranți sau conservanți artificiali.

Compoziție/capsulă:

Ulei de pește:	250,0 mg
Omega - 3	175,0 mg
DHA	125,0 mg
Vitamina C	37,5 mg
Vitamina A	500,0 µg
Vitamina D	3,0 µg

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, după masă.





Minimartieni® Sirop

Vitamine și minerale pentru copii

Minimartieni® Sirop este un complex de vitamine și minerale indispensabile pentru creșterea fiziologică și dezvoltarea sănătoasă a organismului. În plus, produsul conține complexul Imunactiv® compus din beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea imunității.

Minimartieni® Sirop nu conține coloranți, îndulcitori și nu este un produs alergen. Are gust grozav de portocale și se poate administra copiilor cu vârsta mai mare de un an.

Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	10,0 mg
Bioflavonoide (complex)	30,0 mg
Vitamina C	25,0 mg
Zinc	4,0 mg
Vitamina A	120,0 µg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Vitamina B3	9,0 mg
Vitamina B5	3,0 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	0,7 µg
Vitamina D3	1,5 µg
Vitamina E	5,0 mg
Biotină	20,0 µg
Acid folic	50,0 µg
Iod	70,0 µg
Acid paraaminobenzoic (PABA)	50,0 µg
Rosehips extract	5,0 mg
Lizină	10,0 mg



Prezentare: sticlă cu 150 ml.
Porția zilnică recomandată = 5-10 ml.

Administrare: ca supliment alimentar, pentru copii cu vârsta între 1 și 3 ani, se administrează o linguriță (5 ml) pe zi. Pentru copii de peste 3 ani se recomandă câte două lingurițe (10 ml) pe zi.

Cuția conține o linguriță gradată. Produsul nu conține lactoză și făină de grâu.

1-3 ani

Minimartieni® Gummy cu Echinacea

Vitamine cu extract de echinacea

Minimartieni® Gummy cu Echinacea - complex de multivitamine îmbogățit cu Echinacea, sub formă de jeleuri aromate, ce conțin doza zilnică recomandată de vitamine esențiale dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Echinacea purpurea este o plantă cunoscută pentru efectele sale favorabile. Produsul conține vitamina C și zinc, ce sprijină imunitatea organismului.

Minimartieni® Gummy cu Echinacea se recomandă în perioadele reci, în care sunt mai frecvente infecțiile virale și răcelile.

Minimartieni® Gummy cu Echinacea conțin 2 arome de fructe (căpșuni și cireșe) dar și coloranți exclusiv naturali.

Compoziție/2 jeleuri:

Echinacea purpurea (extract standardizat 6:1, echivalentul a 360 g de ierburi uscate)	60,0 mg
Vitamina C	80,0 mg
Zinc	10,0 mg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Vitamina K	25,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Biotină	50,0 µg



Prezentare: cutie cu 60 de jeleuri.
Porția zilnică recomandată = două jeleuri.

Administrare:
Pentru copiii de peste trei ani, un jeleu de două ori pe zi.

3-6 ani



Minimartieni® Imunactiv

**Vitamine și minerale pentru copii,
cu aromă de portocale sau căpșuni**

Produsul Minimartieni Imunactiv® este un complex de vitamine și minerale special conceput pentru copii. Tabletele masticabile cu aromă de căpșuni sau portocale au forma unor mini-martieni. Fiecare tabletă conține doza zilnică recomandată de vitamine și minerale, necesară dezvoltării fiziologice normale a copiilor. Produsul conține complexul Imunactiv® format din beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul susțin sistemul imunitar al copiilor. Tabletele de Minimartieni mai conțin și xylitol, care le conferă un gust răcoritor și delicios.

Compoziție/tabletă:

Complexul Imunactiv:

Beta-glucan	30,0 mg
Bioflavonoide (complex)	50,0 mg
Vitamina C	80,0 mg
Zinc	5,0 mg
Vitamina A	800,0 µg
Vitamina B1	1,1 mg
Vitamina B2	1,4 mg
Vitamina B3	16,0 mg
Vitamina B5	6,0 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina D3	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg
Iod	150,0 µg
Rosehips	10,0 mg
Lizină	20,0 mg



Prezentare: flacoane cu 30 și 50 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează câte o tabletă pe zi, topită în gură, în timpul mesei.

6 ani+

Bronțșori

**Vitamina C cu aromă de fructe
pentru întărirea sistemului imunitar**

Tabletele de **Bronțșori** conțin 100 mg Vitamina C, au formă de dinozauri și o aromă plăcută de portocale. Organismul uman nu este înzestrat cu capacitatea de a produce vitamina C, de aceea este dependent de procurarea acesteia din alimente. Vitamina C este necesară organismului pentru ca sistemul imunitar să funcționeze adecvat în special în timpul iernii și primăvara, în perioadele friguroase, atunci când aportul de vitamine este mai scăzut.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 100,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



www.gripa.ro

www.gripa.ro

Ursuleți

**Extract de Echinacea purpurea,
cu aromă de coacăze**

Ursuleți tablete masticabile cu 30 mg de Echinacea sunt recomandate copiilor începând cu vârsta de trei ani. Tabletele au formă de ursuleți Koala și un gust delicios de coacăze. Echinacea purpurea este o plantă medicinală, originară din America de Nord, folosită de mult timp în medicina naturistă de către indienii indigeni.

Ursuleții cu Echinacea sunt recomandați în perioadele friguroase. Conțin doar coloranți naturali și nu conțin conservanți.

Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea 30,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





BeneBian JUNIOR PLUS

Bacterii benefice pentru copii, cu lăptișor de matcă și vitamina D3

BeneBian JUNIOR PLUS este un produs special creat pentru copiii de peste 6 ani, ușor de administrat datorită gustului său plăcut de portocale.

BeneBian JUNIOR PLUS conține o gamă variată de bacterii benefice (Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus paracasei, Bacillus coagulans). Bacteriile benefice sunt microorganisme vii și active ce se regăsesc în mod natural în lactatele ce conțin culturi vii, precum și în anumite legume (varză, castraveți etc).

BeneBian JUNIOR PLUS conține lăptișor de matcă și vitamina D3 ce contribuie la susținerea sistemului imunitar.

Prezentare: cutie cu cinci doze.
Porția zilnică recomandată = o doză.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1 doză (10 ml) dimineața, la micul dejun. Se administrează în cure lunare, 1 doză pe zi, timp de 5 zile consecutiv.



Compoziție/doză:

Lăptișor de matcă liofilizat	166,0 mg
Vitamina D3	5,0 μg
Bacterii benefice: Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus paracasei, Bacillus coagulans	5.10 ⁹ CFU*

*CFU = unități formatoare de colonii

Urinal® SIROP

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

Urinal® Sirop conține un ingredient activ important numit NutriCran™, Vaccinium macrocarpon – concentrat uscat din suc de merișor. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale. Merișorul conține antioxidanți naturali, care ajută la protecția celulelor și a țesuturilor de radicali liberi. Cantitatea de extract aferentă porției zilnice maxime (15 ml) corespunde unei cantități minime de 37.500 mg de fructe de merișor. **Urinal® Sirop** poate fi administrat copiilor de peste un an, adolescenților și adulților.

Urinal® Sirop nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice. În cazul unor infecții acute, tratate cu antibiotice, **Urinal® Sirop** poate fi folosit în paralel cu acestea.

Compoziție/5 ml sirop:

NutriCran™ (Vaccinium macrocarpon) concentrat uscat din suc de merișor; conține: min. 5 mg proantocianidoli în 5 ml	500,0 mg
---	----------

Prezentare: sticlută de plastic cu 150 ml, însoțită de linguriță dozatoare de plastic, ambalate în cutie de carton.
Porția zilnică recomandată = 5 ml pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 1 și 3 ani, 10 ml pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 3 și 12 ani, 15 ml pentru copiii de peste 12 ani și adulți.

Administrare:

5 ml pe zi pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 1-3 ani, 10 ml pe zi pentru copiii cu vârstă cuprinsă între 3-12 ani, 15 ml pe zi pentru copiii de peste 12 ani și adulți. Se recomandă administrarea timp de 15-30 de zile sau conform sfatului medicului.

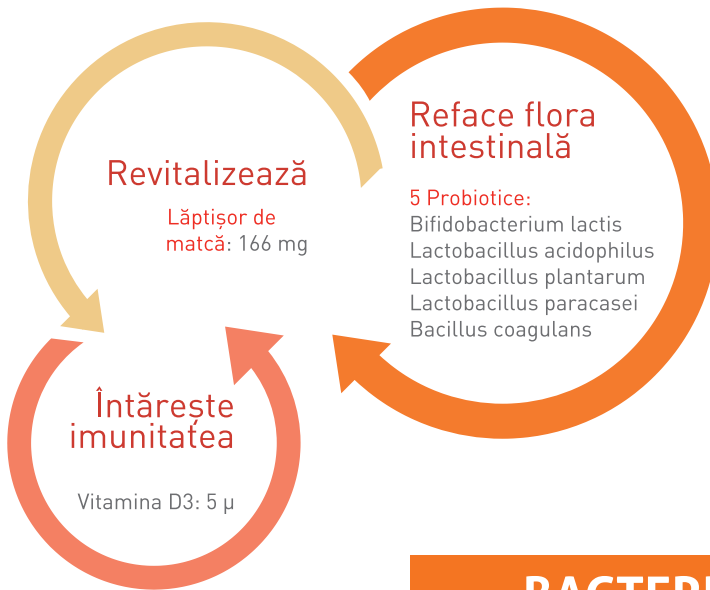




Ce sunt bacteriile benefice?

Culturi de microorganisme vii și active, care tranzitează întregul tub digestiv; cunoscute și sub numele de probiotice.

Efect garantat!



BACTERII BENEFICE PENTRU COPII

Nu-l lăsa prea mult să-și aștepte partenerul de joacă!



Când copilul tău nu mai are chef de joacă și are usturimi când se duce la baie, ai nevoie de o soluție la îndemână. Concentratul uscat din suc de merișor din **Urinal® SIROP** îl va ajuta să elimine toxinele și bacteriile de la nivelul tractului urinar. Copilul tău e sănătos și fericit, fără disconfort și fără lacrimi!



Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



editorial

Secretul longevității japonezilor

În Țara Soarelui Răsare, mai exact în insula Okinawa, trăiesc cei mai longevivi oameni din lume (în Japonia există peste 20.000 de centenari și peste 470.000 de persoane de peste 90 de ani).

Locuitorii din Okinawa cred că menținerea sănătății și a tinereții trebuie privită precum un scaun cu trei picioare. Dacă unul dintre acestea se rupe, scaunul cade. În viziunea lor, aceste picioare sunt alimentația, activitatea fizică și liniștea. În ceea ce privește alimentația, japonezii respectă un set de reguli care ar putea fi un exemplu pentru noi toți.

Jiroemon Kimura, un japonez în vârstă de 114 ani ce deține în acest moment titlul de „cel mai bătrân bărbat în viață”, susține că secretul longevității sale constă în porțiile mici de mâncare. Conform statisticilor, un japonez mănâncă cu până la 25% mai puține calorii într-o zi, în comparație cu un american. Problema obezității este aproape inexistentă în țara niponă (exceptând luptătorii de sumo).

Japonezii nu mănâncă pâine, dar mănâncă mult pește (10% din peștele de pe tot globul, deși populația Japoniei înseamnă doar 2%). Zilnic consumă soia, orez, fructe, legume și verdețuri (inclusiv alge marine) și beau ceai verde. Preferă întotdeauna mesele gătite în casă și un exemplu de masă tradițională ar fi pește grill, un

bol de orez, salată de legume, supă miso, fructe pentru desert și ceai verde la final. Dulciurile sunt consumate în măsură mult mai mică decât în Europa. O altă regulă importantă este aceea de a consuma întotdeauna ceea ce se poate găsi proaspăt, în funcție de sezon. În afară de data de expirare, pe produsele lor sunt trecute data și ora exactă a culegerii/ambalării.

Japonezii consumă porții mici din mai multe feluri de mâncare la o masă. Încă din copilărie, ei învață să mănânce încet, să savureze mâncarea și să se ridice de la masă înainte să fie sătui. Bețișoarele pe care le utilizează îi obligă să mănânce mai încet, iar mâncarea este servită pe tăvi și farfurii mult mai mici decât cele cu care ne-am obișnuit în Europa.

Iată câteva reguli ale mesei nipone:

- nu umple niciodată complet farfuriile;
- fiecare fel de mâncare se servește în propria sa farfurie;
- fiecare fel de mâncare este astfel aranjat încât să poată fi remarcată frumusețea sa naturală;
- proaspăt înseamnă întotdeauna „cel mai bun”.



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Pentru menținerea unei inimi tinere și sănătoase nu sunt necesare decât 30 de minute de

mișcare în fiecare zi. O simplă plimbare prin parc poate fi uneori mai eficientă decât o oră chinuitoare în sala de fitness. Exercițiile fizice sunt foarte importante pentru menținerea unei inimi sănătoase. Acestea ajută în mod direct la întărirea mușchiului cardiac și la îmbunătățirea circulației sanguine în tot corpul.

Întoarcerea la tradiție



identitate

Au renunțat la București în 2005 și s-au stabilit într-un sat la 35 de kilometri depărtare, la Piscu. Adriana și Virgil Scripcariu, ea istoric de artă, el sculptor, împreună cu cei cinci copii, și-au schimbat total viața și au pornit pe o cale cu totul specială, sau, cum spune Adriana, au avut curajul „de a concretiza un vis”. „Cum am văzut locul acesta, am simțit că aici va fi casa noastră”, își amintește Virgil.

Dedicați tradiției și comunității, cei doi au încercat, pas cu pas, să readucă la viață un vechi obicei, olăritul. Din fonduri proprii, au deschis o mică școală pentru copiii din sat și pentru propriii lor copii: Școala de la Piscu, o școală deosebită, care încurajează creativitatea și preocuparea pentru ceea ce moștenirea culturală poate oferi. În timpul săptămânii funcționează ca o școală primară gratuită pentru copiii din comunitate, iar după prânz și în weekend își deschide porțile pentru alte grupuri de copii, dar și pentru adulți care sunt interesați de activități precum olărit, pictură, linogravură și alte tehnici. Aceste grupuri susțin, prin contribuția lor, activitatea cotidiană a școlii, fiind o modalitate de autofinanțare.

Școala a primit un nume aparte, „Agatonia”, de la un bătrân olar din Egipt, care a devenit sfânt datorită faptelor lui bune. Din 2011, aici sunt educați copiii din sat, atât după programa aprobată de Minister, cât și după norme străbune, care au la bază lucrul făcut de mână. „Vrem ca cei mici să prindă gustul pentru tradițiile lor. De ce să privească spre alte țări, când la ei acasă există atâtea lucruri minunate?”, spune sculptorul Virgil Scripcariu.

Soția sa, Adriana, învățătoarea și totodată directoarea școlii, ține lecțiile ca

pe timpuri: la muzică se cântă Hora Unirii, la Științele Naturii explorează vecinătățile, iar la Religie merg la biserică și învață despre semnificațiile sărbătorilor. Prin direcția și acțiunile ei, Școala Agatonia dorește să contribuie la creșterea spirituală a unor generații atașate de valorile culturale autentice, în primul rând cele românești.

Atât programul copiilor, cât și activitățile artistice desfășurate la Școala din Piscu pot fi văzute pe site-ul www.scoalaagatonia.piscu.ro. Soții Scripcariu au realizat și primele manuale școlare zonale despre patrimoniu (Ilfov și Brașov), iar munca lor este accesibilă pe www.patrimoniupentru copii.piscu.ro. Oricine dorește, poate să ofere un sprijin acestei școli prin redirectionarea a 2% din impozitul pe venit spre asociația înființată de familia Scripcariu, Gaspar, Balthasar și Melchior. Formularul precompletat se găsește pe site-ul școlii.





călătorii

Călătorii de neuitat

Perioada pensionării este potrivită călătoriilor pentru care nu ai avut timp sau bugetul necesar. Acum, după o viață de muncă, te poți relaxa în cel mai frumos mod posibil, vizitând locuri noi. Există suficient timp pentru asta, iar din punctul de vedere al bugetului, se pot găsi cu siguranță variante de excursii și pentru bugete mai mici.

Încă de la început, spunem răspicat că cei mai avantajați pensionari sunt cei care locuiesc aproape de munte, de natură. Drumețiile sunt primele opțiuni pentru aceștia, în privința sănătății – unele dintre cele mai recomandate, iar bugetul nu reprezintă o problemă. Atenție, însă: nu confundați drumețiile cu „iarba verde”, pentru că drumețiile sunt cele care te pun pe drumuri făcând mișcarea atât de necesară – o plăcere, pe când „iarba verde” este varianta comodă și nesănătoasă a petrecerii timpului liber atunci când aceasta nu este combinată cu plimbări.

Totodată, există posibilitatea vizitării unor locuri în România pe care nu ai avut timpul sau ocazia de a le vedea, și niciodată nu este prea târziu. O vizită în orașul Brașov te va aduce mai aproape de munte, de natură și totodată de istoria acestor locuri atât de speciale. Chiar din centrul orașului poți face zilnic plimbări mai lungi sau mai scurte, pe „După ziduri”, pe sub Tâmpa sau pe Dealul Melcilor și „La lepure”. Frumusețea acestor locuri și aerul curat îți vor

Vei vedea cu siguranță o lume pe care nu o cunoșteai până acum și, oricum ai lua-o, este o variantă mai bună decât cea a statului pe canapea în fața televizorului. Viața se trăiește viu și colorat, nicidecum sedentar și monoton.

În privința destinațiilor din afara țării, Italia este una dintre cele mai ieftine, chiar și pentru persoanele care nu dispun de bugete mari de vacanță. Este alegerea perfectă fie că îți plac călătoriile încărcate de artă, cultură și istorie, fie că îți place să admiri peisaje pitorești „de la țară”. În plus, dacă pentru tine vacanța ideală trebuie să fie aseasonată cu mâncare bună și vinuri și mai bune, o călătorie în Italia este alegerea perfectă.

Toscana, o destinație ce nu trebuie ratată

Toscana este așezată în mijlocul Italiei, iar Arno (cel mai mare fluviu din regiune) străbate tot ținutul. Acesta este compus din minunate coline renumite pentru plantații viticole și culturi de măslini.

Toscana este considerată a fi punctul de pornire al Renașterii, datorită unor nume mari ca Michelangelo, Leonardo da Vinci sau Donatello. Aceasta este cunoscută, de asemenea, ca leagănul limbii și culturii italiene. Poeți și scriitori ca Dante, Machiavelli sau Boccaccio și-au lăsat amprenta pe aceste locuri.

Șase zone toscane au fost desemnate ca făcând parte din Patrimoniul Mondial UNESCO: centrul istoric al Florenței, centrul istoric al Sienei, piața catedralei din Pisa, centrul istoric al San Gimignano, centrul istoric al Pienza și Val d'Orcia.

Un sejur în acest peisaj de vis va fi de ajuns pentru a te relaxa, a cunoaște noi culturi, tradiții, dar, cel mai important, pentru a crea amintiri de neuitat.

Agenții care organizează astfel de excursii sunt Senior Turism (<http://www.seniorturism.ro/>) sau Senior Voyage (<http://www.seniorvoyage.eu/>).



face bine și cu siguranță te vei simți alt om. Piatra Neamț, Sibiu, Căciulata și mănăstirile din nordul Moldovei sunt tot atâtea locuri care, vizitându-le, te vor răsplăti cu o mini-vacanță de neuitat. Totodată, suma alocată unei astfel de excursii nu este una exorbitantă, ci una pe care o poți cheltui fără mari probleme. Bucură-te de toate împrejurimile, menține-ți vie curiozitatea, stai de vorbă cu localnicii, încearcă să le înțelegi stilul de viață.





stil de viață

Viața la țară

de Raluca Cosmescu

Părinții mei, ingineri și orășeni autentici, s-au mutat la țară să-și trăiască perioada pensionării mai frumos. Inițial, am avut reticențe. Să faci o casă nu e lucru ușor, grădina e pretențioasă, iar vecinii sunt prea prietenoși, parcă mai greu de ignorat decât cei de la bloc. Ca să nu mai spun că drumul până acolo durează: pe ploaie și ninsoare parcă și mai mult. Și totuși, n-am putut să nu observ partea frumoasă a traiului în afara orașului.

În primul rând, vara poți să te desculți și să stai cu picioarele în iarbă. Noi, orășenii, am uitat de mult cum se simte pământul sub picioare și parcă ne-am pierdut legătura cu natura, cu solul, cu lucrurile astea cândva firești pentru oameni. Ne-am înconjurat de betoane și avem pantofi din ce în ce mai sofisticăți, dar senzația pe care ți-o dă pământul rece sau iarba răcoroasă pe talpa goală în timp ce pășești nu poate fi comparată cu nimic.

În plus, când stai o noapte la țară, după decenii în oraș, ești uimit de câte stele sunt de fapt pe cer. Acolo poți face cu adevărat o lecție de astronomie sau poți să te bucuri ca un copil de ploaia sclipitoare care te face parcă mai conștient că ești doar o vietate pe o planetă din atâtea altele. Te face să te simți mic față de un univers infinit, inimaginabil de frumos. Iar când te duci la culcare, parcă și visele tale sunt altfel la țară. Nu știu dacă din pricina aerului, a somnului mai profund sau pur și simplu a sentimentului că ești departe de griji.

Când vine primăvara, e grozav să ai o curte plină de flori. Să poți să vezi cum cresc zambilele, freziile, să vezi cum apar ghiociei de nicăieri. În scurt timp, toată iarba e plină de culoare și aerul de parfum. Poți să culegi câte flori vrei, cu mâna ta, și să-ți afunzi chipul în ele ca să le simți parfumul. Aici ai copaci pe care poți să-i mângâi, pomi care știi că sunt plantați de tine și pe care îi vezi cum cresc. Și ești incredibil de fericit să descoperi primele flori sau primele vișine într-un copăcel mai mic decât tine.

Când gătești, să mergi la piață înseamnă să dai o fugă în propria ta grădină și să culegi tu însuși mazăre proaspătă, salată, roșii, ridichi și tot ce mai vrei. Da, e o muncă înainte ca ele să crească. Dar sunt ale tale. Și ești mândru când le mănânci. Și au gust mult mai bun. La țară, și apa e mai bună, pentru că e de la izvor, netratată cu toate chimicalele.

Dacă aveți copii, vă asigur că aici vor dormi mai bine, vor mânca mai mult, se vor juca mai frumos. La țară pot să vadă natura de aproape, să mângâie o vacă, să alerge o găină și să nu spună, cum făceam eu când eram mică,

struț la orice curcă. E bine pentru copii să vadă și lumea asta înainte să înceapă școala, liceul, facultatea și să se rupă de tot ce înseamnă „țară”, aer curat, natură.

Poate că în oraș viața e mai antrenantă, îți oferă o educație mai bună, oportunități și dezvoltare profesională. Dar când ai o zi liberă, încearcă viața la țară. Unde timpul curge altfel, mai domol, și fiecare își alege ritmul.





sănătate

Exerciții de întreținere la vârsta a treia

Exercițiile fizice te mențin în formă la orice vârstă. Chiar dacă ai trecut de 60 de ani, te poți bucura de energia pe care ți-o oferă câteva mișcări simple în fiecare zi.

Odată cu înaintarea în vârstă, articulațiile și tendoanele devin dureroase și de aici pot apărea afecțiuni supărătoare. Pentru a evita neplăcerile, fă-ți un program simplu de exerciții în fiecare zi, pentru a te simți în formă.

Metabolismul tău va fi mai bun, iar afecțiunile cardiovasculare și diabetul te vor ocoli. Specialiștii americani recomandă persoanelor trecute de a doua tinerețe exerciții pentru genunchi, brațe și spate.

Așază-te pe podea și sprijină capul de o pernă moale. Menține umerii dreupți și așază-ți brațele la spate menținând umerii sprijiniți pe podea. Rămâi în această poziție 15 secunde și repetă exercițiul de cinci ori.

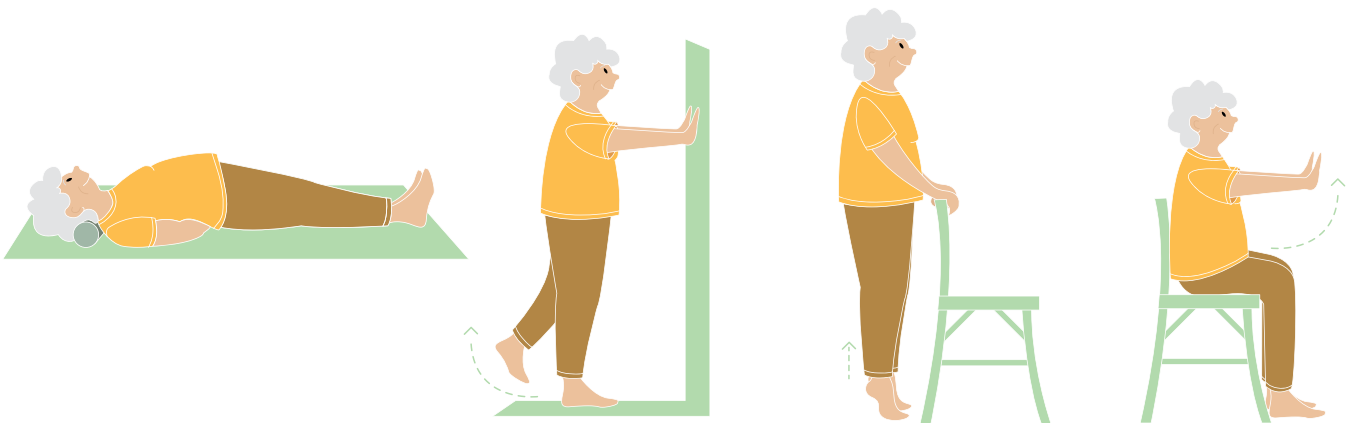
Continuă cu musculatura picioarelor. În poziție verticală, sprijină brațele de un zid, pentru a fi perfect întinse. Cu privirea în față, ridică pe rând picioarele în spate, fără a te ridica pe vârfuri. Menține această poziție câteva secunde și odihnește-te revenind la poziția inițială.

la un scaun și sprijină-te de el. Ridică-te pe vârfuri și menține această poziție câteva secunde. Revino la poziția inițială ușor, nu brusc și repetă procedura de 15 ori. Poți încerca același exercițiu cu un singur picior, pe rând.

Te poți așeza pe scaunul pe care l-ai folosit și, cu spatele drept și tălpile pe podea, ridică brațele în față, cu palmele perpendiculare pe poziția mâinii. Rămâi în această poziție câteva secunde, odihnește-ți brațele puțin și repetă procedura de 15 ori.

Nu uita ca pe toată perioada ședinței de mișcare să ai fereastra deschisă, pentru a putea respira profund și corect. Vei avea energie în fiecare zi și vei putea să te miști în voie, exact ca în tinerețe.

Plimbarea este o bună alternativă a exercițiilor. Câteva ore în aer liber, mergând prin parc, de exemplu, te ajută la întreținerea vitalității.



RECOMANDAREA
MEDICULUI

Chiar dacă suntem conștienți de faptul că articulațiile „ruginesc” odată cu înaintarea în vârstă, studii recente au arătat faptul că articulațiile sunt, în medie, cu 12 ani mai în vârstă decât restul organismului. Sănătatea acestora depinde de mai mulți factori: dietă, greutate, profesie, bagaj genetic, activitate fizică. Exercițiile fizice cresc forța și flexibilitatea corpului. Nu este necesar să alergăm la maraton, dar un program de exerciții bazat pe mișcare, consolidare și rezistență îți menține oasele și cartilajele puternice și sănătoase. În același timp, te scapă de insomnie și îți oferă un sentiment de bunăstare.

Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Inimă și circulație sanguină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistem osteoarticular



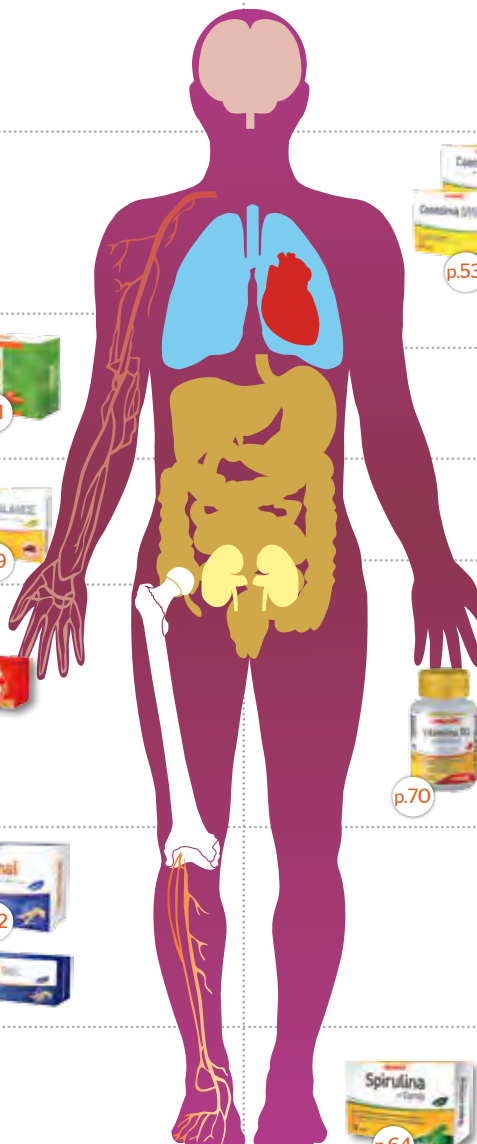
Circulație sanguină



Greutate corporală



Energie



Lecitină Lecitină FORTE Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

Lecitina aparține fosfolipidelor și este una dintre componentele de bază ale membranei celulare. Se regăsește în concentrații mari în țesutul nervos, în ficat, inimă, mușchi și în fibrele nervoase. Fiind implicată într-o mare varietate de procese metabolice, lecitina este folosită frecvent și ca supliment alimentar. Lecitina obținută din soia are un conținut ridicat de acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limitele normale.

Resveratrolul este un polifenol ce se regăsește în strugurii de vin, contribuind la protecția viței-de-vie împotriva diverșilor dăunători. Resveratrolul este menționat frecvent, în special în cazul „Paradoxului francez”, ce corelează consumul de vin roșu cu vitalitatea și longevitatea.



Lecitină - compoziție/capsulă:

Lecitină 1200,00 mg

Lecitină FORTE - compoziție/capsulă:

Lecitină 1325,00 mg

Lecitină cu resveratrol - compoziție/tabletă:

Lecitină 522,8 mg
(standardizată: 95% complex de fosfolipide)
Extract de vin din struguri 10,0 mg
(standardizat: 2% resveratrol)
Drojdie de vin 200,0 mg

Lecitină, Lecitină FORTE

Prezentare: flacoane cu 30 și 80 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se recomandă una sau două capsule pe zi.

Lecitină cu resveratrol

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = 1-3 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.

Ginseng coreean

Elixir pentru vitalitate

Ginsengul face parte din categoria plantelor a căror eficacitate a fost dovedită timp de secole. Principala parte folosită în medicina tradițională este rădăcina, a cărei formă seamănă cu un corp omenesc. **Ginsengul coreean** ajută la menținerea unui nivel optim de energie și vitalitate pentru organism, contribuind la creșterea rezistenței fizice și psihice a organismului. În timp, s-a demonstrat și influența benefică a ginsengului asupra funcțiilor erectile. **Ginsengul coreean** susține memoria și contribuie la menținerea unei circulații sangvine normale, asociată mai departe cu performanța mentală și capacitatea de reacție. Este eficient în stările de oboseală accentuată, epuizare și pierdere a capacității de concentrare. Acest produs conține ginseng coreean, extract standardizat din rădăcină în combinație cu vitamina E, un antioxidant, ce contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/capsulă:

Ginseng coreean
(extract 5:1-200 mg) 1000,0 mg
Vitamina E 10,0 mg

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, luată cu apă.



Selezin ACE

Combinăție de antioxidanți (seleniu, zinc, vitaminele A, C și E)

Selezin ACE este un produs modern, o combinație de minerale și vitamine atent selecționate: seleniu, zinc și vitaminele A, C și E. Conține selenometionină și zinc din sursă organică sub formă de gluconat de zinc. Seleniul și zincul, împreună cu vitaminele C și E, au efect antioxidant și protejează organismul împotriva acțiunii nocive a radicalilor liberi și susțin, de asemenea, sistemul imunitar.

Zincul și seleniul sprijină sănătatea părului și a unghiilor, în timp ce vitamina A contribuie la menținerea sănătății pielii și la menținerea acuității vizuale. Zincul contribuie la sănătatea oaselor.



Compoziție/tabletă:

Seleniu 100,00 µg
Zinc 15,00 mg
Vitamina A 1000,00 µg
Vitamina B6 2,20 mg
Vitamina C 90,00 mg
Vitamina E 15,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

Super vitamina C

Vitamina C pentru protecția organismului

Vitamina C sprijină sistemul imunitar al organismului și este necesară în susținerea sănătății oaselor, dinților, cartilajelor și a gingiilor prin contribuția sa la formarea colagenului. Vitamina C sprijină, de asemenea, sănătatea vaselor de sânge și a sistemului nervos. Ca antioxidant, vitamina C contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

Spre deosebire de alte vitamine, vitamina C nu poate fi sintetizată de către organismul uman, fiind necesar un aport extern.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 600,00 mg



Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.

Cătină 1000 mg

100% extract natural

Cățina a fost folosită în mod tradițional, de secole, în Europa și Asia, pentru beneficiile aduse sănătății. Aceasta susține sistemul imunitar, ajută la menținerea sănătății pielii, sprijină digestia prin îmbunătățirea activității tractului intestinal, ajută metabolismul și are un efect pozitiv asupra inimii. Fiind sursă de vitamina C, cățina contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/comprimat:

Extract 10:1 din fructe de Hippophae rhamnoides (echiv. a 1000 mg fructe de cătină) 100,00 mg



Prezentare: cutie cu 30 de comprimate.
Porția zilnică recomandată = 1 sau 2 comprimate.

Administrare:

Adulți – un comprimat filmat de două ori pe zi.
Copii – un comprimat filmat pe zi, în timpul sau după mese.

Sănătatea inimii prin reducerea colesterolului din sânge

Sănătatea inimii prin normalizarea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale

OmegaPrim

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

Acest produs conține ulei purificat de pește, care provine din apele arctice înghețate. **OmegaPrim** este o sursă bogată de acizi grași polinesaturați de tip Omega 3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași cu lanț lung de tip Omega 3, EPA și DHA, sprijină sănătatea inimii. Vitamina E este un puternic antioxidant care contribuie la protejarea celulelor organismului de stresul oxidativ.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o capsulă de două ori pe zi.
Efectul benefic se obține în condițiile unui consum zilnic de 250 mg de EPA și DHA.



Compoziție/capsulă:

Ulei de pește
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați 1000,00 mg
EPA 18 % 180,00 mg
DHA 12 % 120,00 mg
Vitamina E 5,00 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

CoenziPrim

Comparație optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și seleniu, pentru sănătatea inimii

CoenziPrim este un supliment alimentar modern ce oferă nutrienți importanți, în cazul unei diete zilnice dezechilibrate, când aceștia sunt insuficienți.

Coenzima Q10 din compoziția **CoenziPrim** este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine – medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol.

CoenziPrim conține ulei de pește cu valori ridicate de acizi grași polinesaturați de tip Omega-3 – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Acizii grași de tip Omega-3 cu lanț lung, EPA și DHA, sunt importanți pentru menținerea sănătății inimii și contribuie la funcționarea normală a cordului.

Seleniul joacă un rol antioxidant foarte important, contribuind astfel la protecția celulară împotriva radicalilor liberi.



Compoziție/capsulă:

Ulei de pește	
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați	500,00 mg
EPA 18%	90,00 mg
DHA 12%	60,00 mg
Coenzima Q10	30,00 mg
Seleniu	22,50 mg

Prezentare: cutie cu 30 de capsule dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule pe zi, înghițite cu apă.

Coenzima Q10

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

Coenzima Q10 este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine – medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **Coenzima Q10** influențează numeroase procese vitale, fiind foarte des folosită ca supliment alimentar.

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-două capsule zilnic, luate cu apă în timpul mesei sau după mese.

Prezentare:

cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg;
flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.

Porția zilnică recomandată = 1 – 2 capsule.

Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10 naturală . . . 10, 15,
30 sau 60 mg



Coenzima Q10 + Carnitină

Energie din două surse

Coenzima Q10 este o substanță asemănătoare vitaminelor, solubilă în grăsimi, prezentă în toate celulele corpului uman, dar mai ales în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima. Producția de coenzima Q10 scade odată cu înaintarea în vârstă. Nivelul scăzut de coenzima Q10 poate fi cauzat și de administrarea de statine - medicamente indicate pentru scăderea nivelului de colesterol. **Coenzima Q10** are un rol important în obținerea energiei din hrană.

La rândul său, aminoacidul esențial **L-Carnitină** apare în mod natural în toate celulele organismului uman, în mod special în mitocondrii („uzinele energetice” ale celulelor). Cea mai mare cantitate de carnitină este repartizată în mușchi (inima fiind cel mai important mușchi din corp), celule nervoase și celule imunitare. Organismul uman sănătos este capabil să producă cantități mici de **L-Carnitină** în anumite condiții. Suplimentele care conțin carnitină se recomandă persoanelor în vârstă, vegetarienilor și sportivilor.



Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10 10,00 mg
Carnitină 50,00 mg

Prezentare:
cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1 – 2 capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-două capsule zilnic, luate cu apă în timpul mesei sau după mese.

ArtroStop® RAPID+

Contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de Boswellia serrata

ArtroStop® RAPID+ este cel mai eficient și inovator produs din gama ArtroStop.

ArtroStop® RAPID+ conține Boswellin – extract din planta Boswellia serrata, pentru sănătatea articulațiilor. Conține, de asemenea, glucozamin sulfat și condroitin sulfat – substanțe care sunt componente ale structurii cartilajelor articulare –, precum și complexul unic ExPur, ce are în compoziție collagen tip II și vitamina C.

Glucozamin sulfat și condroitin sulfat sunt componente constructive esențiale ale structurii cartilajelor articulare și ale altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Boswellin® contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor.

Complexul ExPur este o combinație unică de collagen tip II și vitamina C. Collagenul de tip II este o componentă structurală de bază a cartilajelor articulare. Vitamina C participă la formarea normală a collagenului pentru funcționarea oaselor și articulațiilor.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de trei ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum trei luni, pentru eficiență optimă.



Compoziție/tabletă:

Glucozamin sulfat 2KCl	533,3 mg
Condroitin sulfat	200,0 mg
Boswellin	50,0 mg
(extract de Boswellia serrata; 65% acizi boswellici)	
Complex ExPur	
Collagen tip II	6,6 μg
Vitamina C	4,0 mg

Prezentare: cutii cu 60 și 180 de tablete și flacoane cu 90 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

ArtroStop® HYAL

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

ArtroStop® HYAL este un produs special, ce conține extract natural de acid hialuronic.

Acidul hialuronic, numit și hialuronat sau HA, este un glicozaminoglican anionic, nonsulfat care se găsește în țesuturile conjunctive, epiteliale și neuronale (adică oase, ligamente, tendoane, piele și neuroni). Acidul hialuronic este o componentă majoră a lichidului sinovial (intraarticular) care acționează pentru menținerea vâscozității normale a lichidelor din articulații. În același timp, acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare cu rol de a înveli fiecare celulă. O persoană cu greutate medie de 70 de kilograme are în jur de 15 grame de acid hialuronic în organism, din care o treime este utilizată și resintetizată în fiecare zi.

Pentru îngrijirea complexă a articulațiilor dumneavoastră, recomandăm cura cu **ArtroStop® RAPID+** timp de două-trei luni consecutiv, apoi următoarele două luni continuarea curei cu **ArtroStop® HYAL**. Repetați aceste cure de două și chiar de trei ori pe an, dacă este necesar.



Compoziție/tabletă:

Hyal-Joint**	42 mg
(hialuronat de sodiu 60-70%)*	

* Marcă înregistrată, sub licență Bioiberica S.A.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete.

Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă de două ori pe zi, după mese, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea după cura cu **ArtroStop® RAPID+**.

Pachetul special ArtroStop® RAPID+ (180 tb.) și ArtroStop® HYAL (60 tb.)

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor la un preț avantajos.

Comandați acum pe www.csw.ro

sau la tel. 0800 800 279 (gratuit în rețeaua Romtelecom), respectiv 021.211.21.34 (tarif normal).





Expertul articulațiilor sănătoase cu efect pe termen lung

ArtroStop® RAPID + este cel mai eficient și inovator produs din gama ArtroStop®. Formula sa puternică ajută la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de Boswellia serrata și a complexului unic ExPur, ce are în compoziție colagen de tip II și vitamina C. Acestea ajută la formarea normală a colagenului, componentă de bază a cartilajelor articulare.

Nature's Bounty

Puterea produselor americane

Cei constant preocupați de sănătate și-au pus încrederea în produsele Nature's Bounty® de zeci de ani. Devotamentul pentru calitate, consistență și cercetarea științifică a avut ca rezultat vitamine și suplimente alimentare a căror calitate este de neegalat. Prin combinarea celor mai recente descoperiri în domeniul științei nutriției alimentare cu cele mai bune ingrediente, suntem mândri să vă oferim suplimente alimentare ale căror rezultate nu se vor lăsa așteptate.

Silymarin Milk Thistle

Pentru protecția ficatului

Extractul de *Silybum marianum* este utilizat în medicina tradițională de peste două mii de ani. Studiile recente au demonstrat capacitatea silimarinei de a proteja ficatul în cadrul diverselor afecțiuni (ciroză, hepatite, alte boli hepatice).

De asemenea, stimulează secreția și eliminarea bilei, reducând formarea calculilor, iar efectul său antihepatotoxic ajută la detoxifierea naturală și păstrarea integrității și funcționalității normale a ficatului și organismului.



Omega 3-6-9

Pentru sănătatea inimii

Omega 3-6-9 conține acizi grași polinesaturați obținuți din pește, semințe de in și ulei din semințe de borago. Acizii grași polinesaturați Omega 3 includ și acizii eicosapentaenoic (EPA) și docosahexaenoic (DHA), care au efectul de a menține sănătatea inimii. În plus, DHA joacă un rol în menținerea funcționării corecte a creierului și a sănătății ochilor. Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Melatonina

Contribuie la atenuarea tulburărilor de somn

Melatonina este o opțiune excelentă pentru persoanele care suferă ocazional de insomnie, fiind recomandată celor care au dificultăți de adormire, se trezesc involuntar ori au somnul superficial. Melatonina este un hormon natural, produs în organism, fiind direct implicat în coordonarea ritmului somn – stare de veghe.

Stresul, stilul de viață alert, înaintarea în vârstă sunt cauze care duc la scăderea producției de melatonină de către organism. În aceste situații, refacerea nivelului normal de melatonină este foarte importantă.





sănătate

Sfaturi pentru o digestie mai bună

Modul în care se simte organismul nostru ne influențează întreaga zi și felul în care gestionăm toate situațiile cotidiene. Dacă procesul digestiv nu funcționează corect, acesta ne va priva organismul de substanțe nutritive esențiale pentru construirea țesuturilor și pentru crearea de energie.

Până la 80% dintre problemele de digestie pot fi evitate printr-o hrană sănătoasă și echilibrată nutrițional. Pe cât posibil, încearcă să iei masa la intervale regulate de timp, păstrând porțiile mici și variate.

Consumă fibre din surse alimentare: fructe și legume în stare crudă, cereale integrale. Benefice sunt și carnea de pui, curcan sau pește, pâinea neagră, iaurtul și produsele lactate fermentate. Evită preparatele prăjite, carnea grasă, băuturile care conțin zahăr, mai ales cele acidulate, alcoolul și cafeaua în exces, și bea cât mai multă apă, pentru a evita deshidratarea.

Dacă vrei o gustare sănătoasă, încearcă un fruct! Un măr pe stomacul gol reglează tranzitul intestinal și conține cantități mari de fibre și apă, iar o gustare cu ananas sau kiwi conține enzime ce ajută digestia. O altă opțiune sunt prunele uscate, o sursă bogată de vitamine (A, C, grupul B), minerale (calciu, magneziu, potasiu, seleniu și fier) și resveratrol, un antioxidant important. Prunele uscate oferă organismului o bună doză de fibre care dau senzația de sațietate.

Dintre ceaiuri, cele mai bune pentru sistemul digestiv sunt ceaiul verde și cel de ghimbir, care ajută la detoxifierea organismului și la un tranzit intestinal bun.



După 9 ani de fugă, maratoniștii Walmark au schimbat ceva...

editorial

După 9 ani de când Marian Tudorică, Victor Vlad și Ștefan Oprina aleargă sub emblema Walmark, s-au gândit să schimbe ceva și au reușit.

Acești oameni au schimbat modul de viață a mii de oameni prin exemplul personal. Ei au demonstrat că se poate și că indiferent de vârstă, locul de muncă, grijile familiale, indiferent de vreme și vremuri, sportul trebuie să facă parte din viața noastră.

În toți acești ani, cu sute de kilometri alergați lunar, pe ploaie sau zăpadă, pe caniculă sau ger, cei trei au ocupat podiumul multor competiții desfășurate în țară și străinătate. Dintre cele mai recente performanțe ale maratoniștilor Walmark putem aminti: record mondial la alergarea unui maraton în formație de 6 alergători legați între ei, locul I la Transmaraton competiție sponsorizată de Walmark România) obținut de Victor Vlad la proba de 21,4 km, titlul de campion mondial M45, la 10.000 m, argint la 10 km cross-country și bronz la 5000 m ștafetă 4x400 m pentru Ștefan Oprina la Jocurile Mondiale ale Polițiștilor și Pompierilor, Belfast – Irlanda de Nord, record național M40 la 3000 m obstacole și locul I la Maratonul Zăpezii – Râșnov 2014, proba de 15km, obținute de Marian Tudorică.

Evenimente sportive 2014

Oslea Hike & Ride Challenge – 1 martie 2014

<http://www.osleachallenge.com/>

Cupa Speranțelor Sibiene – Etapa a V-a – 9 martie 2014

<http://www.pro-ski.ro/cupa-sperantelor.html>

Crosul Pădurii – Ediția a 6-a – 30 martie 2014

<http://crosulpadurii.ro/>

Semimaraton Brașov – Ediția a 3-a – 5 aprilie 2014

<http://semimaraton.ro/2014/>

The Color Run – 26 aprilie 2014

<http://thecolorrun.ro/>

Brașov Marathon – Ediția a 3-a – 26 aprilie 2014

<http://www.Brașovmarathon.ro/>

Cu bicicleta la mare – 26 aprilie 2014 – 27 aprilie 2014

<http://cubicicletalamare.prosport.ro/>

Turul Municipiului Deva – 27 aprilie 2014

<https://faeragclub.wordpress.com/>

Wings for Life World Run – 04 mai 2014

<http://www.wingsforlifeworldrun.com/en/locations/bucharest/facts/#map-159>

Maratonul Regal – Ediția a 3-a – 10 mai 2014

<http://www.corporeanima.ro/maratonul-regal/>

Prima Evadare – 11 mai 2014

<http://primaevadare.ro/>

Comana Bike Fest – Ediția a 8-a – 17 mai 2014–18 mai 2014

<http://mtb.teamexpert.ro/>

Crosul Băile Felix – Ediția a II-a – 1 iunie 2014

<http://www.bailefelix-trailrace.com/>

Brașov XCM – 15 iunie 2014

<http://www.bikeromania.ro/triada-mtb/>





competiție

The Color Run România - 26 aprilie 2014

Cum ar fi să pornești la o alergare îmbrăcat în alb și să termini cursa în toate culorile curcubeului? Noi credem că ar fi fun, fun, fun...

The Color Run este o cursă euforică în culori, care celebrează sănătatea și bucuria de a face mișcare. Mai exact, The Color Run este o cursă necronometrată de cinci kilometri, în cadrul căreia mii de participanți sunt vopsiți din cap până-n picioare în diverse culori, la finalul fiecărui kilometru parcurs. Există doar două reguli: să începi cursa în haine albe și să treci linia de sosire scăldat în culori. Nu există limită de vârstă, iar grupurile sunt încurajate, pentru că împreună e mai amuzant. Copiii în vârstă de cinci ani și mai mici pot alerga gratuit împreună cu un adult, fără să se înscrie.

Distracția continuă și după încheierea alergatului, cu un uriaș festival unde se folosește din nou pudră colorată, pentru o explozie de fericire și experiențe memorabile.

The Color Run a fost lansat în ianuarie 2012 și a crescut de la peste 50 de evenimente și 600.000 de participanți în 2012 la mai mult de o sută de ediții și peste un milion

de alergători în 2013. Anul acesta, The Color Run vine în România și își propune să susțină una sau mai multe cauze sociale, sprijinind astfel comunitatea. Această cursă nu este premiată, pentru că scopul ei principal nu e competiția, ci distracția, celebrarea fericirii și a sănătății prin sport.

Pe 26 aprilie, în Parcul Tineretului din București va avea loc prima cursă The Color Run, alte trei evenimente urmând să se desfășoare în țară pe parcursul acestui an. Înscrie-te pe www.TheColorRun.ro, completează-ți datele și spune în ce oraș ai vrea să se organizeze evenimentele The Color Run România în 2014.

Fie că ești alergător amator, fie atlet profesionist, cei cinci kilometri ai acestei curse vor reprezenta cea mai colorată cursă a vieții tale, și cea mai memorabilă!



competiție

StudentObike: spor la pedalat!

În ultimii ani, oameni de toate vârstele și-au scos bicicletele la aer curat și au reînvățat să descopere orașul pe îndelete.

Green Revolution, prima organizație nonguvernamentală de ecologie urbană din România, fondată în 2009, încurajează oamenii să meargă din ce în ce mai mult pe bicicletă. Printre proiectele variate care sprijină educația ecologică și respectul față de mediul înconjurător, Green Revolution pune în aplicare soluțiile de transport ecologice și economice prin StudentObike: primul proiect de *bike-sharing* gratuit din România destinat principalelor centre universitare din țară.

Proiectul StudentObike a fost lansat în 5 octombrie 2010 și este implementat în campusurile universităților partenere. Centrele StudentObike pun gratuit la dispoziția studenților 300 de biciclete: 100 în București și câte 50 de biciclete în Brașov, Cluj-Napoca și Iași.

În București, bicicletele galbene sunt amplasate la ASE Romană, Politehnică-Rectorat și Politehnică-Regie. Studenții din Brașov pot închiria bicicletele din campusul Memorandului. Cei din Cluj găsesc biciclete StudentObike la centrul de închiriere din Compexul Hașdeu, iar la Iași, bicicletele pot fi luate de la Facultatea de Chimie.

În 2013, centrele StudentObike au înregistrat peste 21.000 de utilizatori. Și anul acesta, începând din aprilie, bicicletele sunt pregătite pentru plimbare și îi așteaptă pe tinerii entuziaști care vor să-și facă drumurile mai frumoase.



2go

pentru un plus de distracție



Când ești tânăr, aventurile nu se termină niciodată...
Nu rata niciun moment de distracție: ia-ți doza de
energie instant cu MemoPlus® 2 Go!

Alexandru Tomescu – un super-violonist

Un om. O vioară. Aceste două coordonate sunt suficiente pentru a crea un Univers. Iar când omul este Alexandru Tomescu, iar vioara este un Stradivarius, se naște un Univers locuit de creaturi sonore fascinante care se desprind din culoare și densitate sonoră, toate menite să subjuge publicul aflat în sală.



Alexandru Tomescu, unul dintre cei mai apreciați violoniști români la ora actuală, câștigător a numeroase premii naționale și internaționale la concursurile de profil, a susținut peste două sute de concerte și recitaluri în toată lumea. După ce a câștigat unele dintre cele mai mari competiții, de la Concursul „Paganini” sau „Marguerite Long-Jacques Thibaud”, la Concursul Internațional „George Enescu”, Alexandru a decis să se reîntoarcă în România și să contribuie la modificarea peisajului manifestărilor artistice autohtone.

Drumul lui în muzică a început odată cu lecțiile de vioară primite de la mama sa, prof. Mihaela Tomescu, și a continuat cu studii îndrumate de maestrul Ștefan Gheorghiu în România și de Tibor Varga, Eduard Schmierer, Igor Oistrach, Ruggiero Ricci și Herman Krebbers în străinătate. Alexandru Tomescu este omul care, la doar 37 de ani, a creat o revoluție în muzica clasică românească, având încredere că muzica poate conduce la evoluția societății.

În urma unui concurs, statul român i-a acordat în 2007 privilegiul de a cânta timp de cinci ani pe vioara Stradivarius care fusese anterior în posesia muzicianului Ion Voicu. În 2013, Alexandru Tomescu a recâștigat acest drept. De-a lungul acestor ani, artistul a susținut

peste 150 de concerte și recitaluri cu vioara Stradivarius Elder-Voicu în România și în întreaga lume, inclusiv concerte caritabile pentru nevăzători, copii cu deficiențe auditive, natură, patrimoniu național, copii care suferă de sindromul Down și copii aflați în protecția statului.

Din dorința ca fiecare român să aibă șansa să audă live vioara Stradivarius, Alexandru a început din 2008 Turneul Național Stradivarius, care a ajuns un reper în viața culturală românească.

Aflat în 2014 la a șaptea ediție, Turneul Național Stradivarius va avea loc în perioada mai-iunie, cu un itinerariu care cuprinde 12 orașe din țară. Alexandru îl va avea ca invitat pe pianistul rus Eduard Kunz, unul dintre cei mai apreciați muzicieni ai momentului la nivel european, fiind inclus de Revista *BBC Music Magazine* în topul celor mai buni zece pianiști ai viitorului. Alexandru Tomescu și Eduard Kunz au ancorat repertoriul Turneului Stradivarius 2014 în muzica lui Prokofiev, prezentând un program alcătuit integral din lucrări semnate de marele compozitor rus. Turneul sprijină și o cauză de responsabilitate socială: e dedicat Fundației Hope and „Homes for Children România”, al cărei ambasador este, din 2012, Alexandru Tomescu.

Produse **INOVATOARE**

Produse **ACCESIBILE**

Sistemul imunitar



Sistemul nervos



Sistemul vizual



Ten



Inimă și circulație sangvină



Digestie, absorbție, metabolism



Aparatul urinar



Sistem osteoarticular



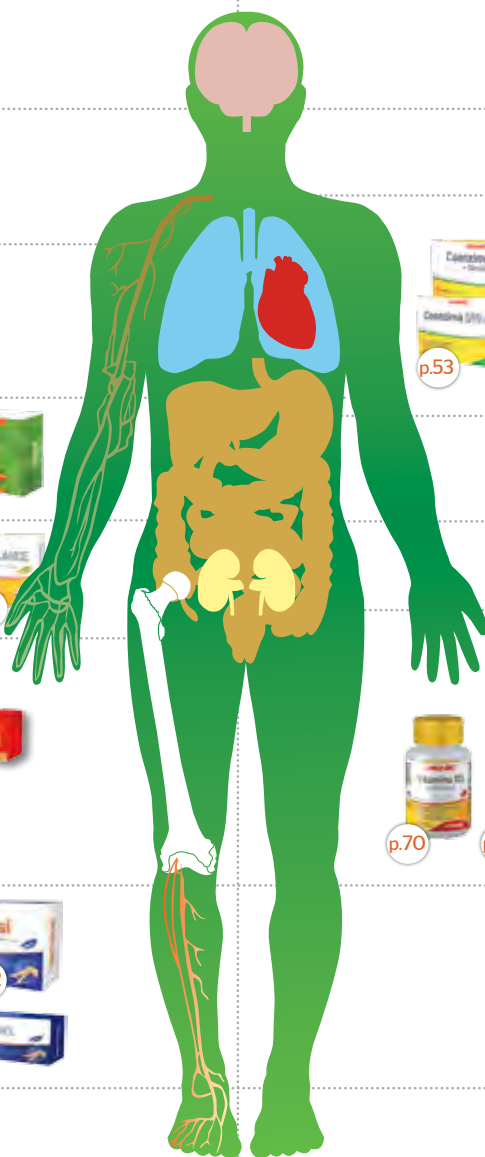
Circulație sangvină



Greutate corporală



Energie



Spektrum Imunactiv

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spektrum Imunactiv® este un complex de vitamine și minerale, un produs de nouă generație, în care toate vitaminele și mineralele provin din surse organice. Structurile organice se regăsesc în natură. Fiți mai aproape de natură cu **Spektrum!**

Fiecare tabletă de **Spektrum Imunactiv®** conține întreg necesarul de vitamine și minerale, în doze maxime recomandate. Vitamina A este importantă pentru acuitatea vizuală. Vitamina B2 contribuie la structura normală a celulelor roșii. Vitamina C este un antioxidant care influențează pozitiv imunitatea. Cuprul intervine în procesul normal de pigmentare a părului și a pielii. Calciul este important pentru oase puternice și dinți sănătoși. Zincul sprijină funcția cognitivă.

Spektrum Imunactiv® este îmbogățit cu complexul **Imunactiv®** compus din patru substanțe: beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc. Vitamina C și zincul contribuie la întărirea sistemului imunitar.

Administrare:

Ca supliment alimentar, se administrează o tabletă zilnic, cu un pahar cu apă. Se recomandă a se administra pe perioade mai îndelungate (de exemplu, în cure de câte două-trei luni, două-trei cure anual).

Compoziție/tabletă:

Complex Imunactiv™:	
Beta glucan	50,0 mg
Bioflavonoide (complex)	25,0 mg
Vitamina C	80,0 mg
Zinc	10,0 mg
Vitamina A	800,0 µg
Vitamina B1 (tiamină)	1,1 mg
Vitamina B2 (riboflavină)	1,4 mg
Vitamina B3 (niacină)	16,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) ..	6,0 mg
Vitamina B6 (piridoxină)	1,4 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină) ..	2,5 µg
Vitamina D	5,0 µg
Vitamina E	12,0 mg
Vitamina K	75,0 µg
Biotină	50,0 µg
Acid folic	200,0 µg

Extract de alge Kelp	150,0 mg
(conține Iod 0,1% = 150,0 µg)	
Magneziu	100,0 mg
Mangan	2,0 mg
Cupru	1,0 mg
Seleniu	55 µg
Calciu	120 mg
Fier	14 mg



Prezentare: cutie cu 30 de tablete în blistere.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



Spektrum Gummy Imunitate: Imunizare cu gust plăcut!

Ia-ți necesarul zilnic de vitamine și minerale pentru menținerea sănătății și a unui sistem imunitar puternic!
O multitudine de beneficii sub formă de jeleuri, ușor de administrat.

Spektrum® Gummy Imunitate

Multivitamine cu echinacea pentru sprijinirea imunității

Spektrum® Gummy este un complex de vitamine în proporții echilibrate pentru adulți, îmbogățit cu extract de echinacea (Echinacea purpurea), extract ce contribuie la consolidarea funcțiilor sistemului imunitar și la apărarea organismului împotriva agenților patogeni. Spektrum® Gummy sunt multivitamine sub formă de jeleuri gumate moi, ușor de administrat, esențiale pentru menținerea vitalității psihice și mentale în fiecare zi.

Spektrum® Gummy este disponibil în două arome delicioase (căpșuni și portocale) și nu conține coloranți artificiali.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete și flacon cu 90 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Compoziție/jeleu:

Vitamina B3 (niacină).....	12,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic) .	4,5 mg
Vitamina B12	1,9 µg
Vitamina C	60,00 µg
Vitamina D	3,75 µg
Vitamina E.....	9,00 mg
Vitamina K.....	56,3 µg
Acid folic	150,00 µg
Biotină	75,00 µg
Zinc	7,50 mg
Extract de echinacea ...	30,00 mg

Administrare:

Un jeleu de două ori pe zi.



Spirulina + Carob

Combi-nația ideală pentru sănătatea ta!

Combi-nația **Spirulina + Carob** este utilă pentru scăderea nivelului de colesterol, detoxifierea organismului și eliminarea kilogramelor nedorite. **Spirulina + Carob** este cea mai bogată sursă naturală de proteine ușor digerabile care oferă toți aminoacizii esențiali, indispensabili organismului uman.

Compoziție/tabletă:

Spirulină 300,00 mg
* Carob 250,00 mg
Vitamina C 60,00 mg



Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-3 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-trei tablete pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

* Carobul conține lignină și fibre de pectină, componente ce ajută la digestie și la eliminarea toxinelor, ca și la reducerea nivelului de colesterol.

Spirulina

Din surse naturale

Spirulina reprezintă cea mai bogată sursă naturală de proteine ușor digerabile, capabilă să furnizeze organismului toți aminoacizii esențiali. Este, totodată, o sursă puternică de antioxidanți ce sprijină sistemul imunitar și apără organismul împotriva consecințelor stresului oxidativ. **Spirulina** ajută la menținerea glicemiei în limite normale, contribuie la scăderea poftelor de mâncare și la sporirea nivelului de energie al organismului. Hawaiian Spirulina Pacifica, prezentă în **Spirulina Forte** de la Walmark, este o sursă unică de spirulină standardizată și certificată, fiind bogată în vitamine și minerale naturale. **Spirulina Forte** se poate folosi și în timpul curelor de slăbire, ajutând la întărirea corpului.



Compoziție/tabletă:

Spirulină 500,00 mg

Compoziție/tabletă:

Hawaiian Spirulina Pacifica 100% pură 750,00 mg

Prezentare: flacoane cu 30, 100 și 200 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.

Crom Forte

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

Cromul este important pentru un metabolism normal al macronutrienților, contribuind la menținerea concentrațiilor normale ale glucozei în sânge.

Compoziție Crom Forte/tabletă:

Crom 200,00 µg

Prezentare: flacoane cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

Magneziul este un mineral esențial organismului uman, necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos, a mușchilor, pentru formarea și întreținerea oaselor și a dinților, precum și în metabolismul energetic. Vitamina B6 contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a funcțiilor psihologice. Mai mult decât atât, vitamina B6 contribuie la reducerea senzației de oboseală și sprijină funcționarea normală a sistemului imunitar. Combi-nația de magneziu și vitamina B6 reprezintă un supliment foarte util pentru persoanele care depun efort fizic sau psihic.

Administrare:

Magnesium 200 mg - Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, înghițită cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).

Magnesium + B6 - Ca supliment alimentar, o tabletă de trei ori pe zi, înghițită cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).



Compoziție/tabletă:

Magnesium 200 mg

Magneziu 200,00 mg

Magnesium + B6

Magneziu 50 mg

Vitamina B6 1,4 mg

Prezentare Magnesium 200 mg: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Prezentare Magnesium + B6: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA

Acidul alfa-linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale

DHA susține vederea și activitatea cerebrală



Omega 3. Peștele arctic este o sursă importantă de acizi grași cu lanț ramificat (de tip Omega-3) – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA) –, care ajută la reducerea concentrației colesterolului și a lipidelor totale din sânge.

Pe lângă acizii grași **Omega-3** polinesaturați, uleiul de pește oceanic conține și vitaminele A (cu rol în creșterea acuității vizuale și a rezistenței tegumentelor și mucoaselor) și D3 (principalul factor vitaminic ce crește rezistența osoasă printr-o fixare crescută a calciului).

Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. De asemenea, menține nealterate calitățile uleiului de pește.

Super Omega 3. Acest produs este unul special datorită concentrației ridicate de acizi grași **Omega-3** obținuți din pește crescut în medii ecologice. Uleiul de pește este o sursă naturală de acizi grași polinesaturați **Omega-3** – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA) – ce au rol în menținerea sănătății inimii. DHA din **Omega-3** sprijină dezvoltarea corectă a sistemului nervos și sănătatea acestuia, influențând favorabil funcțiile creierului.

Mega Omega 3-6-9 conține cei mai importanți acizi grași polinesaturați obținuți din surse exclusiv naturale – ulei de pește, de in și de Borago officinalis. Acești acizi grași, împreună cu vitamina E, sunt o parte esențială a hranei sănătoase și joacă un rol important în îngrijirea sănătății.

Printre acizii grași polinesaturați **Omega-3** se numără acidul eicosapentaenoic (EPA) și cel docosahexaenoic (DHA), care au o influență benefică asupra sănătății inimii. De asemenea, DHA sprijină vederea și funcțiile creierului.

Prezentare Omega 3, Super Omega 3: cutii cu 30 de capsule.

Prezentare Mega Omega 3-6-9: flacon cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9 = trei capsule.



Compoziție Omega 3/capsulă:

Ulei de pește 500,00 mg
Vitamina E 1,7 mg

Compoziție Super Omega 3/capsulă:

Ulei de pește 1000,00 mg

Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:

Omega 3 400,0 mg
acizi grași nesaturați din ulei de pește
Ulei din in 400,0 mg
Ulei din planta
Borago officinalis 400,0 mg
Vitamina E 4,7 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei capsule pe zi, înghițite cu apă, în timpul sau după o masă.

Magneziu EFERVESCENT

Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, sistemul nervos și muscular

Magneziul este un mineral esențial organismului uman, necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos, a mușchilor, pentru formarea și întreținerea oaselor și a dinților, precum și în metabolismul energetic.

Compoziție/tabletă:

Magneziu 250,00 mg
Vitamina C 150,00 mg



Prezentare: flacon cu 20 de tablete efervescente.
Porția zilnică recomandată: o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă efervescentă pe zi, dizolvată într-un pahar cu apă. A se închide flaconul după fiecare utilizare.

B-complex + vitamina C

Energie și vitalitate

Produsul conține o combinație specială de vitamine ce susține nivelul de energie și de vitalitate al organismului. Vitamina B1 sprijină funcționarea normală a inimii; vitaminele B2 și B3 contribuie la sănătatea pielii și la reducerea stărilor de oboseală, iar împreună cu vitaminele B6 și C susțin buna funcționare a sistemului nervos. De asemenea, vitamina C contribuie la protejarea celulelor împotriva daunelor radicalilor liberi și la absorbția fierului din alimentație.

Compoziție/tabletă:

Vitamina B1 1,80 mg
Vitamina B2 2,00 mg
Vitamina B3 7,00 mg
Vitamina B5 4,60 mg
Vitamina B6 2,20 mg
Vitamina C 30,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.





MemoPlus®

Mai mult timp pentru bucuriile tale



RECOMANDAT
ÎN SESIUNE

MemoPlus® conține cinci ingrediente active atent selecționate.

Ginkgo biloba sprijină circulația sângelui la nivelul creierului, susținând funcțiile cognitive și memoria. Vitamina B6 și magneziul sunt esențiale pentru activitatea sistemului nervos, iar cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea obosealii. **MemoPlus®** conține și fosfatidilcolină, parte componentă a tuturor membranelor celulare.

Ginkgo biloba îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrilor.

Vitamina B6 ajută la funcționarea corectă a sistemului imunitar, la creșterea anticorpilor și în activitatea sistemului nervos.

Magneziul este necesar pentru metabolism, nutriție, coagularea sângelui, buna funcționare a sistemelor muscular și nervos.

Fosfatidilcolina participă la funcționarea corectă a sistemului nervos.

Cafeina îmbunătățește procesele psihice, reduce oboseala, micșorează senzația de foame și crește eficiența activităților fizice și mentale.

Compoziție/capsulă:

Ginkgo biloba	10,00 mg
(extract standardizat 24/6)	
Vitamina B6 (Piridoxină)	2,00 mg
Magneziu	100,00 mg
Fosfatidilcolină	100,00 mg
Cafeină	30,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.

Porția zilnică recomandată = două capsule.

Administrare: ca supliment alimentar, două capsule zilnic, de preferat în timpul meselor.

MemoPlus® Energizer

Energie pentru ce-ți place



RECOMANDAT
ÎN SESIUNE

MemoPlus® Energizer este un produs ideal pentru studenți, precum și pentru alte persoane care au nevoie de susținerea performanței intelectuale și de refacerea resurselor de energie.

MemoPlus® Energizer conține cinci substanțe active, atent selecționate, care influențează pozitiv memoria, concentrarea și performanța intelectuală și fizică, în special în cazuri de efort intelectual prelungit.

Ginkgo biloba sprijină circulația sângelui la nivelul creierului, precum și funcțiile cognitive, contribuind astfel la menținerea capacității de concentrare pe termen scurt în momente de stres ridicat.

Vitamina B6 este o substanță esențială pentru buna funcționare a sistemului nervos.

Cafeina contribuie la îmbunătățirea atenției și la reducerea obosealii. Fosfatidilcolina este o parte componentă a tuturor membranelor celulare.

Taurina este un aminoacid esențial care se regăsește în mod natural în creier, mușchi, inimă și sânge. În situații de stres sau de efort fizic intens, se elimină cantități mari de taurină.

Compoziție/capsulă:

Ginkgo biloba	10,00 mg
(extract standardizat 24/6)	
Vitamina B6 (Piridoxină)	2,00 mg
Fosfatidilcolină	100,00 mg
Cafeină	30,00 mg
Taurină	50,00 mg

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule gelatinoase dispuse în blistere.

Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare: ca supliment alimentar, câte o capsulă zilnic, de preferat în timpul mesei. Datorită conținutului de cafeină, se recomandă a NU se administra seara.





MemoPlus® 2 Go

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

Memoplus® 2 Go sub formă de tablete masticabile, cu gust de fructe, conține L-Carnitină și este un produs ideal pentru tineri (studenți, cu o activitate intelectuală intensă). Carnitina participă activ la procesele de producere a energiei, inclusiv la nivelul celulei nervoase, putând fi utilă organismului și în perioadele de efort intelectual intens.

Compoziție/tabletă:

L-Carnitină 2,5 mg

Prezentare: cutie cu 40 de tablete masticabile.
 Porția zilnică recomandată = maximum zece tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum zece tablete pe zi.



MemoPlus® Energizer 2 Go

Supliment alimentar cu aromă de coacăze negre

Memoplus® Energizer 2 Go, sub formă de tablete masticabile cu aromă de fructe, a fost special creat pentru persoanele tinere care au nevoie de un nivel de concentrare crescut, precum și de un nivel de energie ridicat. Produsul conține guarana și cafeină, substanțe ce ajută la reducerea oboselei și la creșterea rezistenței și vitalității organismului.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 30,00 mg
 Guarana (conține 10% cafeină) 22,50 mg
 Cafeină 3,75 mg

Prezentare: cutie cu 40 de tablete masticabile.
 Porția zilnică recomandată = maximum zece tablete.

Administrare: ca supliment alimentar, maximum zece tablete pe zi.

ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

ArthroStop® cremă este un produs destinat zonelor articulare dureroase ale persoanelor suferinde de artroză.

Substanțele active ale produsului pătrund rapid prin piele și acționează prompt la nivel local, intensificând circulația sângelui în zonele articulare dureroase.

Boswellia serrata are efecte antiinflamatorii, contribuind la scăderea înțepenirii articulațiilor. MSM este o substanță importantă pentru sinteza colagenului și formarea oaselor și cartilajelor, cu influență pozitivă asupra pielii, părului, unghiilor și țesuturilor moi.

Metil-salicilatul e o substanță care pătrunde foarte repede în piele și este un excelent anti-reumatic. Mentolul, camforul și uleiurile eterice ajută la activarea circulației sângelui în zonele dureroase.

Avantaje:

- ajută la diminuarea durerilor articulare și crește mobilitatea articulațiilor
- intensifică circulația sângelui în zonele articulare dureroase
- pătrunde rapid în piele și acționează prompt la nivel local



Compoziție:

Glucozamin sulfat, metilsulfonilmetan (MSM), extract de Boswellia serrata, ulei de in (Linum usitatissimum), ulei de ienupăr (Juniperus communis), ulei de eucalipt (Eucalyptus globulus), metil salicilat, mentol, camfor.

Prezentare: tub cu 100 ml de cremă.
Porția zilnică recomandată = câteva aplicări.

Administrare:

De câteva ori pe zi, folosiți ArthroStop® cremă masând cu mișcări circulare zonele articulare afectate.

ArtroStop® Comfort

O nouă generație de glucozamină sub formă de tablete masticabile

ArtroStop® Comfort este un produs inovator, ușor de administrat, ce are în compoziție o nouă formă de glucozamină. Sub formă de tablete masticabile cu gust plăcut, **ArtroStop® Comfort** conține trei substanțe eficiente: N-acetilglucozamină (NAG), collagen tip II nenedenaturat și vitamina C. N-acetilglucozamina este o substanță prezentă în mod natural în organism și este un precursor esențial al acidului hialuronic și al condroitinei. Glucozamina reprezintă cea mai mare parte a moleculei de N-acetilglucozamină. Glucozamina este o componentă constructivă esențială a structurii cartilajelor articulare și a altor țesuturi conjunctive – oase, ligamente și tendoane. Colagenul de tip II este o componentă structurală de bază a cartilajelor articulare, iar colagenul de tip II nenedenaturat păstrează forma sa originală, de triplu helix. Vitamina C contribuie la formarea normală a colagenului pentru funcționarea oaselor și cartilajelor.

Prezentare: flacon cu 60 de tablete masticabile,
cutie cu 120 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată: două tablete.



Compoziție/tabletă:

N-acetilglucozamină 750,0 mg
Colagen tip II nenedenaturat 10,0 µg
Vitamina C 6,0 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte o tabletă masticabilă de două ori pe zi, fără apă, de preferat după mese. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum trei luni, pentru eficiență optimă.

Vitamina D3 masticabilă

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Vitamina D3 în formă masticabilă este apreciată pentru efectele sale. Aceasta este utilă persoanelor adulte care nu se expun suficient luminii soarelui, copiilor, datorită rolului său de a susține dezvoltarea armonioasă a oaselor. Vitamina D3 contribuie la mai bună absorbție și utilizare a calciului în organism, efect important pentru dezvoltarea normală a dinților și oaselor copiilor, mai ales în perioada de creștere. De asemenea, **vitamina D3** are un rol important pentru sistemul imunitar și diviziunea celulară și la asigurarea sănătății sistemului muscular.

Compoziție/tabletă:

Vitamina D3 (400 UI) 10 µg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



Calcium Magnezium Zinc, Calcium Magnesium-Zinc FORTE

Combi-nația de trei minerale esențiale

Calcium Magnezium Zinc

Toate componentele acestui produs sunt esențiale pentru funcționarea adecvată a organismului uman și pentru sănătatea oaselor. Calciul și magneziul sunt minerale importante pentru menținerea sănătății dinților și pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Cele două minerale sunt prezente în dozele necesare unei absorbții optime. Zincul, prin efectul antioxidant, contribuie la sănătatea pielii, a părului și a unghiilor și ajută sistemul imunitar.

Calcium Magnesium-Zinc FORTE

Formulă îmbogățită cu Vitamina D3, care ajută la absorbția calciului la nivelul gastrointestinal și la menținerea sănătății oaselor.

Prezentare Ca-Mg-Zn: flacoane cu 30 și 100 de tablete.
Porția zilnică recomandată = două tablete.

Prezentare Ca-Mg-Zn FORTE: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare Ca-Mg-Zn: ca supliment alimentar, două tablete pe zi.
Administrare Ca-Mg-Zn FORTE: ca supliment alimentar, două tablete pe zi, în timpul unei mese.



Compoziție Calcium Magnezium Zinc/tabletă:

Calciu	333,30 mg
Magneziu	133,30 mg
Zinc	8,30 mg

Compoziție Calcium Magnesium-Zinc FORTE/tabletă:

Calciu	400,00 mg
Magneziu	155,30 mg
Zinc	8,50 mg
Vitamina D	2,00 μg

Calciu EFERVESCENT

Minerale pentru oase sănătoase

Calciul este esențial în procesele-cheie ale organismului uman, fiind necesar pentru sănătatea oaselor și pentru menținerea sănătății dinților. De asemenea, calciul este util atât sistemului nervos, cât și celui muscular. El modulează metabolismul energetic și contribuie la coagularea normală a sângelui.

Calciul EFERVESCENT are o formă de administrare ușoară și un gust plăcut aromat.



Compoziție/tabletă:

Calciu	500,00 mg
--------------	-----------

Prezentare: flacon cu 20 de tablete efervescente.
Porția zilnică recomandată: două tablete.

CaMgZn cu Aquamin

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Aquamin este un complex multimineral obținut dintr-o algă marină ce crește în apele curate, ecologice ale Oceanului Atlantic. Aquamin este o sursă unică de minerale naturale. Sursa organică a Aquaminului prezent în acest produs este certificată de către autorități de renume (precum Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA – FDA și autoritățile sanitare ale Uniunii Europene). **CaMgZn cu Aquamin** de la Walmark oferă cele mai importante trei minerale pentru corpul uman: calciu, magneziu și zinc. Calciul și magneziul sunt minerale importante pentru menținerea sănătății oaselor și a dinților, dar și pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Zincul este un antioxidant ce susține sistemul imunitar și contribuie de asemenea la menținerea sănătății pielii, a părului și a unghiilor. Având ca origine a mineralelor o plantă marină, produsul este potrivit pentru vegetarieni și nu numai.

Compoziție/tabletă:

Calciu, min. 250,0 mg	781,3 mg
Magneziu	100,0 mg
Zinc	7,5 mg

Aquamin are la bază 76 de minerale și microelemente cu origine acvatică. S-a demonstrat științific că vegetația marină conține de zece până la douăzeci de ori mai multe minerale decât vegetația terestră.

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Osteostop Calciu cu D3

Calciu și vitamina D pentru oase sănătoase

Calciul este un mineral de bază al organismului uman, cu roluri foarte importante, atât în structura oaselor, cât și a dinților. Calciul contribuie la coagularea normală a sângelui și la buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în organism și menținerea acestuia în limite normale în sânge. Calciul și vitamina D contribuie la menținerea sănătății oaselor, atât la adulți, cât și la copii. Uleiul de pește conținut în aceste capsule reprezintă o sursă bogată de vitamina D și vitamina A-Retinol. Aceasta din urmă contribuie la îmbunătățirea vederii și a structurii tegumentelor.

Compoziție/capsulă:

Calciu	300,00 mg
Vitamina D3	4,5 μg
Ulei de pește	400,00 mg

(retinol și coledalciferol)

Prezentare: flacon cu 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:
Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, cu o cantitate suficientă de lichid.



Antioxidant

Combinăție de vitamine (A, C, E) și seleniu

Acest produs este o combinație de vitamine și minerale atent selecționate. Vitaminele C, E și seleniul din componența sa au proprietăți antioxidante, protejând celulele și țesuturile împotriva potențialului distructiv al radicalilor liberi. Mai mult, atât vitaminele A și C, cât și seleniul susțin sistemul imunitar.

Compoziție/două tablete:

Vitamina A	1.500 µg
Vitamina C	100,00 mg
Vitamina E	33,60 mg
Seleniu	50,00 µg



Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = două tablete.

Administrare:

O tabletă de două ori pe zi, după mese.

Ginkgo biloba

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

Ginkgo biloba conține extract de ginkgo biloba și vitamina E. Ginkgo biloba sprijină circulația la nivelul creierului, având efect benefic asupra funcției cognitive, care este afectată pe măsură ce înaintăm în vârstă. Ginkgo biloba ajută la menținerea unei stări mentale de bine (de exemplu, prin menținerea concentrării pe termen scurt în timpul unei perioade de lucru intense sau în timpul perioadelor în care nivelul de stres este mărit). Vitamina E este un antioxidant care contribuie la protejarea celulelor organismului împotriva stresului oxidativ.

Compoziție/tabletă:

Ginkgo biloba (extract standardizat)	30,00 mg
Vitamina E	10,00 mg



Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

Seleniu Formulă forte

Sursă organică din drojdie de seleniu

Seleniul este un element esențial în buna funcționare a sistemului imunitar. Prin proprietățile sale antioxidante, acesta contribuie la protecția celulelor împotriva pericolului stresului oxidativ. De asemenea, seleniul este implicat în funcția glandei tiroide, dar și în procesul de spermatogeneză, contribuind la menținerea fertilității normale a bărbaților. Seleniul susține și sănătatea părului și a unghiilor.

Compoziție/capsulă:

Seleniu	100,00 µg
---------------	-----------



Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

Seleniul previne lezarea și distrugerea celulelor, având un rol protector și o importantă contribuție în tratarea bolilor cardiovasculare și în atenuarea efectelor îmbătrânirii.

Evening Primrose

Pentru sănătatea pielii și confort în timpul menstruației

Uleiul de Evening Primrose sau Luminița de Seară (*Oenothera biennis*) este o sursă bogată de acizi grași polinesaturați esențiali. Luminița de Seară influențează într-un mod pozitiv sănătatea pielii, ajutând la menținerea elasticității acesteia. De asemenea, sprijină creșterea părului și ajută organismul să-și mențină o stare de confort în timpul menstruației.



Compoziție/capsulă:

Ulei de Evening Primrose	1000,00 mg
--------------------------------	------------

(Luminița de Seară – conține 10% GLA)

Prezentare: flacon cu 30 capsule.
Porția zilnică recomandată = o capsulă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.

Primăvara frumoasă a fiecărei zodii

Berbec (21.03 – 20.04)

Anul Calului de Lemn este unul favorabil pentru nativii zodiei. Sunteți susținuți astral, iar voința proverbială ce vă caracterizează va sparge orice obstacol. Lunile martie și aprilie sunt foarte bune pentru întâlniri importante.

Taur (21.04 – 21.05)

Pentru firile molcome, cum sunt Taurii, anul Calului de Lemn aduce o grabă și o exigență în plus care tind să vă indispuină. Nu este cazul, deoarece iubirea plutește în aer în lunile de primăvară.

Gemeni (22.05 – 21.06)

A venit timpul promisiunilor duse la îndeplinire. Nativii frivoli ai aerului vor fi obligați de conjunctura astrală a anului să fie mai serioși. Sezonul cald aduce cu sine oportunități și întâlniri cu spor.

Rac (22.06 – 22.07)

Nu sunteți în cea mai bună formă pentru confruntări competitive. În consecință, păstrați-vă calmul și profitați de timpul frumos de afară. Lunile de primăvară vă dispun la o stare de împăcare și relaxare.

Leu (23.07 – 22.08)

Aveți un potențial energetic enorm. Sunteți pregătiți să înfrunțați orice obstacol, iar astrele vă stau alături, predispuind la planuri și idei mărețe. În iunie și iulie bucurați-vă de concediu. Este perioada perfectă pentru o pauză.

Fecioară (23.08 – 21.09)

Pragmatismul caracteristic vă va împinge în perioada următoare să luați decizii înțelepte. Primăvara reprezintă pentru nativii zodiei un moment de regăsire romantică și împropătare a vieții emoționale.

Balanță (22.09 – 22.10)

Sunteți predispuși la acțiune, iar perioada mai-iunie va fi una intensă la capitolul viață sentimentală. Pentru primul trimestru al anului vă recomandăm seriozitate, deoarece există multe oportunități în carieră.

Scorpion (23.10 – 21.11)

Astrele vă sunt benefice în lunile următoare. Aveți energie și curaj pentru a rezolva problemele și a depăși piedicile ce vă stau în cale. Profitați de această perioadă pentru a vă atinge cele mai înalte obiective.

Săgetător (22.11 – 20.12)

Optimismul și vitalitatea nu vă lipsesc în primăvara aceasta. Sunteți gata să vă realizați planurile ambițioase sub ocrotirea astrală. Pășiți cu încredere și lăsați intuiția să vă ghideze.

Capricorn (21.12 – 19.01)

Sunteți bine aspectați astral în lunile de primăvară. Pentru a vă atinge cu succes obiectivele, vă recomandăm seriozitate, pragmatism și multă muncă. Anul Calului de Lemn încurajează efortul susținut.

Vărsător (20.01 – 18.02)

Nativii zodiei sunt încurajați să facă un exercițiu de memorie și să revină la proiectele neterminate din trecut, deoarece primăvara au mari șanse să finalizeze cu succes aceste inițiative.

Pești (19.02 – 20.03)

Perioada martie - iulie este deosebit de pozitiv aspectată astral pentru Pești. Aceștia sunt susținuți și încurajați să-și atingă obiectivele cu succes. Perseverența și energia trebuie menținute la cote înalte, pentru a puncta beneficiile perioadei.

Cadouri pentru dumneavoastră

Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelizare nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând online, telefonic sau prin poștă. Bucurați-vă de sănătate și profitați de cadourile care vin odată cu aceasta, prin intermediul Clubului Sănătății Walmark.



Organizator pastile pt. 7 zile
Dimensiuni: 3.8x8.8(d) cm
Material: plastic

Organizator pastile 15 WLei



Rucsac Walmark, culoare roșie, buzunare multiple, capacitate medie

Rucsac 35 WLei



Sacoșă de cumpărături pliabilă
Material: NONWOVEN
Dimensiuni: 38x42 cm

Sacoșă pliabilă 10 WLei



Cartea Peripețiile măgarușului Zoli

30 WLei



Set creioane colorate

20 WLei



Mini-umbrelă pliabilă
Dimensiuni: 98 cm (d)

Umbrelă pliabilă 30 WLei



Pelerină de ploaie, material PVC, culori alb/albastru închis, mărimi universale

Pelerină de ploaie 20 WLei



15 puncte WLei pentru comenzi sub 100 de lei și 30 de puncte WLei pentru comenzi peste 100 de lei



Ceas de perete Walmark, cu termometru și hidrometru

Ceas 40 WLei



În baza punctelor WLei din cont puteți comanda orice produs Walmark.

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmark România S.R.L. prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe site-ul www.csw.ro sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmark. Pe viitor, aceste date (numele, prenumele, sexul, data și locul nașterii, semnătura, telefonul/faxul, adresa, adresa de e-mail) ne permit să vă ținem la curent cu activitatea noastră. Conform Legii 677/2001, beneficiați de dreptul de acces, intervenție și opoziție. Aveți dreptul să vă opuneți prelucrării datelor cu caracter personal care vă privesc și să solicitați ștergerea acestora. Pentru executarea acestor drepturi, vă puteți adresa cu o cerere scrisă, datată și semnată la Walmark România S.R.L., cu sediul în București, str. Fecioarei nr. 7, sector 2 sau puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro. De asemenea, puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe același site www.csw.ro, precum și la sediul societății Walmark România S.R.L. Totodată, vă este recunoscut dreptul de a vă adresa Justiției. Datele dvs. vor fi transferate în Cehia în scop de siguranță. Walmark România S.R.L. a primit de la A.N.S.C.P.D.C.P. numerele de înregistrare în registrul de evidență a prelucrărilor de date cu caracter personal, respectiv 1384 și 2347.

Indexul produselor Walmark

Antioxidant - 72

Combinatie de vitamine (A, C, E) și seleniu

ArthroStop® Comfort - 70

O nouă generație de glucozamină

ArthroStop® cremă - 70

Direct la locul afectat!

ArthroStop® HYAL - 54

Acidul hialuronic este o componentă importantă a cartilajelor articulare

ArthroStop® Lady - 22

Pentru menținerea structurii sănatoase a oaselor, datorită combinației de calciu, vitamina D și vitamina K

ArthroStop® RAPID+ - 54

Contribuie la menținerea sănătății, elasticității și flexibilității articulațiilor, datorită extractului de Boswellia serrata

B-complex + vitamina C - 65

Energie și vitalitate

BeneBian ADULT - 23

Bacterii benefice pentru adulți

BeneBian JUNIOR PLUS - 42

Bacterii benefice pentru copii, cu lapțișor de matcă și vitamina D3

Bronțșori - 41

Vitamina C cu aromă de fructe pentru întărirea sistemului imunitar

Calciu EFERVESCENT - 71

Minerale pentru oase sănatoase

Calcium Magnezium Zinc, Calcium Magnesium-Zinc FORTE - 71

Combinatia de trei minerale esențiale

CaMgZn cu AQUAMIN - 71

Calciu și magneziu pentru sănătatea oaselor și a mușchilor

Cartilaj de rechin - 23

Sursă de calciu și fosfor

Cătină 1000 mg - 52

Sursă de vitamina C, contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ

Clarinol™ + Ceai Verde - 20

Ceai verde pentru arderea grăsimilor, prin stimularea metabolismului

Clarinol™ + Spirulină - 20

Spirulina susține scăderea în greutate prin reducerea poftei de mâncare

Coenzima Q10 - 53

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

Coenzima Q10 + Carnitină - 53

Prezentă în celulele organelor cu activitate intensă, precum inima

CoenziPrim - 53

Combinatie optimă de Coenzima Q10, Omega 3 (EPA și DHA) și seleniu, pentru sănătatea inimii

Crom Forte - 64

Cromul ajută la menținerea glicemiei în limite normale

Degasil - 21

Calmează și previne balonarea și flatulența

Evening Primrose - 72

Pentru sănătatea pielii și confort în timpul menstruației

Ginkgo biloba - 72

Extract de ginkgo biloba pentru reamintire și concentrare

GinkoPrim® HOT - 17

Readuce căldura și o stare de bine în corpul tău, datorită extractului de capsaicină

GinkoPrim® MAX - 17

Sprrijină circulația periferică

GinkoPrim® SMART - 17

Ginkgo biloba și magneziul influențează favorabil performanța psihică și activitatea mentală

Ginseng coreean - 51

Elixir pentru vitalitate

Lecitină - 51

Lecitină FORTE

Lecitină cu resveratrol

Conține acid linoleic ce ajută la menținerea colesterolului în limite normale

Livinorm - 29

Efect benefic pentru capacitatea de detoxifiere și regenerare a ficatului, datorită extractului de armurariu care conține silimarină

Magnesium 200 mg, Magnesium + B6 - 64

Magneziul + vitamina B6 – elemente esențiale

Magneziu EFERVESCENT - 65

Magneziul susține sănătatea oaselor și a dinților, sistemul nervos și muscular

MemoPlus® - 67

Mai mult timp pentru bucuriile tale

MemoPlus® 2 Go - 69

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

MemoPlus® Energizer - 67

Energie pentru ce-ți place

MemoPlus® Energizer 2 Go - 69

Supliment alimentar cu aromă de cireșe

Minimarțieni® Gummy BoneActive - 39

Vitaminele K și D pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos al copiilor

Minimarțieni® Gummy cu Echinacea - 40

Vitamine cu extract de echinacea

Minimarțieni® Imunactiv™ - 41

Vitamine și minerale pentru copii, cu aromă de portocale sau căpșuni

Minimarțieni® Omega 3 capsule - 39

Omega 3 sprijină dezvoltarea creierului și vederea

Minimarțieni® Sirop - 40

Vitamine și minerale pentru copii

Minimarțieni® Sirop Omega 3 - 39

Omega 3 sirop cu un gust grozav de miere și portocale

Omega 3, Super Omega 3, Mega Omega 3-6-9 - 65

Concentrație mare de acizi grași polinesaturați DHA și EPA
Acidul alfa-linoleic contribuie la menținerea colesterolului în limite normale. DHA susține vederea și activitatea cerebrală

OmegaPrim - 52

Sursă bogată de Omega 3, din apele arctice reci

Osteostop Calciu cu D3 - 51

Calciu și vitamina D pentru oase sănatoase

Prostena® DUO - 30

Saw Palmetto (Serenoa repens) sprijină activitatea prostatei și funcția reproductivă

Prostena® PERFECT - 30

Saw Palmetto și Urtica Dioica sprijină buna funcționare a prostatei și a aparatului urinar

Seleniu Formulă forte - 72

Sursă organică din drojdie de seleniu

Selezin ACE - 51

Combinatie de antioxidanți (seleniu, zinc, vitaminele A, C și E)

Silimarină FORTE - 29

Susține procesul de detoxifiere hepatică și de regenerare a celulelor ficatului

Spektrum® Gummy - 63

Multivitamine cu echinacea pentru sprijinirea imunității

Spektrum Imunactiv® - 63

Vitamina C și zinc pentru întărirea sistemului imunitar

Spirulina - 64

Vitamine și minerale naturale

Spirulina + Carob - 64

Combinatia ideală pentru sănătatea ta!

Super vitamina C - 52

Vitamina C pentru protecția organismului

Urinal® - 18

Solidago virgaurea pentru menținerea sănătății tractului urinar

Urinal Akut® - 18

Ajută organismul încă din prima zi de administrare

Urinal® BALANCE - 19

Echilibrează organismul după finalizarea tratamentului cu

antibiotice

Urinal® HOT DRINK - 16

Băutură delicioasă din extract natural de merișor

Urinal® SIROP - 42

Protecție naturală datorită antioxidanților naturali din merișor

Ursuleți - 41

Extract de Echinacea purpurea, cu aromă de coacăze

Varixinal® - 22

Efect benefic în sănătatea circulației venoase, datorită extractului de castane sălbatice și vitaminei C

Varixinal® gel - 22

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

Viaderm Complete - 20

Îngrijire completă pentru frumusețea ta

Viaderm Skin Beauty - 20

Acid hialuronic pentru un ten mereu tânăr

Vitamina D3 masticabilă - 70

Pentru sănătatea oaselor și a dinților

Zinc, Zinc Formulă forte - 31

Pentru sistemul imunitar și sănătatea pielii, a părului și a unghiilor

Farmacile partenere Clubului Sănătății Walmark

Reducerile în baza cardurilor de fidelitate Walmark nu se aplică în farmaciile partenere, ci doar la comenzile făcute online sau telefonic, direct în cadrul Clubului Sănătății Walmark.

Nume farmacie	Adresă	Oraș
Ivona	Str. A. Vlaicu 171, Bl.21, Ap. 50B	ARAD
Pharmamedicum	Str. N. Titulescu, Bl.301, Ap.25 A	ARAD
DERYFARM	Str. Iuliu Maniu, nr.12-18	ARAD
DERYFARM 2	Calea Victoriei, nr.30	ARAD
MYOFARM	Str. Nicolae Titulescu, nr.332	ARAD
SALOFARM	Str. 9 Mai, nr.25	BACĂU
SC. GEONET SRL	Str. Republicii, nr.76	BACĂU
ANAFARM	Bd. Decebal, nr.16/2	BAIA MARE
ESPERANTO	Bd. București, nr.8	BAIA MARE
SĂNĂTATE DIN NATURĂ	Bd. Traian, nr.30 /54	BAIA MARE
BIOFARM	Bd. Primăverii, nr.100, bl.C1	BĂRLAD
POLIGON 1	Str. L. Rebreanu, nr.18	BISTRIȚA
POLIGON 2	Str. Decebal, nr.46	BISTRIȚA
ELECTA	Aleea Grivița, nr.20	BOTOȘANI
LUCI FARM	Piața Mică	BOTOȘANI
ANCA FARM	Calea Națională, nr.63	BOTOȘANI
Beladona	Mihai Eminescu Nr.71	BRĂILA
Vihos	Calea Galați Nr.55 Bl. B1	BRĂILA
Iris	Calea Călărășilor, nr.56	BRĂILA
MUȘEȚEL	Bd. Gării	BRAȘOV
NATURA FARM	Str. Griviței	BRAȘOV
THEA	Bd. Victoriei, nr.10	BRAȘOV
Farmacile Alissa	B-Dul Ion Mihalache Nr. 25B, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Str. Vasile Lascăr Nr. 109 (Incinta Piața Galați)	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Str. Valea Oltului Nr. 131 - 137, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	B-Dul Timișoara Nr. 21, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	B-Dul Iuliu Maniu Nr. 78, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Calea Crângași Nr. 87, Parter, Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Calea Moșilor Nr. 229, Bl. 39, Parter, Sect. 2	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Bd. N. Titulescu, Nr. 95 - 103, Bl. 8, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Alissa	Strada George Enescu Nr. 36 - 42, Sect. 1	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Strada Drumul Taberei Nr. 98, Bloc C2	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	B-Dul Timișoara Nr. 73, Bloc C12	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Strada Prelungirea Ghencea Nr. 32, Bloc C6	BUCUREȘTI
Farmacile Help Farm	Aleea Băiut Nr. 4, Bloc C7 Bis	BUCUREȘTI
Farmacile Silva Farm	Calea Vitan Nr. 8	BUCUREȘTI
Farmacia Minerva	Șos. Berceni Nr. 27, Bl. 39	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Bd. Cantemir Dimitrie 21, București - Sect. 4	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Str. Baba Novac 9, București - Sect. 3	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Drumul Taberei 34, București - Sect. 6	BUCUREȘTI
Farmacile Tinos Farm	Bd. Obregia Alexandru 20, București - Sect. 4	BUCUREȘTI
Farmacile Gema Farm	Strada Maria Tănase, Nr. 3, Bl. 13, Parter	BUCUREȘTI
PLAFAR BIPAN	Piața Delfinului	BUCUREȘTI
FARMACIA IRIS	Bd. Unirii, bl. 8E, et.parter	BUZĂU
FARMACIA FARM ALEX	Str. Al. Marghiloman, nr.94	BUZĂU
NEONATURAMED	Str. Parcului, Bl.K3	CĂLĂRAȘI
DEPO MEDICA	Str. Beșugului, Bl.K7	CĂLĂRAȘI
FARMACIILE SETI	Bd. Carol I nr.40, Bl.12C, et. parter	CĂMPINA
ALMA POLUS	Polus Center Mall	CLUJ
TERRA FARM	Str. 21 Decembrie, nr.1	CLUJ
ALMA CENTRU	Piața Mihai Viteazu	CLUJ
VITAL-PHARM MIRCEA	Complex Comercial Tomis 2, Str. Mircea cel Bătrân 142A, Bl. MD7A	CONSTANȚA
VITAL-PHARM BIG	Zona Brătianu, Bd. I.C. Brătianu, nr.100	CONSTANȚA
VITAL-PHARM SPITAL	Zona Spitalul Județean, Bd. Tomis nr.147, Bl.St2 - NON STOP-	CONSTANȚA
EMIN & SUN MAGAZIN NATURIST	Zona Ciresica, Cap de linie 42-43, Str.Cismelei nr.2, B.LLA, et.Parter	CONSTANȚA
EMIN & SUN MAGAZIN NATURIST	Zona Casa de Cultura, Lângă AGVPS, Str.Baba Novac- Aleea Daliei nr.6	CONSTANȚA
RALEX-MEG	Bd. I.C. Brătianu, Nr.86, Bl.SR5	CONSTANȚA
FARMAHELP	Str. Adamclisi, nr.4A	CONSTANȚA
E-LITE NUTRIȚIA	Str. Mihai Eminescu, bl.H1, ap.3	DEVA
MEDIFARM	Str. M Viteazu, Nr.1	FĂGĂRAȘ
ANISA	Piața Gării, Nr.324	FETEȘTI
SC IRISFARM SRL	Str. Piața Moldovei, nr.19 A	FOCȘANI
FARMA FARM	Bd. București, nr.25	FOCȘANI
PRIMAFARM	Str. Brăilei, nr. 171 bis	GALAȚI
PRIMAFARM	Str. Brăilei, nr.188 bl. A4 parter	GALAȚI

Nume farmacie	Adresă	Oraș
PRIMAFARM	Str. Roșiori, bl.R5 parter	GALAȚI
MAGIC PLANT	Bd. Corvin, nr.9	HUNEDOARA
ARIS 2	Bd. Independenței, nr.9 , bl.D1	IAȘI
ARIS 1	Str. Nicolina, nr.19	IAȘI
PROFARM 1	Str. Vasile Lupu, nr.89	IAȘI
PROFARM 2	Aleea Rozelor Nr. 15	IAȘI
THYMUS	Str. Carpati Nr.4	IAȘI
CARI TAS	Str. I.C. Brătianu, nr.3	MEDIAȘ
FARMA MED	Piața Ferdinand	MEDIAȘ
SC 2M FARM SRL	Str. Mercur, nr.9	ONEȘTI
PRONATURA DIN EDEN	Str. Magheru, nr.17	ORADEA
VITALOGY	Str. C. Coposu, Nr.15	ORADEA
HYGEEA	Str. Republicii, nr.7	ORADEA
FARMACIA HERBA FARM	Str. Libertății, bl. P3 bis	PITEȘTI
PLAFAR DAKOTA EXIM PLANT	Str. Victoriei, bl. 2, sc. B, Parter	PITEȘTI
PLAFAR EMA - DRAGOMIRESCU ANA MARIA	Piața Traian (Magazin Ema Plafar)	PITEȘTI
FARMACIILE MAXI-FARM	Str. Vasile Milea Gen. nr.6, bl. B4	PLOIEȘTI
ARDEALUL	Str. Titu Maiorescu, nr. 7	PIATRA NEAMȚ
FARCOM	Str. Petru Rareș, Nr. 58	PIATRA NEAMȚ
FARMAROM	Piața Unirii	RĂDĂUȚI
NATURALIA	Bd. Al. Ion Cuza, nr.34	REȘIȚA
STEJARA	Str. Smirodava, Bl. 43, ap. 31, et.parter	ROMAN
ALFA FARM	Șos. Ștefan cel Mare, nr. 271-273	ROMAN
FARMACIA SFĂNTA MARIA	Str. Gabriel Georgescu, nr.36	SATU MARE
PLAFAR SFANTA MARIA	Str. Nicolae Golescu, nr.37, bl.A87	SATU MARE
PHARMAGEEA	Str. Lucian Bala, CU 2/2	SATU MARE
FARMA-LINE	Str. Csaszar Balint, nr.14	SF. GHEORGHE
GANESHA	Str. Mitropoliei	SIBIU
FARMACIA DIANA	Str. Lacului, nr.2A	SLOBOZIA
BIOMEDICA PHARM	Str. Universității, nr.19	SUCEAVA
ARSENIE	Bd. Ana Ipătescu, nr.2B	SUCEAVA
ASCLEPIOS	Str. Vasile Alecsandri, nr.10B	SUCEAVA
FARMACIILE HYPERICI	Str. Maior Breziganu, nr.24	TĂRGOVIȘTE
FARMACIA PERSEEA	Str. Gării, nr.6	TĂRGOVIȘTE
FARMACIA GIFARM	Str. 13 Septembrie, nr.3	TECUCI
B&B	Piața Trandafirilor, nr.16	TG. MUREȘ
NOVOFARM	Str. Infrățirii, nr.4	TG. MUREȘ
FARMA DAN PREST	Bd. 1848, Nr.15	TG. MUREȘ
TONICA	Piața Badea Cârțan	TIMIȘOARA
CHRISTIAN	Bd. Regele Carol, nr.30	TIMIȘOARA
FARMADO	Str. Măcieșilor, nr.1	TIMIȘOARA
MINI FARM	Str. Isaccei, nr.76	TULCEA
LIFE FARM	Str. Babadag bl.2, et.parter	TULCEA
PLANTAGO	Str. Traian, nr.328 Sc.c, et. Parter	VASLUI
DOVILIV	Str. Mare, nr.52	ZĂRNEȘTI
INDRA FARM 1	Str. Petre Țuțea Nr.9	IAȘI
INDRAFARM 2	Str. Cuza Vodă Nr.39	TĂRGU FRUMOS
INDRAFARM 3	Str. Rediu Tătar, nr.4	IAȘI
INDRAFARM 4	Str. Dacia, nr.2	IAȘI
INDRAFARM 5	Șos. Națională, nr.2B	PODU ILOAEI
SALOFARM	Str. Energiei, nr. 39	BACĂU
SALOFARM	Str. Mărășești, nr.169	BACĂU
SALOFARM	Str. Mihai Viteazul, nr. 4A	BACĂU
SALOFARM	Str. Milcov, nr. 2 - 4	BACĂU
OANA MARIA	Bd. George Enescu	SUCEAVA
ELFA	Str. Bucovina, nr.15	BOTOȘANI
ARDEALUL	Bd. Decebal, bl. L1	PIATRA NEAMȚ
ARDEALUL	Str. Mihai Viteazul	PIATRA NEAMȚ
ARDEALUL	Str. Progresului, nr. 42	PIATRA NEAMȚ
PLAFAR NATURA	Str. Păcii, nr.103, bl.M2	TULCEA
MINIFARM	Str. Isaccei, nr. 23	TULCEA
MINIFARM	Str. Constructorilor, bl.U2	TULCEA
HAREION 1	Str. Independenței, nr.29	FOCȘANI
NEGRILA	Str. Matei Basarab, bl.J2	SLOBOZIA
TRIFARM	Bd. Unirii, nr.35	BUZĂU
MINIFARM	Str. Ștefan cel Mare, Nr.128 ICIL	CONSTANȚA
MINIFARM	Str. Progresului, nr.12	CONSTANȚA

ArtroStop®

Expertul articulațiilor sănătoase
cu efect pe termen lung

Gama 35 ani +



Special conceput pentru persoanele active

Pentru articulații și oase sănătoase



Ușor de administrat



Absorbție rapidă, efect prompt



Formulă revoluționară



Absorbție rapidă și efect prompt în ameliorarea durerilor articulare

Gama 50 ani +



Formulă puternică pentru menținerea sănătății și elasticității articulațiilor



Contribuie la regenerarea lichidului articular

Pentru îngrijirea completă a articulațiilor
Pachet special
ArtroStop® RAPID+ și ArtroStop® HYAL