

Clubul Sănătății

Se distribuie gratuit membrilor activi ai
Clubului Sănătății Walmark



Clubul Sănătății
WALMARK[®]
...avantaje pentru întreaga familie

Oameni cărora
le pasă

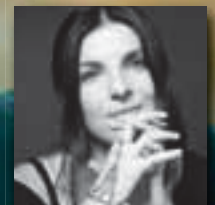
Supereroul modern
Andrei Roșu



Margit
Șerban



Andreea
Marin



Chris
Simion

CLUB FEMININ

Încărcați-vă
cu energie pozitivă!

CLUB MASCULIN

Reaprinde scânteia
în relația de cuplu!

CLUB PRICHINDEL

Păcălește răceala

CLUB SENIOR

Hipnoza,
un tratament eficient

CLUB ACTIV

Bacalaureat 2011

Înscrie-te în
Clubul Sănătății Walmark
pe www.csw.ro

vino cu noi
pe facebook
@clubulsanatatii



OLD MUTUAL
TWO OCEANS
MARATHON
CAPE TOWN
6 KM

Cei 7 Magnifici de la Walmark, la CEL MAI MIC PREȚ DIN ROMÂNIA!



Pentru o perioadă limitată, magazinul online **CSW.RO** a redus prețurile celor mai populare produse **Walmark**. **COMANDĂ ACUM!**



ArthroStop®



Clarinol®



Coenzima Q10



GinkoPrim®



MemoPlus®



Prostenal® DUO



Urinal

Oferă-le sănătate celor din jurul tău!

Acum poți ajuta o persoană apropiată să aibă grijă de sănătatea sa. Decupează talonul de mai jos și dăruiește-l unui viitor membru al Clubului Sănătății Walmark. Ia și tu parte la bogăția pe care numai sănătatea o poate oferi. Pentru fiecare membru nou care se înscrie la recomandarea ta și face o comandă de minimum 100 de lei, veți primi cadou un termos sau cartea *Hrană pentru viață*.



Intră în clubul celor mai bogați români!

Bucură-te și tu de avantajele de a fi membru în Clubul Sănătății Walmark. Folosește cardul de mai jos pentru a comanda produsele pe care le dorești și alătură-te celor mai bogați români.



Iată câteva dintre avantajele unui membru CSW:

- prețuri speciale la produsele comandate
- livrarea rapidă a produselor
- consultanță gratuită cu Dr. Walmark
- acces la revista Clubul Sănătății Walmark



Sună acum la **0800.800.279** (gratuit în rețeaua Romtelecom)

sau la **021.211.21.34** (număr cu tarif normal)



sau accesează **www.csw.ro** și obține-ți statutul de membru activ CSW chiar azi!

Știați că...?

...puteți găsi ușor răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de sănătate?

Noul site **www.csw.ro** vă stă la dispoziție cu sfaturi medicale furnizate de medicul Walmark. Acum puteți naviga mai ușor, găsi ofertele pe care le căutați și informații prețioase despre sănătate.



De asemenea ne găsiți și pe **facebook.com/clubulsanatatiei**

...gripa poate fi foarte ușor de prevenit?

Odată cu venirea anotimpului rece, crește posibilitatea să vă îmbolnăviți. Aflați despre cele mai bune metode de a trata și preveni gripa pe **www.gripa.ro**.



...cel mai bun mod de a avea un corp frumos este o viață sănătoasă?

Pe **www.SlabestiNatural.ro** și **www.clarinol.ro** puteți citi despre cele mai rapide și sănătoase modalități pentru silueta ideală.



Citiți pe site-ul **www.tabletazilei.ro** despre oameni ca dumneavoastră care au trecut prin aceleași probleme de sănătate și cum au reușit să se vindece. Implicați-vă! Oferiți, la rândul dumneavoastră, informații despre cum vă puteți trata sau cum puteți preveni diverse afecțiuni.



Intră în clubul celor mai bogați români



nou

Primești Cardul "Relaxare" la început, iar apoi, evoluând în club, accezi spre Cardul "Vindecare", cel care-ți oferă toate beneficiile necesare pentru o viață sănătoasă!

Află totul despre noul sistem de carduri CSW și bonusurile acordate direct de pe www.csw.ro. Nu uita că pe pagina alăturată ai un card Relaxare pe care îl poți folosi pentru a-ți invita un prieten în Clubul Sănătății Walmark! Bucură-te de viață și de clubul în care sănătatea este cea mai de preț avere!



Relaxare

Armonie

Energie

Vindecare

Livrare rapidă a produselor	✓	✓	✓	✓
Puncte de fidelizare WLei	✓	✓	✓	✓
Produse noi doar pentru membrii CSW	✓	✓	✓	✓
Reduceri la toate produsele Walmark	✓	✓	✓	✓
Consultații telefonice și online gratuite cu Doctorul Walmark	✓	✓	✓	✓
Revista CSW	✓	✓	✓	✓
24/24 acces la sănătate	✓	✓	✓	✓
Prieteni noi din rândul celor mai bogați români	✓	✓	✓	✓
25% discount la orice produs în săptămâna în care este ziua ta		✓	✓	✓
Primești cadou, o dată pe an, produsul Walmark preferat		✓	✓	✓
Devii expert al vieții sănatoase. Te invităm să dai sfaturi despre sănătate semenilor tăi			✓	✓
Îți poți alege un cadou din lista noastră de cadouri			✓	✓
Curierat rapid gratuit pentru orice comandă				✓
"Ghidul Pacientului Român 2011"				✓



Am simplificat sistemul de acordare a punctelor de fidelizare WLei. Află mai multe pe www.csw.ro.

Interviu cu 3 dintre cei mai bogați români

Maria Grosu,
Călan, Hunedoara

De ce ați ales produsele WALMARK?

Primul produs Walmark folosit a fost ArtroStop, datorită căruia m-am și înregistrat în CSW. Am început să folosesc produsul pentru dureri articulare la recomandarea unei farmacist. Datorită ameliorării durerilor am continuat cu acesta, dar și cu alte produse Walmark pentru membrii familiei.

Care este principalul beneficiu de care vă bucurați ca membru VIP CSW?

Consider că principalul beneficiu ca membru CSW sunt prețurile mici ale produselor.

Care sunt produsele WALMARK favorite și de ce?

Folosesc Denoxinal, ArtroStop Rapid, Spirulina, GinkoPrim, Ministelari. De ce? Cu ajutorul produsului Denoxinal mi-am însănătoșit soțul (l-am scăpat de la moarte), ArtroStop îl folosesc pentru ameliorarea durerilor de spate și articulare, dar și pentru redarea mobilității. Produsul Ministelari îl folosește nepotul în vârstă de 9 ani.

Susana Hompoth,
Toplița, Harghita

De ce ați ales produsele WALMARK?

Am ales produsele Walmark pentru că am încredere în ele și datorită faptului că sunt sigură pe autenticitatea lor.

Care este principalul beneficiu de care vă bucurați ca membru VIP CSW?

Prețurile mici și bonusurile oferite la comandarea acestora.

Care sunt produsele WALMARK favorite și de ce?

ArtroStop, Coenzima, Spektrum, Varixinal. Le folosesc pentru prevenire și întreținere. ArtroStop în tratarea durerilor articulare și prevenirea osteoporozei, Coenzima pentru sănătatea inimii. Produsele sunt folosite și de soț.

Romulus Nosievici,
București

De ce ați ales produsele WALMARK?

Am ales produsele datorită prestigiului Walmark.

Care este principalul beneficiu de care vă bucurați ca membru VIP CSW?

Principalele beneficii ca membru CSW sunt bonusurile și reducerile oferite.

Care sunt produsele WALMARK favorite și de ce?

Produsele Spektrum Imunactiv, Selezin ACE și Coenzima Q10, pe care o folosesc pentru sănătatea inimii.



Trimite-ne pe adresa
O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București
sau la club@walmark.ro povestea
secretului sănătății tale și poți
să câștigi produsul tău Walmark
preferat.

Sănătatea ca mod de viață

Aurelia Vlaicu, Berceni, județul Prahova

Am 63 de ani și o stare de sănătate bună. Veniturile modeste m-au obligat să fiu atentă la tot ceea ce fac, să-mi îngrijesc sănătatea în mod natural și să profit de tot ce mă înconjoară și-mi poate face bine.

Am citit mai multe reviste și cărți care tratează subiecte legate de sănătate și astfel mi-am format un stil de viață care m-a ajutat să nu par și să nu fiu „o babă”. Astfel, în fiecare dimineață, mă spăl cu apă rece în fața geamului deschis, fac, timp de 10-15 minute, câteva exerciții de gimnastică, apoi ies pe terasă și beau un ceai cald, neîndulcit. În timpul acesta, mă bucur de tot ce se poate: de răsăritul soarelui, de frumusețea bătrânului nuc din fața casei sau a falnicului brad din curtea vecinului. Alteori, merg cu picioarele goale prin iarbă sau chiar pe pământ, pe pietricele în nisip.

Pasul următor e consumarea unui fruct. După aceea, începe programul zilnic de activitate. Pe tot parcursul zilei, am grijă să mănânc trei-patru fructe. Când le iau din propria grădină,

respect regula „Acum le-ai cules, acum le mănânci”. Iarna, dacă nu am fructe, le înlocuiesc cu ceapă, usturoi sau morcovi.

În general, mănânc puțină carne și mâncăruri „cât mai puțin procesate”. Cumpăr numai pâine neagră nefeliată, nu mănânc margarină, nu mănânc brânză topită sau tot felul de produse amestecate, combinate, modificate.

O cură de 4-5 săptămâni cu ceai de urzică (în fiecare primăvară) și o înghițitură de macerat de plante medicinale în alcool, în fiecare dimineață, cu 15-20 de minute înainte de micul dejun, m-au ferit de gripă și de răceli. Glicemia am reglat-o cu ajutorul unei cure de tije de pădăie. În fiecare primăvară, timp de 2-3 săptămâni, am mâncat zilnic 8-10 tije de pădăie (după același principiu: acum le rup, acum la mănânc).

Pentru articulații am urcat și am coborât scări de câte ori am avut ocazia. Mulți îmi spun că le e prea greu să facă acest lucru, însă eu m-am obișnuit. Sfatul medicului, „fără efort”, nu înseamnă să lăncezești toata ziua pe canapea.

Pentru că știu că lumina albă face foarte bine, de primăvara până toamna stau cât mai mult

timp afară. Am grijă să profit și de soare, și de iarbă, și de apă. Totul fără excese.

La televizor mă uit mai puțin. În fiecare zi citesc. Citind, am aflat cum să-mi tratez unele afecțiuni. Am aflat ce vitamine și ce minerale trebuie să iau, ce ceaiuri trebuie să beau, cum să-mi dozez momentele de odihnă și cele de activitate, cum trebuie să am grijă de fizicul și de psihicul meu.

În fiecare vară merg câteva zile la munte, unde, bineînțeles, profit cât pot de natură. La tot ce-mi oferă pe gratis natura, mai adaug medicamentele absolut necesare și, în felul acesta, totul este bine.

Mă bucur că fac parte din Clubul Sănătății Walmark, citesc revista din scoarță în scoarță, profit de tot ceea ce-mi oferă. Intenționez să colaborez mai mult cu acest club al sănătății și să cer unele lămuriri consultantului medical.

Vă doresc o toamnă frumoasă și numai bine.

Aurelia Vlaicu

Clubul Sănătății Familiei

Sumar

CLUB FEMININ

- 7 Sănătate
Anotimpul rece fără neplăceri
- 13 Sănătate
Prevenția infecțiilor urinare
- 15 Sănătate
Încărcați-vă cu energie pozitivă!

CLUB MASCULIN

- 16 Sănătate
Influențele negative ale prostatitei în viața de zi cu zi
- 18 Sănătate
Reaprinde scânteia în relația de cuplu!

CLUB PRICHINDEL

- 20 Educație
Nu face niciodată pentru un copil ceea ce poate să facă singur!
- 23 Sănătate
Păcălește răceala

CLUB SENIOR

- 24 Interviu
Hipnoza, o soluție alternativă
Interviu cu
prof. univ. dr. Irina Holdevici

CLUB ACTIV

- 28 Implicare socială
Ordinul care salvează vieți
- 30 Educație
Bacalaureat 2011



DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP
Consultant medical Walmark

Sănătate la îndemâna oricui

Toamna este anotimpul culorilor și al gusturilor, al recoltei și al abundenței, este momentul în care ne pregătim pentru iarnă. După o vară călduroasă în care ne-am bucurat de soare, natură, fructe și legume proaspete, a venit toamna cu zile mai scurte, cu temperaturi ce scad gradual, cu variații mai mari ale temperaturii de la zi la noapte, cu aer mai aspru și mai uscat, toate acestea având repercusiuni asupra stării de sănătate a oamenilor prin creșterea riscului de apariție a infecțiilor respiratorii, dar și acutizarea unor boli cronice (astm, insuficiență cardiacă, artroză, ulcer gastro-duodenal).

Aerul rece, umiditatea, ceața, mușgaiul, dar și o serie de factori alergeni (praful, polenul, fumul) pot provoca declanșarea unei crize de astm la persoanele ce suferă de această afecțiune. Pentru a preveni apariția crizelor, este foarte important să vă sporiiți imunitatea și rezistența organismului (să aveți o dietă echilibrată și sănătoasă care să conțină produse apicole – miere, polen, propolis –, fructe – citrice – și legume crude, iaurt, pește, nuci, usturoi; să vă odihniți suficient, să efectuați zilnic exerciții fizice, să evitați stresul), să mențineți un aer curat în încăperile în care locuiți și să evitați alergenii (praful, polenul).

Ulcerul gastro-duodenal este o afecțiune ce evoluează cu episoade periodice dureroase mai frecvente toamna și primăvara, alternând cu perioade nedureroase. Pentru prevenirea apariției ulcerului gastro-duodenal se impun evitarea suprasolicităților și stresului, abandonarea fumatului, evitarea alcoolului și a factorilor iritanți (conserve, afumături, condimente), respectarea orarului meselor.

Expunerea la temperaturi scăzute și umiditate determină apariția simptomatologiei dureroase la persoanele cu boală artrozică. Se recomandă evitarea ridicării de greutate mari, evitarea frigului și a umezelii; administrarea de medicamente condroprotectoare (cum ar fi glucozaminsulfatul, conroitinsulfatul, acidul hialuronic), balneoterapie sau fizioterapie.

Bolnavii cu insuficiență cardiacă trebuie să fie precauți în această perioadă a anului, deoarece modificările din mediul înconjurător (temperatură, umiditate, presiune atmosferică) pot suprasolicita sistemul cardiac și respirator. Vă recomandăm să urmați tratamentul prescris de medicul curant, să evitați expunerea la temperaturi scăzute și să vă îmbrăcați cu haine corespunzătoare vremii.

Prin adoptarea unor măsuri la îndemâna oricui, putem să ne bucurăm de acest anotimp și să ne pregătim pentru o iarnă fără probleme.

Sănătate în 3 pași

Vezi pachetul „Sănătate
pentru pensionari” din
pliantul atașat revistei

Pasul 1

Coenzima Q10

Ajută în tratamentul
afecțiunilor cardiace, crește
vitalitatea.

- oferă energie pentru funcționarea ritmică a mușchiului inimii.
- sprijină și stimulează sistemul imunitar.
- împiedică îmbătrânirea rapidă.
- menține sănătatea gingiilor și a dinților.



Pasul 2

Spirulina

Întărește organismul,
îmbunătățește digestia

- stimulează capacitatea de apărare a organismului.
- stimulează digestia și ameliorează tranzitul intestinal.
- menține glicemia în limite normale.
- păstrează greutatea în limite normale.



Pasul 3

Lecitina

Pentru creșterea memoriei
și scăderea colesterolului

- crește capacitatea de memorare.
- menține un nivel adecvat al colesterolului și al lipidelor în sânge.
- protejează ficatul împotriva depunerilor de grăsime.



comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



Bucură-te de viață și apreciază darurile naturii!

Măslina

Măslina este un adevărat miracol al naturii pe care-l putem folosi din plin. E bogată în săruri minerale (fosfor, potasiu, magneziu, sulf, fier, calciu, cupru și mangan) care ne mențin tonusul și imunitatea organismului la cote maxime. Ne protejează de afecțiuni ca rahitismul prin conținutul de vitamine A și D. Conținutul de 80% acid gras mononesaturat face din măsline un adevărat miracol vindecător în combaterea bolilor de inimă.



Statistic vorbind, țările mediteraneene, consumatoare de mult ulei de măsline, au o mortalitate provenită din boli cardiovasculare mult mai scăzută decât în alte zone.

Ideii sănătoase

- Reducreți consumul de pâine și dulciuri și încercați să păstrați o regularitate în luarea meselor principale ale zilei.
- Activitatea fizică zilnică ajută la reglarea tensiunii arteriale sau la reducerea ei, acolo unde este prea mare.
- Ardeii gras, pătrunjelul, broccoli, conopida și lămâia reprezintă alimentele cu cel mai mare conținut de vitamina C. Prin consumul acestora veți fi protejați în fața răcelii sau a infecțiilor.

OptiTensin

Pentru o tensiune arterială sănătoasă

OptiTensin, prin formula sa unică, bazată pe extractul de frunze de măslin, susține sănătatea inimii și ajută la menținerea unei tensiuni arteriale în limitele normale.

- tonifică vasele de sânge.
- efect de 4 ori mai puternic decât vitamina C
- ajută la menținerea glicemiei și colesterolului în limite normale.



Anotimpul rece fără neplăceri

DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII
DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP
 Consultant medical Walmart
 Adresează o întrebare Doctorului Walmart
 la sfatul.medicului@walmart.ro


Trecerea de la sezonul cald la cel rece poate produce numeroase neplăceri. Alimentația săracă în legume și fructe proaspete, lipsa exercițiilor fizice sunt doar câțiva factori ce pot contribui la slăbirea sistemului imunitar, permițând virusurilor să pătrundă în organism și să se multiplice, cauzând apariția răcelii sau a gripei. O altă afecțiune des întâlnită în timpul iernii este depresia. Ce putem face să prevenim aceste afecțiuni?

1 Odată cu anotimpul rece, tendința oamenilor este de a-și modifica alimentația, o pondere mai mare revenind alimentelor bogate în grăsimi și cărnii, în detrimentul legumelor și fructelor. Legumele și fructele proaspete aduc organismului o serie de vitamine și minerale cu multiple proprietăți antioxidante și de stimulare a sistemului imunitar. Multe alimente, cum ar fi usturoiul, ceapa, fructele și anumite condimente (piperul roșu, ghimbirul, scorțișoara), au proprietăți imunostimulante. O idee bună este administrarea de suplimente alimentare bogate în vitamine și minerale, dar acestea nu sunt un substitut pentru cele obținute din alimente proaspete.

Dintre suplimentele alimentare din gama Walmart amintim **Spektrum Imunactiv** sau **Spirulina**. **Spektrum** conține întreg necesarul de vitamine, minerale și alte substanțe active în doze optime, suplimentar conține și complexul unic de substanțe active numit Imunactiv™ care prezintă un important efect de stimulare a sistemului imunitar propriu organismului uman. **Spirulina**, prin conținutul ei bogat în vitamine (B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, D și E) și minerale (potasiu, calciu, crom, zinc, seleniu, mangan, fier), contribuie la întărirea sistemului imunitar și la eliminarea eficientă din organism a toxinelor.

2 O consecință a modificării dietei zilnice este creșterea greutății corporale, de aceea e foarte important să avem o alimentație echilibrată și bogată (inclusiv în lichide) și să efectuăm zilnic minimum 30 de minute de exerciții fizice.

3 Somnul e foarte important. Oboseala slăbește sistemul imunitar, de aceea este bine să dormim suficient.

4 Pentru a preveni sau chiar pentru a ameliora simptomatologia și a reduce perioada de convalescență determinată de afecțiunile respiratorii virale sau bacteriene, putem folosi suplimente alimentare ce conțin echinacea (produsul **Echinacea Walmart** sau **Echinacea 400 mg Nature's Bounty**), vitamina C (produsul **Super Vitamina C** sau **SuperVit C Efect+**), zinc (produsul **Zinc 10 mg** sau **Zinc Forte**), beta-glucan (produsul **Beta Glucan**), toate acestea având rol de stimulare a sistemului imunitar. **Echinacea** este folosită de secole ca un suport natural al imunității și este recomandată în special pe durata răcelilor și a gripelor. **SuperVit C Efect+** este o formă specială de vitamina C care se eliberează treptat în organism, pe parcursul zilei. Vitamina C este importantă pentru funcționarea corectă a sistemului imunitar. **Zincul** crește imunitatea organismului, împreună cu vitamina C prevenind diversele infecții, atât bacteriene, cât și virale. **Beta Glucanul** este un imunostimulator vegetal extrem de eficient, care sprijină atât imunitatea dobândită de-a lungul vieții (specifică), cât și pe cea innăscută. Substanțele active din **Beta Glucan** ajută la întărirea capacității naturale de apărare a organismului.

5 Frigul influențează temperatura la nivelul mâinilor și picioarelor, pacienții plângându-se de extremități reci și de amorțeli ale degetelor. Prima condiție este să ne îmbrăcăm călduros, să mâncăm sănătos și să facem exerciții fizice (pentru a îmbunătăți funcționarea inimii și circulația sângelui către mâini și picioare). Extractul de **Ginkgo Biloba** îmbunătățește circulația periferică prin efectul de scădere a permeabilității capilare și rolul de trofic vascular. În suplimentul alimentar **GinkoPrim Max** sau **GinkoPrim Hot** se găsesc **Ginkgo Biloba**

și **magneziu** (al cărui deficit apare ca posibil factor în apariția aterosclerozei – depunere de grăsimi pe peretele arterelor ce determină obstruarea parțială sau totală a arterele respective), iar în cazul **GinkoPrim-ului Hot**, și capsaicină (stimulează termogeneza și rata metabolismului).

Prin adoptarea unui stil de viață echilibrat, ne putem bucura de sărbătorile de iarnă și de plăcerile specifice acestui anotimp.

GinkoPrim Hot

Efect de încălzire corporală

- Elimină senzația de mâini și picioare reci, amorțeală și cărcei.
- Are efect antioxidant, încetinind procesele de îmbătrânire.



GinkoPrim Smart

Influențează favorabil performanța cognitivă

- Contribuie la îmbunătățirea activității intelectuale.
- Contribuie la păstrarea unei bune memorii odată cu înaintarea în vârstă.


comandă acum!

 pe WWW.CSW.RO

 sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Clarinol™ + Spirulina

Pachetul special pentru slăbit Clarinol™ cu Spirulină 500 mg conține două produse care vă ajută să pierdeți din greutate într-un mod echilibrat și frumos.

Clarinol contribuie la reducerea depozitelor de grăsimi din organism, iar Spirulina favorizează digestia și procesele de detoxifiere.

Intră în comunitatea care slăbește în mod natural
www.slabestatural.ro
www.clarinol.ro



SuperVit C Efect+

Vitamina C 600 mg cu extract de măceșe. Eliberare prelungită pe parcursul zilei.

- Sprijină sistemul imunitar
- Măceșele au proprietăți tonice, vitaminizante

Andrei Roșu, un supererou modern

Cine este Andrei Roșu?

Cu toții am crescut alături de eroii copilăriei. Aceștia ne uimeau prin puterile lor supranaturale, dar și prin abilitatea de a-și ascunde identitatea. Un exemplu este Superman, care în viața de zi cu zi era jurnalist. Andrei Roșu lucrează într-o companie de leasing și are o familie iubitoare. Ceea ce nu multă lume știe însă despre el este că participă la maratoane și ultramaratoane extreme, în întreaga lume.

Este printre puținii oameni din lume care au alergat șapte maratoane pe șapte continente și se îndreaptă spre un record mondial: șapte maratoane și șapte ultramaratoane pe șapte continente.

El este un om obișnuit, neavând un istoric de atlet, care printr-o forță mentală deosebită, o atitudine pozitivă și multă planificare a reușit să ajungă la performanță. Andrei Roșu este eroul modern, tatăl și OMUL exemplar de la care putem învăța cum să ne trăim viața în armonie.

Ne-ai spus că oricine poate face ceea ce îți propune. De unde ai primit această lecție de viață?

Ca să vorbesc despre începutul aventurii mele și începutul antrenamentelor de maraton, ar trebui să mă întorc puțin în copilărie, pe la 6-7 ani, atunci când citeam foarte mult Jules Verne. Mergeam cu mintea foarte departe și visam să traversez mări, oceane, să explorez locuri sălbatice, să urc pe munți și așa mai departe.

La un moment dat, pe la sfârșitul lui 2009, am primit un mail (trimis în glumă) în care colegii mă invitau să particip la un maraton la Polul Nord. Inițial, am vrut să-l șterg. Însă l-am păstrat. Apoi, după 2-3 zile, s-a mai întâmplat ceva interesant...

La vremea aceea, băiatul meu avea un an și câteva luni. Ca orice copil care deja începe să-și copieze părinții, s-a așezat lângă mine într-o seară, când eu venisem târziu de la birou. Stăteam, ca de obicei, în fața televizorului, butonând haotic, iar el s-a așezat lângă mine

și a început să mă imite butonând și el pe telefonul meu mobil.

Atunci am avut un puternic șoc emoțional în fața unei posibile replici a comportamentului meu. Mi-am dat seama, privind în perspectivă, că ar trebui să fac ceva să schimb obiceiurile pe care le am, paradigmele, iar copilul meu să învețe altceva decât statul pe canapea și privitul la televizor. Atunci s-a creat o legătură

între mail-ul acela cu maratonul de la Polul Nord și dorința de a schimba ceva. Am decis să mă înscriu. Deci, da, copilul meu mi-a dat această lecție de viață.

Primul maraton a fost...

...pe 1 ianuarie 2010, la munte. După Revelion, m-am trezit și mi-am zis că dacă reușesc să alerg măcar un sfert de oră, 20 de minute la -15, -20 de grade, înseamnă că o să pot și la Polul Nord. M-am pe mine însumi. Am surprinderea mea, nu am alergat și a doua, și a treia zi.

să fac față provocat reușit și, spre surprinderea mea, nu am alergat și a doua, și a treia zi.

Apoi?

Apoi am venit în București, unde era la fel de frig și am început să discut cu prietenii și colegii. Întotdeauna când îți împărtășești visul încep să apară tot felul de ajutoare. O recomandare, de exemplu, a fost să-mi fac un blog. Cu ajutorul unui coleg, în patru ore am făcut blogul și am postat ceva. Îmi amintesc și acum – 26 ianuarie 2010. (<http://andreirosu.wordpress.com/>)

A doua zi spre seară am primit două mail-uri, unul de la un post de radio național și unul de la un ziar cu tiraj foarte mare, care mi-au zis „Te susținem, e interesantă povestea ta, hai să ne cunoaștem și să scriem despre tine”. Așa a fost intrarea mea în media și încetul cu încetul am găsit sprijinul de care aveam nevoie.

Dieta sănătoasă

Multă, multă apă. Beau 4-5 litri pe zi. Alimente alcaline, preferabil legume și fructe. Cumpăr din ce în ce mai mult din piață. Suplimentele care completează toate lipsurile și susțin efortul: Q10, Vitamina C, Complex B, Magneziu, Calciu, Lecitina, Ginseng, Aloe Vera și multe altele!

De ce un maraton pe fiecare continent?

De fiecare dată când îți realizezi un vis, apar noi oportunități, cunoști oameni noi, locuri noi, îți vin idei noi și astfel mi-a venit și ideea de a alerga câte un maraton pe fiecare continent.

Era un proiect mai amplu, care se întindea pe un an. Așa că m-am gândit că dacă nu fac ceva după ce mă întorc de la maratonul de la Polul Nord, există riscul să revin la vechile obiceiuri. „Gata, am alergat un maraton, am ce povesti nepoților, am arătat că se poate, lăsați-mă să-mi beau berea și să mă uit la televizor.”

Continuarea proiectului mă va împiedica să mă întorc la vechile obiceiuri; după ce alerg un an, chiar devine parte din tine. Primul lucru a fost să-mi aleg destinațiile. Pe fiecare continent am vrut să aleg maratoanele care se desfășoară în condiții climatice extreme. De aceea mi-am ales să alerg ori în deșert, ori la cea mai mare altitudine la care se organizează competiții de alergat (Maratonul Everestului, la peste 5000 de metri).

Cum a apărut ideea ultramaratoanelor?

Când am fost în Antarctica, în decembrie anul trecut, organizatorii de acolo i-au întrebat pe participanți dacă nu vor să alerge și cursa de ultramaraton de a doua zi, de o sută de kilometri. Văzând în jurul meu oameni de 60-70 de ani care voiau să alerge ultramaratonul, m-am înscris și eu. Nu m-am pregătit pentru cursa de o sută de kilometri și aveam o paradigmă împăimântenită în adâncurile mele, care spunea că e imposibil să alergi două maratoane la o zi diferență. Am reușit, dar a fost o experiență grea, deoarece după 20 de ore de alergat simți că-ți pierzi mințile.

Cum reușești?

Ceea ce m-a ajutat pe mine în momente foarte grele a fost faptul că-mi doream foarte mult să termin. Niciodată nu am luat în calcul eșecul, fiind foarte sigur că termin toate cele șapte maratoane și toate proiectele în care am fost implicat. Le-am pregătit atât de bine încât nu mi-am dat seama că se poate să și abandonez și întotdeauna m-am vizualizat la finalul cursei.

Dacă îi oferi minții tale o imagine clară a ceea ce urmează

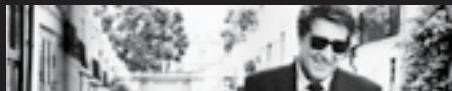
Pontul lui Andrei Roșu

Fă o schimbare (chiar și una foarte mică) în viața ta.

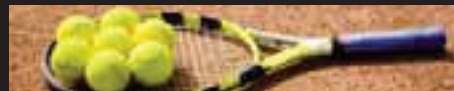
Pe termen mediu și lung, asta va conta enorm!



Festivalul „George Enescu” – Opera Națională București
1-25 septembrie 2011



Concert Bryan Ferry – Arenele Romane, București
18 septembrie 2011



BRD NĂSTASE ȚIRIAC TROPHY – Arenele BRD, București
17-25 septembrie 2011

Festivalul valorifică istoria muzicii clasice din 1958, fiind unul dintre cele mai importante evenimente culturale care vorbesc despre identitatea României.

Unul dintre cei mai importanți muzicieni britanici din toate timpurile vine într-un concert extraordinar la București.

Jucători din prima sută a clasamentului ATP se vor lupta pentru Trofeul „Țiriac-Năstase”.

să se întâmple, atunci ea te duce acolo, găsește mijloace. Cred că fiecare om are resurse interne, informația există undeva și există posibilitatea de a realiza lucruri care par imposibile. Trebuie doar să-ți dorești.

Cum a primit familia proiectele tale?

Soția s-a căsătorit cu mine intuind un potențial și știind că duc lucrurile la bun sfârșit, chiar dacă nu aveam mari obiective la vremea respectivă.

La început, a zis că este un capriciu sau o chestiune legată de vârstă, dar pe parcurs, văzând că acest vis persistă, m-a susținut în toate demersurile mele.

Cum ai primi vestea de la fiul sau fiica ta dacă peste ani ți-ar spune „Tată, plec pe Everest să alerg”?

Șansele sunt destul de mari, în primul rând pentru că acum fiul meu aleargă cu mine. Nu la antrenamente, dar îmi zice „Tati, hai să alergăm!”. Sigur va călători foarte mult, pentru că iau magneți de peste tot pe unde merg și îi pun pe frigider, iar el crește cu toată harta lumii acolo, căpătând această poftă de a călători.

„Visează! Planifică! Acționează!”, asta ar fi mesajul pe care vreau să-l transmit copiilor mei. De aici, dacă ei vor vrea să fie pictori, să aibă un restaurant sau mai știu eu ce lucru extrem, e practic la fel.

Ce urmează?

Am terminat șapte maratoane pe șapte continente, am terminat cinci din cele șapte ultramaratoane. Între timp s-a născut fiica mea. Până în februarie, o să stau în țară, sunt foarte bun la schimbarea scutece și nu trebuie să-mi pierd dexteritatea. În februarie-martie anul următor, o să alerg ultimele două ultramaratoane în jurul lumii.

Mi-am propus ca pentru jumătatea anului 2013 să particip la un Double Iron Man. Iron Man este o competiție de triatlon care presupune să înoți 3,8 kilometri, să mergi cu bicicleta 180 de kilometri și să alergi un maraton. Double Iron Man presupune să faci de două ori distanțele menționate. Nu sunt încă pregătit pentru cerințele unui Double Iron Man, însă voi fi și voi reuși.

În ce crezi?

„Dacă tu crezi că poți, ai dreptate. Dacă crezi că nu poți, ai dreptate.” Deci depinde de tine să fii învingător!

Visează. Planifică. Acționează!

Află ultimele aventuri ale lui Andrei Roșu pe www.csw.ro!

„Cred că dacă reușești să-ți depășești barierele mentale, cele fizice sunt depășite foarte ușor. Și invers”



O zi obișnuită din viața unui erou

4:00 – trezirea și un pahar mare (500 ml) cu apă pe stomacul gol
4:15-6:00 – antrenament/mișcare
6:15 – mic dejun (fresh de grepfrut, portocale și/sau rodii)
6:30-7:30 – scriu pe blog sau la o carte
7:30-8:00 – mă plimb cu bicicleta spre serviciu. Mă opresc zece minute pe malul Herăstrăului, pentru a îmi aduna gândurile
8:00-10:00 – rezolv task-urile de serviciu importante și urgente
10:15 – masa de prânz (salată, paste, humus, orez etc.)
10:30-12:30 – alte task-uri de serviciu. De regulă, termin până la prânz toate sarcinile care cer concentrare
13:00-13:30 – nivelul meu energetic este jos, așa că folosesc acest

interval pentru a mă relaxa: fac o plimbare în parc
14:00-17:00 – sarcini de serviciu care nu necesită un grad mare de concentrare (de exemplu, întâlniri sau task-uri creative)
15:00 – o gustare (masă de fructe)
17:30 – mă întâlnesc în parc cu familia
19:00 – cina (salată cu multe tipuri de legume și semințe)
19:30-21:30 – întâlniri cu prietenii, vizite etc.
21:30-22:00 – citit povești
22:00 – culcare.

Unde ieșim în toamna asta...



YANNI – Zone Arena, București
14 septembrie 2011

Yanni, pe numele său adevărat Yiannis Hrysomallis, este de origine greacă și un muzician extrem de apreciat la nivel mondial.



LUX MUNDI TOUR – Euphoria Music Hall, Cluj-Napoca
9 septembrie 2011

Concertul formației de heavy metal în România face parte dintr-un turneu european pentru promovarea ultimului album Samael, Lux Mundi.



CESARIA EVORA – Sala Olimpia, Timișoara
3 octombrie 2011

Cesaria Evora reflectă foarte bine spiritul muzicii fado și istoria Insulelor Capului Verde.

Prima femeie din lume doctor în avocatură



Sarmiza Bilcescu s-a născut în București, pe 27 aprilie 1867, și a fost prima româncă avocat, prima femeie din Europa care a obținut licența în drept la Universitatea din Paris și prima femeie din lume doctor în drept.

În 1884, devine prima femeie din lume admisă la o facultate de drept. Poziția socială și familia în care a crescut au ajutat-o să se înscrie la studii superioare. În 1887, a obținut licența în științele juridice, iar în 1890, a devenit prima femeie din lume care a obținut doctoratul în drept. În același an termină studiul și se întoarce în România, unde este admisă în barou.

Cu toate acestea, nu a practicat niciodată avocatura, iar după șase ani se retrage din barou, dar nu iese niciodată din sfera publică și se dedică mișcărilor feministe din România. S-a numărat printre fondatoarele Societății Domnișoarelor Române, care își propunea să lupte pentru creșterea gradului de educație în rândul femeilor. Ziarele aceluși timp relatează că „Doamna Sarmiza muncea mult, ziua ei era de 18 ceasuri, se scula la 6 dimineața și se culca la 12 noaptea”.

În vara anului 1935, se retrage la Românești, în Muscel, iar pe 26 august 1935 se stinge din viață. Sarmiza Bilcescu a rămas în istoria României ca fiind o femeie care nu ținea cont de prejudecăți și stereotipuri, o femeie cu adevărat remarcabilă care a luptat pentru drepturile ei. Pentru mulți, ea este și astăzi un model.



Pontul lui Andrei Roșu

Trezește-te cât mai devreme dimineața, mai ales în week-end și în concedii. Energia pe care o ai dis-dimineață te va ajuta să realizezi tot ce îți propui. În plus, zilele vor părea **MULT** mai lungi.

Intră pe www.slabestatural.ro și descoperă cele mai utile sfaturi cu privire la diete și la metode de a ajunge la greutatea optimă, în mod natural. Iată câteva dintre ultimele articole publicate pe site:

„20 de diete recomandate de specialiștii americani”

„Dieta Dukan - cură de slăbire și menținere”

„Cum a slăbit Jojo după ce a născut”

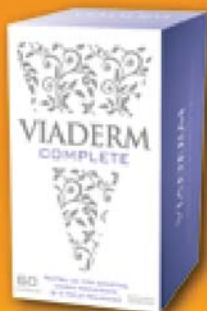
slabestatural.ro



Viaderm Complete

Frumusețea vine din interior

- asigură nutriția corectă a părului, pielii și unghiilor.
- îmbunătățește aspectul și rezistența unghiilor.
- îmbunătățește aspectul, calitatea și elasticitatea firului de păr.



Mabelle

Aționează împotriva bufeurilor și a stării de oboseală

- Relaxează psihicul
- Efect benefic asupra sănătății sânilor
- Crește rezistența oaselor



comandă acum!

pe www.csw.ro

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Povestea unei femei bogate

Îi admirăm pe cei mai bogați români. Pentru noi, sănătatea este cea mai de preț avere.

Interviu cu doamna Margareta Kiss
40 de ani, Săcele, județul Brașov

Sunt mama fericită a doi copii sănătoși, frumoși și deștepți – David are zece ani, iar Bettina – trei. Ambii sunt din fertilizare in vitro, iar cât timp am făcut tratamente pentru sterilitate, am folosit multe produse Walmark, printre care Evening Primrose, Calciu, Magneziu, Zinc, Omega 3, Super Vitamina C, Lecitina, Guarana, Multivitamine cu minerale Walmark etc.

Acum câțiva ani, am citit pe internet despre efectul benefic al acizilor grași Omega 3 în dezvoltarea creierului. În timpul cât am fost însărcinată cu al doilea copil și în timpul alăptării, am consumat Omega 3, pe lângă Pregnum, iar fiul meu folosește MiniStelari Omega 3 de când a început clasa I. David este primul la învățătură, practică schi, sărituri de performanță, cântă la chitară și la pian, iar anul acesta a primit premiul special al liceului pentru că a ajuns la două concursuri internaționale de matematică. Bettina e încă mică, în toamnă începe grădinița, dar este o fetiță prietenoasă, precoce, deschisă la tot ce este nou și încearcă să-și imite fratele în tot ceea ce face. Împreună cu soțul meu suntem fericiți că putem fi părinții lor.

Secretul sănătății familiei noastre este să prevenim bolile folosind vitamine, hrănindu-ne cât mai sănătos, consumând fructe și legume cultivate în grădina noastră și încercând să fim cât mai mult timp în aer liber. Toate greutățile prin care am trecut ne-au făcut să fim mai uniți ca familie și să privim întotdeauna partea bună a vieții. Așa reușim să fim printre cei „bogați”.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmark



Odată cu instalarea menopauzei, pielea devine mai uscată, părul mai friabil, crește riscul de boli cardiovasculare, de osteoporoză, de creștere a greutății corporale, apar modificări comportamentale și cognitive. De aceea, măsurile de prevenire sunt adoptarea unui stil de viață sănătos, cuprinzând o alimentație echilibrată bogată în fructe și legume proaspete, cu aporturi

suplimentare de calciu și vitamina D (atât din alimentație, cât mai ales din preparatele farmaceutice), administrarea suplimentelor alimentare care să conțină substanțe condrorestauratoare, venotonice și fitoestrogeni pentru combaterea simptomatologiei menopauzei, exerciții fizice regulate, evitarea fumatului, a cofeinei și a abuzului de alcool.

Ideii sănătoase

- Consumul de ardei iute stimulează circulația sanguină, intensificând activitatea inimii și crescând ușor temperatura corpului.
- Uleiul de levănțică, grepfrut sau rozmarin ajută la hidratarea și la repararea părului deteriorat.
- Betacarotenul, cel mai bine reprezentat în morcovi, încetinește procesul de îmbătrânire și asigură protecția împotriva cancerului de sân.

ArtroStop Lady

Pentru sănătatea articulațiilor și oaselor, cu efect pe termen lung

Produsul conține o combinație unică de substanțe active special concepută pentru nevoile organismului feminin.

ArtroStop® Lady are în compoziție OsteoComplex, ce conține calciu, vitaminele D și K.

- ajută la menținerea structurii normale și funcționării oaselor.
- contribuie la absorbția corectă a calciului și fosforului.
- contribuie la menținerea concentrațiilor sanguine în limite normale.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Ce trebuie să știm despre TRATAMENTUL infecțiilor urinare

COMBATE INFECȚIILE URINARE



Efect puternic și rapid garantat de forma concentrată

Formula îmbunătățită din Urinal Akut face ca lupta cu infecțiile urinare să fie câștigată mult mai ușor. Urinal Akut conține o componentă activă unică, CystiCran, o formă mult mai concentrată de extract din merișor (Vaccinum macrocarpon), ceea ce face ca efectele benefice asupra tractului urinar să se simtă din prima zi de administrare.

- contribuie la menținerea sănătății tractului urinar
- ajută la eliminarea bacteriilor patogene din tractul urinar
- susține dezvoltarea microflorei benefice
- sprijină sistemul imunitar

Doar o tabletă de Urinal Akut și efectele benefice apar din prima zi de administrare!

www.walmark.ro
www.csw.ro

Urinal Akut este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Infecțiile urinare, cistitele, cum sunt denumite în limbaj popular, sunt declanșate de acțiunea unei bacterii asupra tractului urinar. Principalele semne ale afecțiunii sunt urinările frecvente asociate cu usturimi sau cu dureri.

Boala este întâlnită mai des la femei, dar și bărbații de vârstă a treia sunt predispuși la ea. Acest tip de infecții apare din cauza faptului că diferite microorganisme ajung la nivelul aparatului urinar, se multiplică și, în timp, duc la modificări în funcționarea normală a rinichilor și a căilor urinare.

Statisticile mondiale menționează faptul că infecțiile urinare sunt cele mai răspândite infecții, mai des întâlnite chiar decât infecțiile respiratorii cu tuse și expectorație.

Femeile sunt mai predispușe la infecțiile urinare, 50% dintre acestea suferind cel puțin o dată în timpul vieții de o formă de infecție urinară. Bărbații tineri sunt rareori afectați de infecții urinare, în schimb, bărbații în vârstă de peste 50 de ani, cu afecțiuni ale prostatei, sunt mai expuși riscului de infecții urinare. În 80% din cazuri, infecțiile urinare sunt provocate de bacteria E. coli.

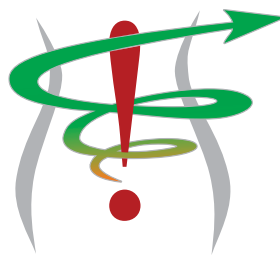
„Am usturimi groaznice atunci când urinez, ca să nu mai vorbesc de faptul că din cauza cistitei urinez foarte des. Mă trezesc în timpul nopții de patru-cinci ori ca să mă duc la toaletă. Apoi sunt și situațiile acelea oribile când urinez involuntar și sunt pusă în niște ipostaze foarte jenante”, ne relatează Ioana, 22 de ani, din București.

Cineva poate avea o infecție urinară dacă are unele dintre următoarele simptome:

- durere sau arsuri când urinează (disurie);
- nevoia de a urina frecvent și eliminarea unei cantități mici de urină;
- sensibilitate sau greutate în partea de jos a abdomenului;
- urină tulbură sau urât mirositoare;
- durere într-o parte, în spate sub cutia toracică (durere în flanc);
- frisoane și febră;
- greață și vărsături.

Dacă suferiți de unele dintre simptomele de mai sus, vă recomandăm să mergeți cât mai repede să consultați un doctor. Dacă este lăsată netratată, infecția poate duce la pielonefrită acută sau cronică, ceea ce poate afecta permanent rinichii.

Noi vă recomandăm URINAL AKUT pentru tratamentul rapid și eficient împotriva infecțiilor urinare. O singură pastilă pe zi și semnele de însănătoșire apar încă din prima zi de administrare.



**Efect puternic și
rapid garantat
de forma
concentrată**

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmark



Infecțiile de tract urinar pot fi prevenite prin adoptarea unor măsuri simple: creșterea aportului de lichide, evitarea abținerii de a urina, evitarea constipației, profilactic la femei evitarea folosirii diafragmelor și urinare după actul sexual, asigurarea unei igiene genitale riguroase, menținerea florei vaginale echilibrate prin administrarea de probiotice, administrarea de suc de merișor (prezent în suplimentele alimentare din gama Urinal) și vitamina C, pentru a nu permite aderarea bacteriei Escherichia coli (prezentă în 80% dintre cazurile de infecții de tract urinar) de pereții vezicii urinare și ai uretrei.

PREVENȚIA – cea mai bună cale de a lupta împotriva infecțiilor urinare

Prevenirea vă scapă de neplăcerile cistitei și vă asigură o viață mai ușoară.



Vă vom oferi câteva sfaturi pentru o bună protecție împotriva infecțiilor urinare.

Cea mai bună cale de a preveni infecțiile urinare la tinerele fete și la femeile este aceea de a respecta o bună igienă locală. Ștergeți-vă din față spre spate cu șervețele igienice după fiecare folosire a toaletei. Evitați, pe cât posibil, să utilizați în regiunea genitală deodorant parfumat, uleiuri sau spumă de baie, deoarece pot irita mucoasa uretrei. Dacă totuși doriți să folosiți un astfel de produs, asigurați-vă înainte de toate că nu este iritant și că are un pH neutru.

Hidratarea este importantă nu doar pentru prevenirea cistitei, ci ajută în general la o viață mai sănătoasă. Consumați cât mai multe lichide, cel puțin 1,5 litri pe zi; sucul de măceșe poate ajuta la prevenirea infecțiilor urinare.

Alegeți prezervativele lubrificate care irită mai puțin zonele genitale. Educați-vă partenerul să respecte la rândul său o bună igienă a mâinilor și a organelor genitale înainte de a face dragoste. Urinați după un raport sexual, pentru a elimina germenii. În timpul contactului sexual, aplicați suficient lubrifiant. Evitați utilizarea unei diafragme ca metodă contraceptivă; aceasta favorizează apariția infecțiilor urinare prin comprimarea uretrei. Astfel, apare un obstacol în eliminarea urinei și uretra se poate suprainfecta (la fel și vezica urinară). Consultați medicul de familie pentru a găsi o altă metodă contraceptivă.

Urinați atunci când simțiți că este nevoie, fără să vă abțineți. Atunci când aveți nevoie la toaletă, mergeți fără să mai amânați. Cu cât bacteriile stau mai puțin în vezica dumneavoastră, cu atât mai bine. Nu utilizați foarte des hârtia igienică colorată, spumantul de baie, săpunul parfumat, dușurile intravaginale, deodorantele feminine, tamponurile de uz intern și șervețelele deodorante.

Evitați folosirea detergenților și a înălbitorilor puternici atunci când vă spălați hainele.

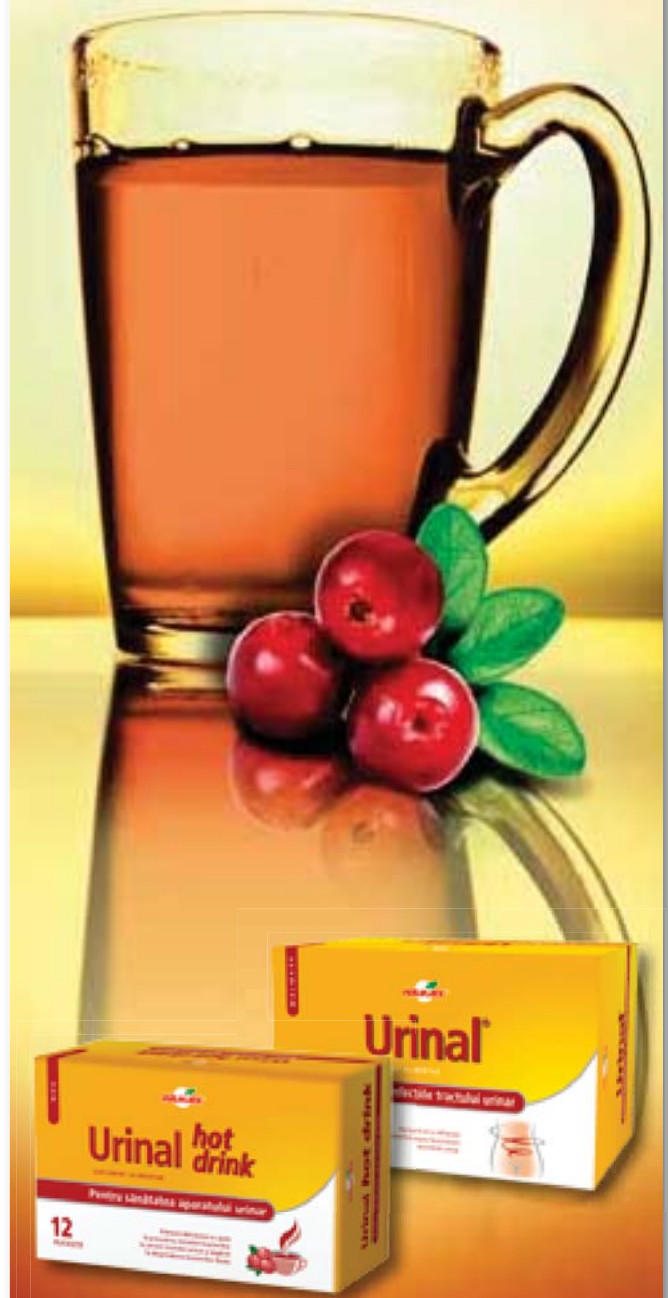
În timpul ciclului menstrual, schimbați tamponul de cel puțin două ori pe zi, pentru a nu infecta zona și a o păstra cât mai curată și ferită de microbi.

Pe lângă sfaturile de mai sus, vă recomandăm să consumați zilnic URINAL hot drink. Consumul de URINAL hot drink contribuie la menținerea sănătății tractului urinar și ajută la prevenirea instalării bacteriilor în pereții tractului urinar și implicit la desprinderea bacteriilor fixate.

Idei sănătoase

- Ceaiul de mătase de porumb și de codițe de cireșe, deși neplăcut la gust, are efecte benefice în combaterea infecțiilor urinare.
- În fiecare dimineață, pe stomacul gol, consumați aproximativ 1-1,3 litri de apă plată sau de izvor, pentru detoxifierea organismului.
- Frunzele de afin, merișorul, strugurii-ursului, cimbrul și cimbrisorul reprezintă plante cu puternic efect antiinfecțios.

PREVINE INFECȚIILE URINARE



Nu lăsați infecțiile urinare repetate să vă răpească din bucuriile vieții. Acționați preventiv și aveți grijă de sănătatea tractului urinar cu Urinal sau, dacă nu agreeți tabletele, cu Urinal hot drink.

Vești bune pentru diabetici

Insulina verde, descoperirea doctorului Ovidiu Bojor

Biolog și fitoterapeut de excepție, excelent cunoscător al florei locale românești, doctorul Ovidiu Bojor avea să-și poarte pasiunea pentru studiul plantelor, dar și al obiceiurilor alimentare ale oamenilor, pe mai multe continente, prin locuri care mai de care mai exotice.

În urma explorării zonelor înalte din Himalaya, urmărind paradigmele alimentare ale localnicilor, doctorul Ovidiu Bojor a observat că un aliment comun arealului respectiv are calități similare cu insulina sintetică, locuitorilor de pe înălțimile muntoase din Nepal, spre exemplu, fiindu-le străin diabetul. Este vorba

despre castravetele asiatic, un soi amar după consumarea căruia nepalezii simțeau nevoia imediată de zahăr.

Produsul revoluționar, din compoziția căruia fac parte și afinele și morcovul, a intrat în atenția juriului Salonului Internațional de la Geneva, unde a fost medaliat cu aur. Astfel, doctorul Ovidiu Bojor a contribuit, prin creația sa, la ameliorarea unei suferințe comune miilor de oameni afectați de diabet, „insulina verde” ameliorându-le starea sănătății și calitatea vieții în general.

Carte de vizită: **Dr. Ovidiu Bojor**

Născut la Reghin în 1924, membru al Academiei de Științe Medicale, deținător al titlului de Senior Honoris Causa, brevet acordat de către Forumul Președinților Patronatelor din România și Diploma de Merit Academic acordată de președintele Academiei Române. Ovidiu Bojor este un renumit farmacist și deopotrivă fondator al fitoterapiei moderne în România. Este expert al Națiunilor Unite pentru programele de dezvoltare industrială și participant la numeroase misiuni în Asia.



Natura în casa ta

Să ne amintim cum rezolvau bunicii noștri micile probleme de sănătate:

Pentru afecțiuni respiratorii

(Gina, 38 de ani, Botoșani): frecție cu spirt, felii de cartof tăiate și aplicate pe frunte pentru durerea de cap, scăderea febrei și creșterea apetitului; o baie fierbinte cu sare grunjoasă la picioare sau inhalajia cu ulei de cimbru ori frunze de mentă macerate în oțet.

Pentru dureri în gât

(Ioana, 45 de ani, Galați): șodou – gălbenuș



de ou crud freat cu miere, la care se adaugă o cană de lapte fierbinte.

Pentru răceală

(Andreea, 50 de ani, Timișoara): includeți în alimentația dvs., imediat ce simțiți primele semne de răceală, usturoiul, hreanul, ceapa fiartă și amestecată cu miere, fructele de pădure, dublate de consumul de ceaiuri calde din plante (măceș, soc, pătlagină,

busuioc, tei).

Fiți echilibrat: păstrați-vă o atitudine flexibilă în ceea ce privește diversele tipuri de tratament și feriiți-vă de extreme! Vizita la doctor și tratamentul medicamentos clasic nu trebuie evitate cu orice preț.

Intră pe www.gripa.ro și găsește cele mai bune remedii împotriva afecțiunilor respiratorii.



Gestionează-ți timpul mai eficient

Pune-i la treabă pe toți membrii familiei. Fă un calendar cu activitățile familiei și stabilește împreună responsabilitățile.

Împarte cu soțul tău atribuțiile care îi privesc pe cei mici, cum ar fi transportul, sandwich-urile de

dimineață, ajutorul la lecții etc. Întreaga familie poate să funcționeze ca o echipă eficientă la ducerea la bun sfârșit a anumitor activități casnice: curățenia casei, spălarea vaselor, spălarea mașinii etc.

Încărcați-vă cu energie pozitivă!



În fiecare moment aveți de ales fie să fiți relaxat și să atrageți energii pozitive, fie să aveți o stare încordată și să atrageți energii negative. E o alegere foarte simplă și chiar dacă pare că șeful, colegii de muncă sau traficul vă transformă ziua într-un adevărat calvar, de fapt ține de propria dumneavoastră atitudine cu privire la diverse situații.

Iată câteva sfaturi despre cum să atrageți energiile pozitive:

Încercați să începeți ziua relaxat. Deschideți geamul, lăsați aerul curat să intre și să vă îmborsățească dimineața.

Tratați pe toată lumea așa cum vreți să fiți tratat. O zi poate fi foarte ușor stricată de o persoană care vă îndispune, fiind deplasată sau nepoliticoasă. Dacă zâmbiți și sunteți amabil, s-ar putea să fiți răsplătit cu aceeași atitudine.

Încetați să vă îngrijorați. Nu aduce nimic bun. Mai bine căutați soluții la problemele dumneavoastră sau metode de evitare a lor. Viitorul este întotdeauna enigmatic și nu o să câștigați nimic îngrijorându-vă asupra lui.

Dacă vreți să atrageți energie pozitivă, încercați să petreceți cât mai mult timp în natură. Admirați natura; poate fi foarte relaxant.

Noi sperăm ca aceste sfaturi să vă ajute și să vă facă viața mai frumoasă.

Pontul lui Andrei Roșu

Culcă-te măcar o dată pe săptămână înainte de ora 22,00. Astfel, vei profita de somnul profund și te vei reface fizic. Mănâncă puțin la cină; asta va influența substanțial calitatea somnului tău.

"Meseria m-a învățat să iubesc"

- Chris Simion

Cum v-a venit ideea să înființați compania de teatru D'Aya?

Ideea i-a aparținut lui Pascal Bruckner, care ulterior ne-a devenit președinte onorific, după ce a fost prezent la premiera primului spectacol pe care l-am făcut. Este vorba de *Copilul divin*, la Teatrul de Comedie, după romanul pe care domnia sa l-a scris.

Aveți un grup de actori preferați cu care lucrați constant?

Oarecum. Îmi plac actorii vii, inteligenți, cu intuiție, cu cultură, cu experiență de viață, cu bun-simț, nu cei care au nevoie de dirijori de circulație în loc de regizor sau de biberon în loc de aripi. A-i spune unui actor ia-o la dreapta, în loc de stânga, nu mi se pare a fi o indicație regizorală. Recunosc totuși că uneori e vital să o faci. Din fericire, eu am parte să lucrez cu actori minunați, cu oameni frumoși și sănătoși la suflet pentru că îi aleg sau, cum ar spune un prieten, pentru că „îi merit”?



Vă recomandăm cartea
Ce ne spunem când nu ne vorbim
 Autor: Chris Simion
 O carte despre El și Ea, despre viață și moarte, despre iubire, deznădejde, speranțe...

Cum vă alegeți textele pentru piese?

Dacă un text conține o temă care mă arde, care mă costă, care reprezintă ceva vital pentru mine, îndrăznesc să merg mai departe și să mă gândesc la el scenic, teatral. Lucrez mult după dramatizări pe care mi le fac singură. Îmi este mai confortabil așa.

Care vă sunt proiectele?

Maitreyi, după Mircea Eliade, *Hoții de frumusețe*, după Pascal Bruckner, *Părintele Serghi*, după Tolstoi, pentru prima parte a stagiunii cel puțin.

Care este cea mai bună parte în meseria de regizor?

Că o iei de fiecare dată de la început, ca și când nu ai fi știut niciodată nimic, că nu are limite, că te învață să te deschizi, să fii generos, să iubești, să îți asumi, să respiri.



SOLUȚIA ACCESIBILĂ



Prostena[®] DUO

O singură tabletă două efecte

- scade frecvența urinărilor ziua și noaptea
- îmbunătățește viața sexuală



**comandă
acum!**

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Influențele negative ale prostatitei în viața de zi cu zi

Nu lăsați problemele să vă fure bucuria de a trăi. Prin păstrarea unui ritm de viață cât mai sănătos, veți redescoperi plăcerile vieții.

Prostatita reprezintă o boală inflamatorie a prostatei foarte rar de cauză infecțioasă; de cele mai multe ori, cauzele rămân necunoscute. Aproximativ 50% din bărbații care suferă de această boală nu au semne de inflamație și nu poate fi detectat nici un microorganism specific. Iar dacă partea de tratament medicamentos reușește să țină lucrurile sub control, consecințele psihice pot fi de multe ori cele mai anevoioase.

Este foarte important să prevenim și, unde este cazul, să tratăm problemele legate de prostată.

Prostatita afectează bărbații nu doar fizic, ci și reprimându-le activitățile zilnice. Astfel ei pot pierde momente importante din viața lor, de la distrația alături de familie și prieteni până la întâlniri pentru serviciu. Frustrări apar și în viața sexuală, atunci când momentele intime alături de partener sunt întrerupte de

problemele cu prostata. Încrederea în forțele proprii și respectul de sine pot scădea proporțional cu frecvența momentelor în care trebuie mers la toaletă. Stresul cauzat de persistența acestei probleme afectează fără îndoială atât productivitatea de zi cu zi, cât și atitudinea în relațiile sociale. Nimănui nu-i plac schimbările, cu atât mai puțin cele care atrag după sine modificări negative în interacțiunile cu cei din jur.

Tratamentul prostatitei de proveniență bacteriană (prostatita acută sau prostatita cronică bacteriană) constă în administrarea de antibiotice sau operație. Dar pentru că este mai bine să prevenim decât să tratăm, o capsulă de Prostena Duo pe zi contribuie la menținerea sănătății prostatei și ajută funcția reproductivă, pentru o viață sexuală fără probleme. Totodată, Saw Palmetto, substanța activă din Prostena Duo, poate ameliora simptomele din prostatita cronică nebacteriană, conform unui studiu multicentric publicat în anul 2007 în revista *Urologia*.

Nu lăsați problemele să vă fure bucuria de a trăi. Prin păstrarea unui ritm de viață cât mai sănătos, veți redescoperi plăcerile vieții.

Idei sănătoase

- Băile de șezut, calde, cu temperatura crescând progresiv, sunt eficiente în problemele de inflamație a prostatei.
- Extractul din planta *Serenoa repens* intervine în procesul de creștere a prostatei.
- Exercițiile fizice, în special jogging-ul și taijiquan, sunt indicate în tratarea afecțiunilor prostatei.

Tipuri de prostatită

Există trei tipuri de prostatită. Primul este cauzat de o bacterie și poate fi tratat ușor cu antibiotice. În general, cei care suferă de această boală sunt tineri. Al doilea tip poate apărea și sub formă cronică și este cauzat de organisme similare cu bacteriile, cum sunt micoplasma sau chlamidia. Al treilea tip se numește prostatidină, care se pare că este cauzat de stres. Exercițiile fizice sunt remediul cel mai bun, pentru că reduc stresul și duc astfel la micșorarea problemelor legate de prostată.

Simptomele sunt similare la toate cele trei tipuri: febră, răceli, dureri de spate, creșterea frecvenței urinărilor, firul de urină fiind slab, fără presiune.

Alimentația în probleme de prostată

În anul 2002, în China se înregistrau trei cazuri de cancer de prostată, comparativ cu 360 semnalate în America de Nord, cifre rezultate din eșantioane de 300.000 de bărbați. Alimentația echilibrată este baza prevenției afecțiunilor de prostată.

Impactul pe care îl are alimentația în apariția problemelor de prostată este dovedit științific. Regimul alimentar influențează cu până la 90% șansele apariției cancerului, dar și a altor afecțiuni cu același grad de severitate.

Alimentele benefice în problemele de prostată, recomandate și bărbaților sănătoși care vor să prevină eventuale afecțiuni care pot să apară odată cu înaintarea în vârstă, sunt în primul rând cele bogate în zinc. Peștele gras (somon, hering, cod), fructele de mare, carnea de vită și de miel, cerealele integrale (dintre care se remarcă germenii de grâu), semințele de dovleac crude, ceapa, linteia,

fasolea aduc un aport important de zinc în organism dacă sunt consumate constant. Nelipsite de pe masă ar trebui să fie și alimentele cu efecte antioxidante, precum fructele și legumele proaspete. Pentru a diminua cantitatea de radicali liberi din organism, consumați struguri roșii, stafide, fructe de pădure, căpșuni, citrice, ardei roșii, morcovi, cartofi dulci, varză, sfeclă și în general toate vegetalele cu frunze închise la culoare.

Pentru a diminua problemele prostatei printr-o dietă corectă, este necesar să renunțăm la anumite obiceiuri. Fumatul, consumul de substanțe bogate în cofeină, alcoolul în exces, dulciurile, mâncărurile sărate și cele bogate în grăsimi, precum și cele procesate industrial trebuie eliminate, oricât de „dragi” ne-ar fi.

Preventiv, putem opta între două variante oferite de Walmart:

Prostenal Duo – un produs cât se poate de accesibil și la îndemână oricui;
Prostenal Perfect Complex – varianta complexă, unică pe piața din România.

Activitatea fizică și prostata

Cel mai la îndemână factor care combate problemele de prostată este mișcarea. Câteva ore de mers pe jos pe săptămână sunt suficiente pentru a reduce considerabil riscul apariției afecțiunilor în cauză.

Este dovedit faptul că sedentarismul dăunează prostatei. Statul pe scaun impune o presiune asupra acesteia, împiedicând circulația sângelui în zonă și favorizând procesele inflamatorii. Cele mai frecvente cazuri de adenom de prostată sunt înregistrate în rândul anumitor categorii profesionale, precum

șoferii, funcționarii care petrec mult timp la birou, dar și în rândul persoanelor care petrec excesiv de mult timp în fața televizorului. Dacă munca pe care o faceți implică șederea îndelungată pe scaun, nu uitați să faceți pauze pentru câteva minute de mișcare.

Iar dacă, dimpotrivă, faceți parte din categoria oamenilor dinamici, nu uitați că, în timpul activității fizice intense, o serie importantă de minerale este eliminată din organism, din care face parte și zincul, acel element indispensabil pentru buna funcționare a prostatei. Nu uitați să supliți aceste pierderi prin dietă și/sau prin administrarea de suplimente alimentare!



Gestionează-ți timpul mai eficient

Fă-ți un cont în bancă pe care să-l poți accesa online și plătește-ți facturile de acasă sau de la serviciu.

- Împarte proiectele complexe în mai multe proiecte mici. Este mai ușor să atingi obiective ambițioase dacă îți stabilești

un număr de pași mici, cu un calendar precis.

- Fiecare om are o perioadă a zilei când este mai eficient. Planifică-ți activitățile cele mai dificile în momentele din zi când dai maximum de randament.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmart

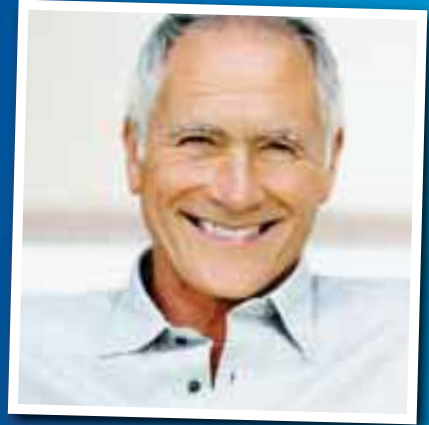


Semințele de dovleac, zincul, seleniul, saw palmetto (Serenoa Repens sau palmier pitic), licopenul, vitaminele A, C și E sunt câțiva constituenți activi cu rol pozitiv dovedit asupra prostatei. Se recomandă evitarea fumatului, efectuarea de exerciții fizice, evitarea constipației, consumarea unei cantități mai mari de lichide (nu seara). Din gama Walmart, vă recomandăm Prostenal Duo (conține saw palmetto) și Prostenal Perfect Complex (conține saw palmetto, urzică și licopen).

SOLUȚIA COMPLEXĂ

Prostenal[®] Perfect

Și viața își reia cursul normal



- asigură o bună urinare.
- ajută la menținerea echilibrului metabolic al hormonilor sexuali masculini.
- contribuie la reducerea efectelor negative date de modificările oxidative ale celulelor și țesutului prostatei, responsabile de mărirea în volum a acesteia.

comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



Liderin

Performanță
maximă
INSTANT



Ideii sănătoase

- Evitați consumul excesiv de alcool sau de tutun. Acestea pot avea o influență negativă în evoluția performanței sexuale.
- Uleiul de măsline stimulează producția de testosteron din organism, având influențe benefice asupra activității sexuale.
- Un pahar de vin roșu și levănțica stimulează circulația sângelui și vor pune simțurile în mișcare.



Reaprinde scânteia în relația de cuplu!

Cum puteți reaprinde emoțiile iubirii și să declanșați din nou mișcările acelor fluturi în stomac? Câteva idei, puțină ambiție și multă imaginație ar trebui să rezolve problema. Iar vârsta nu contează atunci când sufletul rămâne tânăr.

Nu lăsați problemele să se dezvolte în relația voastră. Oricât de mică ar părea o ceartă sau niște cuvinte aruncate la nervi, nu ezitați să vă cereți iertare. Comunicarea devine cu atât mai importantă cu cât este exersată în circumstanțe mai diverse. Veniți a doua zi la ușa partenerii cu un buchet de flori și reamintiți-i, prin gesturi simple, că oricine poate greși.

Dacă lucrurile merg prea departe și problemele devin tot mai mari, apelați cu încredere la **consilierea de cuplu**. Nu este nici o rușine în a cere ajutorul unui specialist pentru rezolvarea unor probleme interne. Până la urmă înseamnă că îți pasă îndeajuns de mult ca relația să meargă și ești dispus să faci orice pentru acest lucru.

Invită-ți partenerul sau partenera la **dans**. Uitați pentru câteva minute de griji și îmbrățișați-vă. Lasă-ți întreg corpul să comunice iubire, pentru a crește atât gradul de intimitate dintre voi, cât și încrederea.

Strecoară **bilețele cu declarații de dragoste** printre lucrurile celuiilalt. Poate nu le va găsi imediat, dar impactul va fi cu atât mai mare atunci când o va face. Astfel își va aduce aminte de tine cu zâmbetul pe buze, în cele mai neașteptate momente.

Fiți spontani! Iar dacă circumstanțele nu vă permit acest lucru, **premeditați** o escapadă. Așteaptă-l pe celălalt să iasă de la muncă și propune-i să plecați într-o minivacanță. Indiferent că mergeți la gară și vă urcați în primul tren sau luați mașina în drum spre mare sau munte, nu lăsați grijile sau problemele să intervină în timpul vostru. Atunci când te va întreba cine va avea grijă de copil sau va întreține casa, readu-i zâmbetul pe buze spunându-i că ai rezolvat totul...

Concurs Club Masculin

Câștigă o seară specială la Chinese Garden!

Recomandarea noastră pentru o cină romantică deosebită este restaurantul Chinese Garden. Mister, pasiune și tradiție de mii de ani, le aveți pe toate într-un meniu care se lasă descoperit. Chinese Garden vă oferă bogate sortimente culinare, într-un ambient aparte, specific chinezesc. Sunteți așteptați atât la restaurantul din inima Bucureștiului, cât și în Constanța și Mamaia.

Trimite-ne în perioada 1-10 septembrie, pe adresa de e-mail club@walmart.ro, povestea celor mai emoționante momente de la o întâlnire. Cea mai frumoasă relatare va fi premiată cu o cină romantică pentru două persoane la restaurantul Chinese Garden!

Condimentează-ți viața cu ajutorul afrodisiacelor

Un mod de viață activ combinat cu o dietă armonioasă și alungarea inhibițiilor sunt cele mai bune obiceiuri pentru a obține energia de care ai nevoie în cuplu. Anumite alimente te pot ajuta să-ți condimentezi viața sexuală. Iată câteva dintre cele mai bune afrodisiace naturale:

Ghimbirul. Ceaiul de ghimbir proaspăt îți va trezi simțurile, va face inima să bată mai intens și îți va oferi o senzație de căldură.

Migdalele. Foarte bogate în vitamina E, migdalele consumate crude îți vor spori libidoul. Consumate zilnic, reprezintă elemente cu extraordinare proprietăți afrodisiace.

Bananele. Acestea reglează presiunea sangvină și țin la distanță disfuncțiile erectile. Fiind o bogată sursă de calorii, îți vor oferi energia de care ai nevoie în orice moment al zilei.

Ardeii iute. Pentru amatorii bucătăriei picante, ardeii iute creează senzații de umed și rece. Acesta eliberează endorfina, relaxează terminațiile nervoase și ajută la circulația sangvină, fiind un afrodisiac natural foarte puternic.

Ginkgo biloba. Cunoscută pentru îmbunătățirea memoriei și a atenției, poate fi folosită cu succes ca afrodisiac natural în creșterea apetitului sexual.

Avocado. Foarte bogat în vitamina B, avocado ajută la menținerea echilibrului hormonal, fiind, în același timp, un aliment foarte energetic, datorită cantității mari de lipide conținute.

Cacao. Este un afrodisiac natural binecunoscut, cu un gust foarte apreciat. Ciocolata neagră cu un conținut ridicat de cacao deține stimulenți naturali și elemente chimice vitale, plus o abundență de magneziu care este benefică pentru inimă și sporește libidoul.



Permen

Reaprinde
pasiunea
din tinerețe



**Ponțul lui
Andrei Roșu**

Dacă viața ta va deveni complicată, simplific-o. Dacă viața este prea simplă, diversific-o.

Recomandarea
medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmart



Putem preveni disfuncțiile erectile printr-o dietă bazată pe fructe, vegetale, cereale, grăsimi benefice pentru inimă, alimente bogate în zinc (carne de pui, de vită, iaurt, brânză, lapte), prin menținerea greutatei corporale, a tensiunii arteriale, a glicemiei (deoarece complicația diabetului zaharat, neuropatia diabetică, poate afecta funcția erectilă) și colesterolului (deoarece colesterolul formează plăci aterosclerotice în îngreunează circulația sangvină) în limite normale, prin efectuarea de exerciții fizice zilnice (îmbunătățesc circulația sangvină), evitarea fumatului, a stresului.

Nu face niciodată pentru un copil ceea ce poate să facă singur!

Nu mulți dintre noi suntem familiarizați cu metoda de educație Montessori. De aceea am stat de vorbă cu doamna Cristina Preda, președintele Asociației „Echilibria”.
www.echilibria.ro

Montessori este un mod original de educare pentru cei mici, dezvoltat de Maria Montessori cu începuturi acum cca. 90 de ani, care se bazează pe principiul conservării libertății cu care ne naștem, însă cu anumite reguli: nu te las să te rănești, nu-i răni pe cei din jur și nu distrug mediul înconjurător.

Puteți să-mi dați un exemplu de beneficii ale acestei metode?

Copilul este lăsat să se dezvolte în cel mai natural mod cu putință așa că își dezvoltă de la sine logica și rațiunea care rămân cu el toată viața. El nu va memora niciodată informații, ci le va gândi logic, le va procesa și le va înțelege. Jucându-se zilnic în mediul special pregătit pentru ei (ajutați de materiale originale Montessori) copiii ajung aproape spontan să scrie, să citească (înainte de vârsta de 5 ani), să socotească și să învețe tabla înmulțirii fără să memoreze nimic.

Presupun că și părintele are un rol în acest program. Țineți legătura cu părinții copiilor?

Sigur că da. Părinții au un rol foarte important. Ei trebuie să țină cont acasă de aceleași principii. Noi susținem părinții în cadrul unui club în care îi inspirăm cu exemple de comportament de copiii din mediile Montessori mai vechi din alte țări dar discutăm și pe cazuri concrete apărute la noi în grădiniță. O să avem mai multe întâlniri cu părinții, pentru a primi feedback și a învăța unii de la alții. Metoda Montessori este pentru toți copiii dar nu pentru toți părinții. Nu se potrivește aceluia care preferă metode de învățare prin coerciție.

Am înțeles că sistemul nu încurajează spiritul competitiv. De ce credeți că acest lucru este benefic?

Nu este chiar adevărat. Acest aspect al metodei este mereu prost înțeles. Maria Montessori nu încurajează competiția direct afișată că metoda de motivare a copiilor pentru că s-a observat în timp ca prin comparare constantă între ei, ajung să învețe numai pt note și clasificări. Ei ar trebui să fie în competiție cu progresul personal și să nu le fie teama să facă greșeli. Numai așa scapă de frică și rușine. Așa înțeleg că puține lucruri vin în viața fără efort și ca fiecare, prin luptă cu el însuși și prin progres personal ajunge să răzbească, să-și dezvolte un ascuțit simț al independenței, al încrederii de sine și al disciplinei

interne. Învățământul tradițional susține că trebuie să-i dăm copilului foarte multă informație și cultură în perioada 0-6 ani. Însă sistemul Montessori lasă copilul să se dezvolte și să creeze singur pentru că, tot prin observare a celor mici, vreme de mulți ani, s-a dovedit că la această vârstă ei învață din mediul în care sunt și asimilează cultura din practică. Ei nu învață academic în perioada minții absorbante (0-6 ani). Proprietarii Google sau familiile regale din Marea Britanie și Suedia sunt doar câteva exemple de oameni de succes care au fost educați prin metoda Montessori. Profesorul Montessori este, de fapt, un ghid pentru dezvoltarea copilului. Educatoarea/Ghidul nu stă în fața clasei ca în sistemul tradițional și predă. Ea doar supraveghează din spate și intervine numai dacă e nevoie. Ea însă știe oricând la ce nivel este copilul pentru fiecare arie curriculară prin fișa de observare zilnică (parte integrantă din metodă). Copiii sunt lăsați să lucreze cu ceea ce le face plăcere, pentru a-și dezvolta aptitudinile. Însă ghidul este responsabil ca să își folosească toată măiestria de a dirija copilul și spre ariile pe care le omite de așa natură să parcurgă toată curricula (viața practică, senzorială, matematică, limbaj, științe, geografie, arte) pe parcursul anului școlar. Vă recomandăm cu toată caldura să vă uitați mai aproape la această metodă care poate fi aplicată și copiilor dvs.

Hrană pentru bebeluși



Credeți că nu aveți destul timp pentru a prepara o mâncare sănătoasă și gustoasă pentru bebelușul dumneavoastră? De fapt, nu este așa greu pe cât pare. Iată cum puteți găti mâncarea adecvată pentru copilul dumneavoastră.

Pasul unu: alegeți ingredientele. Aveți grijă ca acestea să fie cât mai naturale, preferabil legume și fructe de proveniență autohtonă, cumpărate „de la țărani” din piață. Începeți cu mâncăruri compuse dintr-un singur ingredient de bază, cum ar fi morcovii, pentru a vă asigura că nu apar alergii la bebeluș. Îndepărtați orice coajă tare, coadă sau semințe care ar putea să ducă la înecare.

Pasul doi: gătiți (fierbeți) și striviți. Puneți produsul într-un vas de fierbere cu abur (steamer) și așteptați până se ajunge la o consistență foarte moale (cei mai mulți nutrienți sunt conservați cu ajutorul aburului). Unele legume și fructe pot fi de asemenea gătite

până la înmuiere. După fierbere, striviți sau amestecați mâncarea pentru o consistență corectă.

Pasul trei: servirea. Serviți o cantitate mică și restul depozitați-l imediat cel mult până a doua zi. Este de preferat însă să gătiți pentru bebelușul dumneavoastră în fiecare zi; mâncarea va fi proaspătă și caldă. Nu este atât de greu...

Copiii de până la șase luni au nevoie de alimente făcute piure. După strivire, adăugați lapte, pentru a înmuia mâncarea dacă este nevoie. Pentru copiii care au șase luni sau mai mult, textura mai consistentă a mâncării nu mai reprezintă o problemă.

Minimarțieni sirop

pentru creșterea imunității la copiii între 1 și 3 ani

- susține imunitatea și vitalitatea copiilor
- cură pentru 30 de zile
- complexul Imunactiv ajută la reducerea apariției îmbolnăvirilor și scade numărul de zile de boală la copii



Minimarțieni Gummy

Pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos

- asigură dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor și tinerilor
- contribuie la sănătatea dinților și a gingiilor



comandă acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://www.csw.ro)

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



Gestionează-ți timpul mai eficient

Alocă-ți timp pentru a-l învăța pe copil cum să facă singur lucrurile. Deși la început pare mai simplu să-i faci tu patul sau să-i pregătești tu sandwich-ul de dimineață, odată ce copilul învață să facă singur aceste lucruri, devine mai sigur

pe el, iar tu ai mai mult timp pentru tine și copil. Creează diferite rutine. Băița din fiecare seară, marțea este ziua în care fetițele (crețe) se spală pe cap, sâmbăta și duminica dimineața mergem la teatru etc.

Mami, tati, vreau la teatru!



Momente magice trăite împreună

Sâmbăta și duminica dimineața, programul este făcut. Cu foarte mici excepții, suntem împreună cu fiica noastră, Maria, la teatru. Micuța noastră trăiește din plin atmosfera de basm, cu respirația tăiată. Ne bucurăm că putem trăi alături de copila noastră momente magice în lumi de poveste. Ce poate fi mai frumos pentru relația părinte – copil?

În concluzie, teatrul pentru copii este o formă interactivă și relaxantă de a petrece timpul liber. Copiii se vor lăsa seduși de personaje și de povești, iar actorii pun mult suflet pentru a-i distra pe micuți. Scoate-ți familia la teatru și nu uita:

1. Cumpără o floare înainte de spectacol. Copilul tău o să vrea să meargă pe scenă după terminarea spectacolului. Copiilor le place să vorbească și să fie îmbrățișați de eroii din povești.

2. Citește-i sau povestește-i copilului tău despre ce este vorba în spectacol. Am văzut copii care au început să plângă atunci când Albă-ca-Zăpada s-a înecat cu mărul otrăvit. Dacă ar fi știut că urmează să vină prințul să o salveze, poate că erau mai puțin îngrijorați de soarta frumoasei prințese.

3. Să ai haine de schimb pentru copil. Copiii trăiesc foarte intens spectacolele, se agită, dansează, țopăie, așa că este bine să ai cu ce să-l schimbi.

4. În București sunt două teatre „oficiale” pentru copii: „Țândărică”, pentru cei mai mici spectatori, și „Ion Creangă”, pentru cei trecuți de 6-7 ani. Dar mai există trupe independente, cu succes la public, ce performează în locuri neconvenționale (de exemplu, trupa Paița, care își joacă piesele la Clubul Țăranului Român).

Cultivă creativitatea celor mici

Profită din plin de inocența și de curiozitatea copilului tău, provocându-l să fie creativ! Astfel, șansele lui de a deveni un om care rezolvă cu succes sarcinile și problemele vieții cresc considerabil.

Puzzle-urile, cărțile de desenat și jocurile de tip lego sunt doar începutul unei educații în spiritul creativității. Implicarea ta ca părinte în construirea de povești frumoase în jurul copilului tău este esențială în acest demers. Percepția cuvintelor și sensul pe care micuțul îl dă acestora țin de răbdarea și de perseverența ta în a nu lăsa întrebări ca „De unde vine laptele, mami?” sau „De ce este cerul albastru?” fără un răspuns-poveste. Peste ani, vă veți bucura de rodul eforturilor dumneavoastră prin omul deschis la oportunitățile vieții pe care l-ați crescut.

Idei sănătoase

• Cătina este un foarte bun antiinflamator și conține vitaminele A, B1, B2, B6, B9, E și K, prevenind afecțiunile oftalmologice și coronariene la copii.

• Spanacul, conopida, varza și roșiile sunt bogate surse de calciu și fier, întărind sistemul imunitar al celor mici.

• Nucile, semințele și cerealele conțin magneziu, un element vital pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.

Concurs Club Prichindel

Cei mai buni profesori de limbi străine din oraș pentru copilul tău!

Toți avem un mentor. Un profesor care ne rămâne întipărit în minte și în suflet. Sfaturile sale dăinuiesc asemenea unei voci înțelepte pe care o ascultăm întreaga viață. Oferă-i copilului tău mentorul pe care îl va iubi din prima clipă. Aici, la Bell Bucharest, locul cu cei mai buni profesori de limbi străine din București.

Trimite-ne în perioada 1-10 septembrie, pe adresa de e-mail club@walmart.ro, o scurtă poveste despre mentorul tău, cel care te-a inspirat să devii omul care ești acum, și poți câștiga un curs gratuit de limba engleză pentru copilul tău, la Bell Bucharest.


bell bucharest
best teachers in town!



Minimarțieni Imunactiv

Multivitamine și multiminerale
pentru copii

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



**comandă
acum!**

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Omega 3

Pentru mămici deștepte și copii la fel de deștepți!

Începe școala! Copilul tău va învăța din nou multe lucruri noi și interesante. Pentru a fi atent și a reține cât mai multe lucruri încă din timpul orelor de curs, asigură-i cantitatea necesară de Omega 3.

Unul dintre cei mai importanți acizi grași polinesaturați de tip Omega 3 este acidul docosahexaenoic sau, mai simplu, DHA. Acesta este acidul structural principal al creierului și ajută la îmbunătățirea puterii de concentrare, a capacităților de a citi și de a scrie corect, a puterii de reacție și de concentrare, la îmbunătățirea memoriei, a performanțelor cognitive și a stării de spirit. Singurul dezavantaj este că, în ciuda importanței pe care o are, acest acid nu poate fi sintetizat în organism.

Capsulele MiniStelari conțin DHA (acid gras polinesaturat de tip Omega 3) și au un efect benefic asupra activității cerebrale și a funcționării creierului, precum și asupra inimii și a vaselor de sânge ale copiilor. O capsulă de MiniStelari pe zi influențează pozitiv creșterea și ajută la dezvoltarea sistemului nervos.

Fii o mamică deșteaptă! Ajută-ți copilul să înceapă școala cu dreptul!



Pontul lui Andrei Roșu

Investește în sănătatea ta. Creează-ți obiceiuri/ritualuri sănătoase care să te însoțească toată viața. Poate că va fi greu la început, dar ele vor deveni un automatism, precum spălătul pe dinți. Mănâncă variat și include în dieta ta multe legume și fructe crude. În fiecare zi, bea minimum trei litri de apă plată (sau mai bine 4-5). Fă mișcare zilnic (aleargă, dansează, mergi cu bicicleta, înotă)!

Minimartieni

Salvează și tu o viață!

La fiecare pachet din gama Minimartieni cumpărat 1 leu este donat asociației "Salvează Vieți" pentru a ajuta un copil bolnav. De cancer.

1 leu

Salvează vieți

Campanie valabilă până la 31 decembrie 2011.

MiniStelari

Omega 3 - DHA

pentru copii deștepți

- contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor.
- ajută dezvoltarea sistemului nervos al copiilor.
- ajută dezvoltarea abilităților intelectuale.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



PEDIATRUL DE SERVICIU
ANCA-SIMINA COCHINO
 Medic pediatru,
 Clinica Pediasan, www.pediasan.ro



Păcălește răceala

Pregătirea organismului pentru sezonul rece care se apropie și pentru intrarea în colectivitate presupune anumite măsuri simple și la îndemâna tuturor.

În primul rând, regimul alimentar va trebui să fie echilibrat și, mai ales în această perioadă, să conțină cât mai multe legume crude (sub formă de salate, în care se adaugă ulei neprelucrat termic) și fructe crude, mai ales din cele de sezon: piersici, caise, fructe de pădure (zmeură, mure, afine), prune și pere. Prin conținutul lor de glucide, vitamine și minerale, legumele și fructele crude pun la dispoziția organismului energie naturală, foarte ușor de asimilat și de utilizat.

Consumul de legume și fructe crude, de sucuri sau salate este ideal pentru pregătirea sistemului imunitar pentru perioada rece și pentru reintegrarea în colectivitățile de copii. La începutul toamnei, este foarte indicat și consumul de nuci și alune de pădure, de preferință în stare crudă,

pentru a păstra, pe lângă alte substanțe, și cantitățile importante de acizi grași omega 6, omega 3 (acizi poli-nesaturați) și de acizi grași mono-nesaturați, cum ar fi acidul oleic, foarte benefici pentru metabolismul celulei nervoase, cu efect de creștere a puterii de concentrare, a memoriei și a performanțelor școlare.

Este bine ca activitățile și jocurile să se desfășoare cât mai mult în aer liber. Foarte recomandate pentru copii sunt sporturile care solicită uniform organismul, cum ar fi înotul. Pentru copiii mai mari, sunt indicate mersul pe bicicletă și tenisul.



Parcul Aventurii

Tel. 0755 08 55 55
 Adresa web: www.parc-aventura.ro

Petreceți-vă timpul în aer liber, cu familia sau cu prietenii.

Parcul Aventura din Brașov, situat în zona Lacului Noua, este unul dintre cele mai cunoscute locuri din țară unde copiii se pot aventura în voie, cățărându-se în copaci și bucurându-se de natură. Traseele parcului au diferite grade de dificultate, însă există câte unul pentru fiecare vârstă (pornind de la patru ani în sus). Părinții lui Andrei (opt ani) au hotărât să-i serbeze ziua de naștere în Parcul Aventura.



El a ales traseul galben, un traseu ușor și distractiv, iar la sfârșitul zilei ne-a povestit că a fost cea mai distractivă experiență din viața lui.

Lucian (17 ani) vine în parc cu prietenii săi cam de două ori pe lună. În general, ei aleg traseul albastru, care din punctul lor de vedere este traseul perfect, nici prea ușor, nici prea greu. Lucian crede că este modul ideal de a face sport și de a se distra în același timp.

Simina (23 de ani) are o adevărată pasiune pentru sporturile extreme. Hobby-urile ei sunt alpinismul, parașutismul sau snowboarding-ul, iar de când a aflat de Parcul Aventura, a găsit un nou mod de a-și satisface setea de adrenalină. Ea alege



întotdeauna cel mai greu traseu, pe cel negru.

Parcul Aventura din Brașov, aflat în zona Lacului Noua, este deschis zilnic, de luni până duminică inclusiv, de la 10,00 la 20,30, și vă așteaptă pentru o experiență unică și distractivă.

Ideii sănătoase

- Consumul de Omega 3 protejează inima, ajutând la o vascularizare mai bună a organismului și implicat a celulelor nervoase.

- Implică-ți puil în jocuri captivante, precum puzzle, jocuri de construcție, șah, pentru a-i stimula creativitatea și inteligența.

- Este dovedit științific că în fața unui mediu în permanență schimbare copilul tău își va crește sinapsele cu până la 10% pentru a înțelege fiecare mediu în care se află. Oferă-i deci în fiecare zi ceva nou, un loc nou, jucării noi care să-i permită să evolueze constant, devenind mai inteligent.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
 Consultant medical Walmart



Pentru întărirea sistemului imunitar este esențial să aveți o dietă echilibrată și sănătoasă care să conțină produse apicole (miere, polen, propolis), fructe (citrice) și legume crude, iaurt, pește, nuci, usturoi; să vă odihniți suficient, să efectuați zilnic exerciții fizice, să evitați stresul. Administrarea suplimentelor alimentare cu rol în susținerea sistemului imunitar (Minimarțieni Imunactiv, Minimarțieni Sirop, Imunactiv, Beta Glucan) poate reprezenta o metodă eficientă de luptă împotriva infecțiilor specifice anotimpului rece.

Hipnoza, o soluție alternativă



Carte de vizită: **prof. univ. dr. Irina Holdevici**

Irina Holdevici este profesor universitar la Facultatea de Psihosociologie din ANI și la Catedra de Psihologie din cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației. Membră în Comitetele Român și European de Psihologie a Sportului, Irina Holdevici a publicat peste 15 cărți, 40 de studii și articole științifice și peste 40 de comunicări științifice, având o importantă contribuție la evoluția și dezvoltarea studiilor de profil din țara noastră.

Care sunt tipurile de afecțiuni care reacționează cel mai bine la tratamentul prin hipnoză?

Hipnoza poate fi utilizată în combaterea durerii, în tratamentul tulburărilor anxioase (anxietate generalizată, atacuri de panică, agorafobie, fobii specifice), în tulburările depresive reactive, în logonevroză (bâlbâială), în ticuri, în tulburări psihosomatice, în tulburări sexuale psihogene, în recuperarea după traumatisme și în optimizarea performanțelor umane.

Hipnoza nu se aplică în bolile psihice majore (schizofrenie, paranoia, boală afectivă unipolară și bipolară). Nu se aplică în deficiențele mintale sau deteriorările cognitive (demențe).

Care sunt factorii care influențează eficiența tratamentului prin hipnoză?

Eficiența tratamentului prin hipnoză este influențată de nivelul hipnotizabilității subiectului, de pregătirea terapeutului, precum și de relația client - terapeut.

Subiecții cu hipnotizabilitate ridicată sunt cei la care funcționează predominant emisfera cerebrală dreaptă. Aceștia sunt intuitivi, creativi,

empatici și cu imaginație bogată. Subiecții mai puțin hipnotizabili pot beneficia de relaxare sau alte forme de psihoterapie.

Care este legătura dintre hipnoză și psihoterapie?

Hipnoza poate fi utilizată și ca terapie independentă, dar de cele mai multe ori ea este o strategie în cadrul unor sisteme terapeutice mai complexe.

Există o legătură între optimismul pacientului și capacitatea sa de vindecare?

Atitudinea pozitivă a pacientului reprezintă un factor de succes în orice formă de psihoterapie. Cuvintele lui Iisus „Credința ta te-a vindecat” reprezintă un element - cheie al oricărui tratament.

Un fenomen interesant îl reprezintă „efectul placebo”, care demonstrează faptul că un procent din bolnavi se vindecă sau se ameliorează la produse care nu au nici un efect, dar despre care se spune că ar acționa terapeutic.

Prof. univ. dr. Irina Holdevici
Psiholog clinician, terapeut
Clinica Simona

ArtroStop RAPID +

Pentru articulații sănătoase, cu efect pe termen lung.

ArtroStop® RAPID+ (formulă îmbunătățită cu o combinație unică de colagen tip II și vitamina C) este cel mai eficient și inovator produs din gama ArtroStop, special conceput pentru menținerea pe termen lung a sănătății articulațiilor persoanelor în vârstă.

- ameliorează rapid durerile articulare
- scade rigiditatea articulară, îmbunătățește mobilitatea și rezistența articulațiilor
- efecte pozitive în recuperarea articulară după traumatisme ale aparatului locomotor.



sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Liber la mișcare!

Se spune că, în momentul în care se atinge vârsta bătrâneții, oamenii se retrag și fac lucrurile pe care și le-au dorit dintotdeauna. Să fii în vârstă nu înseamnă să stai toată ziua în pat sau să suferi. Poate vă doriți să călătoriți prin lume sau să vă bucurați de viață încercând lucruri noi. Durerile articulare sunt principalele probleme care apar la bătrânețe, iar asta îi oprește pe mulți de la diverse activități. Din cauza acestor afecțiuni, o simplă acțiune/mișcare devine dureroasă și neplăcută.

ArtroStop Rapid ameliorează rapid durerile articulare, îmbunătățește mobilitatea articulațiilor, contribuie la îmbunătățirea procesului de regenerare a cartilajelor articulare și întărește oasele. Cu ajutorul lui puteți să aveți o bătrânețe în care să vă faceți toate poftetele, de la jocuri cu nepoții până la turul lumii.



Prietenii naturii

Încercați să simțiți în orice ființă **VIATA**.

Lăsați-vă copleșiți de un apus de soare sau de un răsărit, de o ploaie de vară, de floarea de pe pervaz sau de copacul din fața casei. Toate acestea sunt hrană pentru suflet.

Week-end-ul acesta, la Moeciu, am descoperit o nouă dimensiune a prieteniei om-natură. Negruța, oița de trei luni și jumătate pe care am găsit-o acolo, a rămas singură de când mama ei a murit. Am atras-o la mine oferindu-i pâine, iar în scurt timp mi-a învățat vocea. Când o strigam pe nume, alerga spre mine asemenea unui prieten credincios. Am găsit multă blândețe în gesturile ei.

Se spune că și cایی sunt animale foarte inteligente. Am descoperit personal acest lucru în pădure, acolo unde am hrănit cu mere un căluț. M-a lăsat să-l ating și astfel am devenit prieteni.

Gabi, 45 de ani, București

Recomandarea medicului



Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmart

Schimbarea stilului de viață prin efectuarea de exerciții fizice (plimbări zilnice de 30-60 de minute), reducerea greutății corporale (foarte important la persoanele supraponderale), evitarea ridicării de greutăți mari, evitarea frigului și a umezelii, alături de administrarea de suplimente alimentare cu rolul de a hrăni cartilajul, cum ar fi produsele din gama ArthroStop, sunt câteva soluții prin care putem preveni apariția artrozei sau asigura sănătatea articulației și ameliorarea simptomatologiei odată ce afecțiunea a debutat.



Gestionează-ți timpul mai eficient

Învăță să te bucuri de momentele cu adevărat importante. Clipele petrecute în compania copiilor sau a nepoților merită să dureze cât mai mult.

Dacă ești proaspăt pensionar, găsește-ți o activitate care să te mențină în formă. Fie că este vorba despre călătoria în jurul lumii pe care ai vrut dintotdeauna să o faci, fie că ajuți la creșterea nepoților, fie îți folosești experiența pentru a rezolva aspectele administrative pe care tinerii nu prea se descurcă să le ducă la bun sfârșit.



Pasiunea de a colecționa și de a valorifica fiecare moment deosebit, printr-un covor nobil, o vei aprecia din plin doar în Galeria Buhara.

Cele mai prețioase covoare, adevărate opere de artă îți vor stârni apetitul pentru frumos, iar calitatea și unicitatea lor incontestabile vor fi subiectul unei frumoase întâlniri cu gazda dumneavoastră, Colectonarul Norbert Hauser.

Intră în Galeria Buhara și bucură-te de experiența găsirii unui covor nobil, care să-ți exprime unicitatea!

www.buhara.ro
Str. Octavian Moraru nr. 1,
Piața Dorobanți, București
E-mail: hauser@buhara.ro
Telefon: 0756 061 811

Galeria Buhara
Spațiul covoarelor noastre

Noutăți de la Nature's Bounty

Puterea produselor americane

Natura oferă organismului uman un ajutor necondiționat în păstrarea și îmbunătățirea sănătății. Iar în gama Nature's Bounty, produse naturale americane, puteți găsi cel mai sănătos și eficient sprijin al naturii.

nou

Ulei de in 1200 mg

Pentru sănătatea sistemului cardiovascular

Uleiul de semințe de in este derivat din *Linum usitatissimum* și este o sursă bogată de acizi grași nesaturați, ajutând la menținerea tensiunii arteriale care ajută și contribuie la sănătatea inimii.



Propolis

500 mg

Pentru creșterea rezistenței organismului

Propolisul contribuie la creșterea rezistenței organismului față de virusuri și bacterii. Este un suport eficient, mai ales în perioada sezonului rece, ajutând la prevenirea răcelii și gripei.



Lecitină 1200 mg

Pentru îmbunătățirea memoriei și un nivel adecvat al colesterolului

Lecitina sprijină funcționarea normală a sistemului nervos, sprijină funcțiile mentale și susține memoria și concentrarea. De asemenea, lecitina este necesară pentru dezvoltarea fizică și mentală.



Calciu Magneziu Zinc

Îmbunătățit cu Vitamina D3

Pentru sănătatea oaselor, a pielii și a sistemului cardiovascular

Calciul și magneziul sunt minerale necesare pentru sănătatea oaselor, a dinților și pentru buna funcționare a sistemului nervos. Zincul ajută la menținerea sănătății pielii, iar vitamina D3 este esențială pentru fixarea calciului în oase.

Ulei de ficat de cod

Pentru menținerea sănătății sistemelor cardiovascular și osteoarticular

Uleiul din ficat de cod este o sursă de acizi grași Omega-3, EPA și de vitaminele A și D. Aceasta contribuie la menținerea sănătății și flexibilității articulațiilor, precum și la menținerea sănătății sistemului cardiovascular.



Ginkgo biloba 60 mg

Pentru îmbunătățirea circulației periferice și a memoriei

Ginkgo biloba ajută la îmbunătățirea circulației periferice, a memoriei și a concentrării, având o acțiune benefică asupra circulației sângelui.



comandă acum!

pe www.csw.ro

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



Ulei de somon 1000 mg

Pentru controlul eficient
al nivelului de colesterol

Uleiul de somon reprezintă cea mai importantă sursă de acizi grași Omega 3, ce ajută la normalizarea nivelului colesterolului din sânge și la menținerea unui sistem cardiovascular sănătos.

Saw Palmetto 450 mg

Pentru sănătatea prostatei
și a tractului urinar

Saw Palmetto sau palmierul pitic este binecunoscut pentru efectele sale benefice asupra prostatei și pentru îmbunătățirea funcției urinare. Special destinat bărbaților, Saw Palmetto menține sănătatea prostatei și a tractului urinar, contribuind la îmbunătățirea vieții sexuale.



Magneziu 250 mg

Pentru buna
funcționare a sistemului nervos

Magneziul are un efect antioxidant și este necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular, fiind astfel potrivit pentru a fi utilizat înaintea activităților sportive.



Cartilaj de rechin Îmbunătățit cu calciu

Pentru sănătatea
cartilajelor articulare

Cartilajul de rechin are un rol important în menținerea sănătății articulațiilor, având un efect benefic asupra fiziologiei cartilajelor articulare.



Ideii sănătoase

- Prunele, pe lângă conținutul bogat de vitamine și fibre, acționează și ca laxativ natural. De asemenea, regenerează celulele nervoase.
- Uleiul extras din ficatul de rechin acționează ca antibiotic natural și ajută la creșterea imunității în cazul persoanelor care au imunitatea scăzută.
- Spre deosebire de cerealele rafinate, cele integrale conțin aminoacizi care previn și reduc inflamațiile articulațiilor, oferind în același timp o stare de bine.



Istoria cunoscută a plantelor medicinale

Omul a utilizat plantele medicinale, din cele mai vechi timpuri, pentru vindecare, iar odată cu apariția scrisului, au apărut și primele tratate despre plante. Prima scriere cunoscută pe această temă este datată în urmă cu aproape 5.000 de ani, pe vremea împăratului chinez Chi En Nung. Aceasta descria utilizările medicinale a peste 300 de plante.

O altă atestare a utilizării plantelor medicinale datează de prin anul 2000 î.Hr., în Egiptul antic, și vorbește despre utilizarea acestora în cosmetică și în îmbalsămare.

Mai târziu, grecii și romanii au perfecționat câteva dintre aceste tehnici și au dezvoltat altele proprii. Mărturii despre acestea există în scrierile lui Hipocrat din secolul al V-lea î.Hr. și din „De Materia Medica” a lui Dioscoride și din „Naturalis Historia”, însumând 37 de volume, a lui Pliniu cel Bătrân, ambele datând din secolul I d.Hr.

În Evul Mediu, în Europa Occidentală existau două tradiții de folosire a plantelor medicinale, una fiind legată de superstiție:

anumite plante făceau parte din leacurile populare, pentru că se credea că seamănă cu anumite părți ale corpului uman. De pildă, iarba plămânului, care are frunze în formă de plămâni, era folosită pentru tratarea tusei. Cealaltă tradiție se baza pe experimente științifice și la început au fost efectuate de călugări în grădinile mănăstirilor.

În secolul al III-lea, Londra a devenit un centru comercial important pentru plante și condimente: plante medicinale originale și cvasioriginale se găseau de vânzare pretutindeni. Plantele cu proprietăți medicinale, luate individual, erau numite „simple”, iar combinațiile de două sau mai multe plante erau numite „medicamente”.

În secolele al XVI-lea și al XVII-lea, popularitatea fitoterapiei, adică a utilizării plantelor pentru vindecarea bolilor, a dus la crearea primelor grădini botanice dedicate în principal speciilor de plante medicinale și aici se făceau cercetări și învățau studenții. Prima grădină botanică de acest gen a fost înființată la Pisa în 1543 și a fost urmată de

una în Padova, doi ani mai târziu. După aceea, răspândirea lor a fost constantă: la Leiden în 1587, la Copenhaga în 1600, la Paris în 1635, la Berlin în 1679, la Tokyo în 1684 și la Calcutta în 1787.

Progrese mari au fost făcute în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea prin activitatea a doi mari oameni de știință suedezi: botanistul Carl Linnaeus (1707 – 1778) și chimistul Carl Wilhelm Scheele (1742 – 1786). În 1753, Linnaeus a introdus un nou sistem de nomenclatură pentru plante, care a contribuit esențial la identificarea cu exactitate a plantelor și a deschis calea spre prepararea medicamentelor din plante. Wilhelm Scheele a reușit să izoleze din plante mulți acizi organici, care încă de pe vremea aceea sunt utilizați în medicina convențională.

În medicina modernă, aproape un sfert din medicamentele prescrise de medicii convenționali sunt derivate din plante.

Ordinul care Salvează Vieți

În sfârșit, "Ordinul Morții" (Ordinul 50/2004 al ministrului Sănătății) nu mai există în forma în care permitea pierderea vieților atâtor oameni, precum George Jisa (29 de ani, pacient decedat în ziua ajungerii la clinica din străinătate, unde spera să-și salveze viața, dar birocrația din România a dovedit că era prea târziu), Dragoș Croitoru (19 ani), David Marian (28 de ani), Ionela Linte (28 de ani), Iuliana Viorica Oncică (42 de ani, pacient decedat imediat după aprobarea dosarului său, care a survenit după numeroase memorii la Ministerul Sănătății și Avocatul Poporului), Claudiu Voicu (opt ani) și, din păcate, lista continuă...

După un an și opt luni de luptă a Asociației „Salvează Vieți” pentru schimbarea acestui Ordin, echipa căreia i s-a alăturat acum zece luni Andreea Marin-Bănică, președinta Fundației „Prețuiește Viața”, putem spune că moartea acestor tineri nu a fost în zadar.

Cum cresc șansele românilor la viață prin noul Ordin?



Andreea Marin: Fiecare român trebuie să fie conștient că în prezent, la nevoie, poate apela la noul Ordin îmbunătățit, numit de acum înainte Ordinul 1011/2011,

care consfințește în condiții noi, mult mai aproape de nevoile pacientului, dreptul bolnavilor în stare gravă din România, care nu mai găsesc soluție medicală în timp util la noi acasă, de a obține sprijin financiar din partea Ministerului Sănătății. Este vorba de boli grave ce nu intră în pachetul de bază acoperit de formularul E112, acesta din urmă oferind fonduri din bugetul Casei de Asigurări de Sănătate.

Avem medici buni, dar multe alte lipsuri din spitalele noastre ne pun uneori în situația disperată de a ne afla în fața principiului „banii sau viața”. Este însă dreptul bolnavilor noștri care au nevoie de transplanturi de organe, de celule stem de la un donator neînrudit (leucemii), care suferă de tumori cerebrale sau anumite tipuri de cancer în forme galopante să se folosească de noul Ordin 1011/2011, pentru a obține fonduri din bugetul alocat acestei cauze de către Ministerul Sănătății pentru tratamentele lor în spitale sau clinici din străinătate.

Ce înseamnă Ordinul 1011/2011?

Înseamnă modificarea Ordinului anterior, 50/2004, într-o formă care permite trimiterea pacienților la tratament în străinătate (din pricina limitărilor sistemului medical românesc de a le oferi soluții în țara lor) într-o procedură simplificată, care conține termene precise pentru rezolvarea

Mai multe poți afla pe <http://andreamarinbanica.acasa.ro/articol/Avanpremiera-revista-Business-Woman-iulie-septembrie-2011/>

Masaru Emoto: „Apa ne înregistrează gândurile” Suntem 70% apă, să avem deci grijă ce gândim...



Pontul lui Andrei Roșu

Visează cât mai departe, planifică în detaliu și acționează în conformitate cu planurile și valorile tale personale. Fii flexibil și pregătit pentru planul B sau C. Așteaptă-te la ce este mai bun, dar pregătește-te pentru ce e mai rău.

Se pare că omul de știință japonez Masaru Emoto a reușit să facă o descoperire uimitoare. Experimentele sale arată că gândurile noastre influențează structura moleculară a apei. Japonezul a făcut experimente pe mai multe sticle umplute cu apă, pe care a lipit etichete cu diverse cuvinte, precum iubire, mulțumesc și muzică clasică. Cu ajutorul microscopului, s-a constatat că apa a format în toate cazurile cristale diferite, perfect echilibrate, de o frumusețe extraordinară. Nici unul nu semăna cu celălalt. Astfel, Masaru Emoto a realizat că apa este un element viu, capabil să memoreze informația.

Apa reține diferite influențe și le transformă în cristale care imită structura energoinformațională. Omul de știință a concluzionat că apa preia cu ușurință vibrațiile și energia mediului în care se află. Descoperirile lui Masaru Emoto pot schimba total percepția asupra noastră și a lumii în care trăim, având în vedere că omul este 70% format din apă. Mai multe detalii despre experimentele japonezului puteți afla de aici: <http://www.masaru-emoto.net>.

dosarelor bolnavilor (avem exemple de bolnavi de leucemie care primeau răspuns după doi ani!).

Ordinul 1011/2011 înseamnă acum și facilități care să ușureze drumul acestor dosare, dar și posibilitatea ca pacientul să corespundă el însuși cu clinicile desemnate de către Comisia Medicală, ajutând rapiditatea demersului. Așadar, informați-vă; aveți drepturi! Citiți Ordinul 1011/2011 în cazul în care aveți nevoie de ajutor și solicitați-vă dreptul la viață!

Detalii – pe www.salveazavieti.ro.

Se spune că ne naștem cu șanse egale, dar șansele copiilor bolnavi de cancer din România sunt mult reduse față de cele ale celor din lumea civilizată. În România se estimează că trăiesc în prezent 5.000 de copii bolnavi de leucemie sau alte cancere limfactice, iar 500 de cazuri noi se înregistrează anual.

Dacă un copil se îmbolnăvește de leucemie într-una din țările Uniunii Europene, șansele ca el să se vindece sunt de peste 80%. Dacă se întâmplă ca acea țară să fie România, șansele lui scad sub 50%.

Pentru a micșora această diferență, Asociația „Salvează Vieți” dorește crearea primului centru de excelență în tratarea leucemiilor și a altor tipuri de cancer limfatic, la Clinica de Oncopediatrie „Louis Țurcanu” din Timișoara. Clinica a fost construită și dotată aproape în întregime prin efortul echipei conduse de prof. dr. Margit Șerban, care, în anul 2002, realiza pentru prima oară în România transplantul de celule stem de la un donator înrudit pentru un copil bolnav de leucemie. Medicii de aici reușesc să trateze anual, în condiții peste nivelul mediu al spitalelor din România, mai mult de 350 de copii și adolescenți.

Asociația a strâns, în perioada decembrie 2010 – martie 2011, peste un milion de euro. Împună cu doamna Margit Șerban și-a propus să facă un prim pas în direcția înființării unui centru de excelență, în care copiii bolnavi de leucemie din întreaga țară ar putea beneficia, în sfârșit, de analize de biologie moleculară și citogenetică ce permit diagnosticarea în profunzime a tipologiilor

de cancer și stabilirea unui tratament eficient, în funcție de grupurile de risc.

„Facem toate aceste eforturi pentru ca fiecare caz de leucemie să nu se mai transforme într-o tragedie, ci să devină o boală tratabilă într-un spital de stat, disponibil pentru toți copiii care au nevoie de tratament în România”

a afirmat Margit Șerban, șeful Centrului de Transplant Medular de la Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii „Louis Țurcanu” din Timișoara.



Concurs Club Activ

Fii o femeie activă și elmiplant te premiază!

Faci jogging? Ai un stil de viață sănătos și activ? Ești mereu în mijlocul familiei și o adevărată super-mămică? Bucură-te de frumusețea inspirată de natură pe care ți-o oferă produsele **elmiplant** și trăiește-ți din plin feminitatea.

Trimite-ne în perioada 1-10 septembrie, pe adresa de e-mail club@walmart.ro, secretul frumuseții tale naturale. Noi premiem cea mai creativă poveste cu unul din cele 10 pachete cadou **elmiplant** (o cremă hidratantă de zi și un pachet de șervețele demachiante).



elmiplant
Frumusețea inspirată din natură!

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmart



Alimentația este foarte importantă pentru sănătatea creierului. Carbohidrații (din cereale integrale, nuci, fructe și legume etc.), grăsimile sănătoase de tipul acizilor grași Omega 3 (din pește, nuci etc.) sau Omega 6 (din semințele de floarea-soarelui, porumb etc.), apa și antioxidanții (vitaminele C și E, resveratrolul etc.) sunt câteva dintre substanțele necesare funcționării adecvate a creierului. O alimentație echilibrată asigură celulelor nervoase suportul nutritiv.

Lecitină cu resveratrol

Sprrijină memoria și sistemul imunitar cardiovascular

- ajută memoria și capacitatea de concentrare
- ajută la menținerea nivelului normal de colesterol
- sprijină funcționarea normală a inimii
- antioxidanții din resveratrol contribuie la protecția celulară



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



Bacalaureat 2011

MemoPlus – prietenul celor care învață

„Și băiatul meu a dat bacalaureatul anul acesta. A învățat mult, a citit seară de seară, însă nu l-a luat. Nu știu ce să mă fac cu el. Aș fi învățat eu în locul lui și m-aș fi dus eu la bacalaureat în locul lui dacă s-ar fi putut...” (Andreea, 41 de ani, București).

„Elevii nu mai ascultă de profesori. Au trecut vremurile în care profesorii aveau o autoritate în fața copiilor...” (Lidia, 52 de ani, profesoară de geografie, Galați).

„Părinții sunt de vină pentru insuccesul copiilor. Ei ar fi trebuit să îi îndrume și să le explice cât de important este să înveți” (Marian, 39 de ani, Tulcea).

„Noi suntem tot timpul plecați de acasă. Copilul își vede singur de școală. Cu ce putem să îl ajutăm noi în aceste condiții? El trebuie să își cunoască propriul interes și să își vadă singur de treabă. Ce altă responsabilitate are în afară de cea a învățatului?” (Florin, 49 de ani)

„Deseori mă simt atât de singură... Parcă nimeni nu mă mai înțelege și nu mă ajută. Trăiesc un coșmar. Părinții nu îmi spun decât «învață, învață», însă nu înțeleg că eu nu pricep nimic din ceea ce ni se predă la școală. Am rămas cumva în urmă cu materia și de acolo parcă s-a rupt filmul...” (Gabi, 17 ani, Bacău).

„Nu vreau să-mi dezamăgesc părinții, dar nici nu pot renunța la distracție. Acum nu

mai trebuie să fac această alegere. În fiecare zi intru pe www.StudentIQ.ro, unde găsesc știri și informații despre ce înseamnă viața de student. Astfel sunt mai motivat să învăț. Iar de când folosesc MemoPlus, nu mai am nici un dubiu că voi reuși” (Ionuț, 19 ani, București)

„Tineretea este o perioadă minunată, dar zbuciumată: cu planuri, vise, prietenii, conflicte, interiorizări și... învățat” (Eliza, 20 de ani)

Mult dezbătutul subiect din acest an (bacalaureatul) ne-a demonstrat că, dincolo de problemele ridicate la nivel de sistem de învățământ (că profesorii sunt slab pregătiți) sau la nivelul elevilor (cât de pregătiți sau de nepregătiți au fost la acest examen) – amintindu-ne de veșnica întrebare „Cine a fost primul: oul sau găina?” – problema majoră a acestor timpuri este lipsa comunicării:
– comunicarea dintre elev și profesor;
– comunicarea dintre părinte și copil.

Ideii sănătoase

- Intră pe www.studentiq.ro, locul în care îți poți face o grămadă de prieteni. Poți să-i ții minte pe toți?
- Pielea și plămânii nu agreează în mod deosebit senzația de uscăciune, astfel încât este important să consumați foarte multe lichide, pentru a menține aceste organe hidratate în permanență.
- Frunzele căzute din copaci, umede, pot găzdui bacterii și mușgaiuri care pot produce reacții alergice. Evitați-le, pe cât posibil, în cazul în care suferiți de alergii.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmark



Menținerea unei activități cerebrale sănătoase se poate realiza prin respectarea câtorva reguli. Vă recomandăm să vă desfășurați activitatea într-un spațiu aerisit, bine oxigenat, să faceți plimbări în parcuri, zone care nu sunt poluate, pentru a asigura un aport optim de oxigen util activității celulelor nervoase. Exercițiile de memorie, evitarea stresului, somnul adecvat, dieta bogată în fructe și legume proaspete (ce conțin cantități suficiente de fier, potasiu, vitamine, glucoză) și administrarea de suplimente alimentare (de exemplu, MemoPlus, GinkoPrim Smart) sunt esențiale pentru o memorie bună.



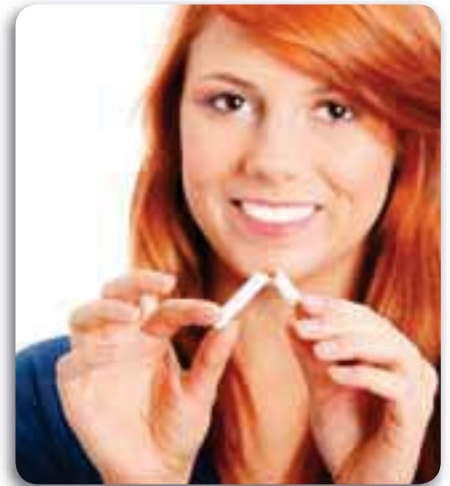
Carte / Film



Metoda ușoară a lui Allen Carr *În sfârșit, nefumător*

Am pregătit, pentru cititorii noștri fumători, o carte deosebită, care propune o metodă neconvențională de a te lăsa de fumat. Este vorba de *În sfârșit, nefumător*, scrisă de Allen Carr. Autorul bestseller-ului internațional ne propune, în fond, o schimbare de atitudine treptată față de actul fumatului. Astfel, cu pași mărunți, puteți conștientiza capcana nesănătoasă în care vă aflați și, bineînțeles, veți putea relua controlul asupra propriului corp și a obiceiurilor, stopându-le pe cele negative.

Cartea este extrem de pozitivă și îi permite cititorului să-și înțeleagă dependența și să-și schimbe atitudinea față de ea. Allen Carr poate fi exemplul de care aveți nevoie pentru a vă trezi într-o dimineață doar cu cafea...



Începe prin a-ți schimba modul în care vezi lumea! *Secretul (The Secret)*

Întrebarea provocatoare la care filmul *Secretul* propune un răspuns este „Cum îți poți realiza orice vis?” La limita dintre documentar, știință (fizica cuantică), filosofie de viață și dezvoltarea unui model de a trăi armonios cu forțele Universului, filmul te va motiva să vezi lumea înconjurătoare dintr-o nouă perspectivă.

Ce cunoaștem cu adevărat? *(What the Bleep Do We Know?)*

„Cum poți determina ce este real într-o lume creată din particule intangibile?” Nucleul central al filmului este ideea că mintea noastră construiește realitatea în care trăim, teorie preluată din fizica cuantică. Astfel, noi suntem propriii creatori ai vieții pe care o avem. Puterea schimbării stă chiar în mintea noastră.



Gestionează-ți timpul mai eficient

Fă-ți o listă cu ceea ce ai de făcut în fiecare zi. Nu lăsa lucrurile neterminate și acordă fiecărei activități energia și timpul cuvenite. În general, oamenii sunt mai eficienți dimineața, de aceea este bine să începi la serviciu cu ceea ce este mai minuțios și mai complicat.

După fiecare oră de lucru la

calculator, fă o pauză de cinci minute în care să nu stai în fața ecranului. Evită întâlnirile inutile. Deși este plăcut să stai de vorbă la o cafea cu diferiți oameni, acest lucru consumă mult timp. Încearcă să rezolvi majoritatea lucrurilor prin e-mail sau telefoane scurte și stabilește întâlniri doar atunci când este nevoie.

MemoPlus®

Un ajutor
de învățat ușor

Cel mai bun prieten al elevilor și studenților în perioadele foarte solicitante pentru creier, MemoPlus® îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare.



comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Fructele, minunile grădinilor

Nu subestimați niciodată puterea tămăduitoare a fructelor. Fiind la îndemâna oricui, fructele ne ajută să ne protejăm de boli datorită conținutului ridicat de vitamine, minerale și fibre.

Câteva recomandări:

- Consumați fructele în special dimineața și niciodată seara, pentru a evita ca acestea să fermenteze în stomacul dumneavoastră.
- Consumați fructele cu coajă (mere, pere, prune etc.). În coajă sunt concentrate cele mai multe vitamine. Copiii mai ales refuză fructele cu coajă și solicită curățarea lor; încercați să găsiți modalități de a-i „păcăli” mâncăr cu una-două bucăți de fruct consumate împreună cu coaja.
- Consumați fructe de sezon.

Merele conțin vitaminele A, C, E și acid folic. Ele reduc riscul cancerului de colon și ajută în problemele cu inima și în reducerea colesterolului. Un vechi proverb englezesc spune că „Un măr în fiecare zi ține medicul departe de tine”. Bananele sunt bogate în potasiu și fibre, dar și în vitaminele A, C, B6, E și acid folic. Acestea sunt foarte bune în reglarea tranzitului intestinal. Acidul folic este indicat în timpul sarcinii și de aceea bananele sunt recomandate femeilor însărcinate. Cireșele conțin substanța numită antocianină, care reduce durerea și inflamația.

Lămâile sunt cunoscute pentru vitaminele A și C, fiind un veritabil remediu atunci când suntem răciți. De asemenea, sucul de lămâie este bun pentru curățarea intestinală. Încercați să beți în fiecare dimineață pe stomacul gol un pahar de apă în care ați stors o jumătate de lămâie. Începeți ziua cu un suc natural de fructe, pentru mai multă sănătate și un tonus pozitiv întreaga zi.

„Am văzut oameni care au urmat această terapie zi de zi. Pot să vă spun că face minuni.”

Brian Clement,
Directorul Institutului de
Sănătate Hipocrate

Vindecări miraculoase cu Iarbă-de-Grâu

Ghidul complet de folosire a
ierburilor de cereale pentru
redobândirea sănătății

Autor: Steve Meyerowitz
Editura Benefica, 2011

Ajunsă la cea de-a șaptea ediție pe plan mondial, această carte îți spune tot ceea ce trebuie să știi despre puterea de vindecare a Ierbii-de-Grâu. De ce dă rezultate, cum să o crești, cum să extragi sucul din ea, cum se administrează și cum să-ți faci un program de însănătoșire. Există numeroase studii științifice care au demonstrat eficacitatea ierburilor. Majoritatea informațiilor asupra eficienței terapeutice se bazează pe dovezi clinice și pe mărturiile ale utilizatorilor. Relevante în acest sens sunt capitolele Știința și Iarbă-de-grâu, Cercetare, Povești adevărate de la oameni adevărați.

**Comandați acum
pentru dumneavoastră
sau pentru prietenii
aproiați.**



39 lei

**Comandați la tel.
0721.101.888**

Mierea, elixirul sănătății

Apicultura este practică încă din secolul al XVII-lea. Inițial, mierea era un aliment rar și se utiliza doar în diferite ritualuri religioase. Aristotel a scris șase volume doar despre albine și produsele acestora.

Mierea conține vitaminele B1, B2, B6, enzime, acizi organici, în total, 435 de substanțe care îi oferă acesteia caracteristici miraculoase. Este un aliment extrem de sănătos, recomandat de medicii cercetători pentru efectele sale terapeutice. Mierea ajută la tratarea unor boli grave, precum cancerul sau scleroza multiplă. Consumul de miere este recomandat în timpul iernii, pentru a vă întări sistemul imunitar și pentru a vă feri de amigdalită, faringită sau laringită. De asemenea, dacă copilul dumneavoastră este în creștere sau în perioada examenelor, o cană cu ceai și miere pe zi poate să facă minuni pentru sănătatea și tonusul acestuia. Bucurați-vă de o viață energică și sănătoasă cu cel puțin o linguriță de miere pe zi!



Horoscop

Majoritatea planetelor personale sunt în plin tranzit prin zodia Fecioarei, urmând să intre în Balanță. Acest fapt generează trăiri emoționale și o ușoară melancolie referitoare la trecut. Planeta dinamismului, Marte, intră de pe 20 septembrie în zodia Leu, oferindu-ne un plus de dinamism și o dorință sporită de socializare. Bucurați-vă de tendințele astrale în mijlocul familiei, beneficiind de o dietă sănătoasă!

BERBEC 21.03 – 20.04

Începutul de toamnă vă deschide apetitul pentru schimbări în casă. Aveți tot sprijinul familiei în acest demers de transformare pozitivă a

mediului în care vă petreceți împreună cea mai mare parte

a timpului. Pentru a vă susține cu succes planurile, vă recomandăm o dietă bazată pe carne de pește, salate proaspete și sucuri de mere și grepfrut. Dinamismul caracteristic vă cere o mare variație în cadrul meselor.

TAUR 21.04 – 21.05

Sunteți predispuși la o mulțime de călătorii în această perioadă, parcă prelungind un pic sezonul de vară. Abia în ultimele zece zile ale lunii vă liniștiți, petrecând mai mult timp acasă, alături de cei dragi. Merele, grepfrutul, legumele, chilli și curry, cât și cerealele integrale sunt recomandate acestei perioade agitate.

GEMENI 22.05 – 21.06

Toamna începe cu o infuzie de bani, ceea ce vă asigură o bună dispoziție constantă. La sfârșitul lunii septembrie, se anunță mai multe călătorii, în special după data de 20. Recomandarea noastră este să evitați în această perioadă cafeaua și cofeina în general, încercând o dietă bazată pe portocale, piersici și legume.

RAC 22.06 – 22.07

Prezența lui Marte în zodia dumneavoastră vă oferă curaj și putere de a duce la bun sfârșit ceea ce nu ați pus în aplicare până acum. Veți avea o lună septembrie extrem de aglomerată, dar și de fructuoasă. Peștele, strugurii, sucul de varză, broccoli și conopida sunt ideale pentru această perioadă.

LEU 23.07 – 22.08

Una dintre preocupările principale ale toamnei este obținerea banilor. Reușiți,

prin efort susținut, să atingeți câștiguri materiale considerabile. În a doua parte a lunii septembrie, veți beneficia și de călătorii care nu presupun foarte mari eforturi sau deplasări la distanță.

Pentru a vă ajuta în proiectele dumneavoastră, vă recomandăm alimente bogate în fier: spanac, broccoli, struguri, nucă de cocos și stafide.

FECIOARĂ 23.08 – 21.09

Călătoriile și activitatea intelectuală sunt foarte bine aspectate la începutul lunii septembrie. Este recomandat să programați deplasările în primele cinci zile ale lunii, pentru a avea cele mai bune rezultate. De asemenea, examenele și testele susținute în această perioadă sunt protejate de astre. Legumele fierte, spanacul, salatele, cerealele integrale, țelina, roșiile, merele, bananele și orezul brun ar trebui să vă însoțească pentru un tonus de invidiat.

BALANȚĂ 22.09 – 22.10

În prima jumătate a lunii, veți avea parte de liniște, pentru ca apoi să intrați într-o perioadă mai aglomerată, cu multe întâlniri și ocazii de socializare. Pentru a vă bucura din plin de culorile toamnei alături de familie, vă recomandăm o dietă bogată în proteine. Peștele, fructele de mare, iaurtul, orezul brun, porumbul, roșiile, spanacul, sparanghelul, strugurii, merele, căpșunile și migdalele trebuie să facă parte din alimentația dumneavoastră sănătoasă.

SCORPION 23.10 – 21.11

Sunteți predispuși la meditație. Vă cufundați în gânduri filosofice despre viață, uitând adeseori să acționați sau să vă manifestați gândurile. Este o perioadă caracterizată de trăiri interioare extrem de bogate. Optimismul caracteristic va face să funcționeze orice dietă. De aceea, orezul brun, salata verde, țelina, castravetele, cireșele, portocalele și lămâile nu trebuie să

lipsească din alimentația dumneavoastră echilibrată.

SĂGETĂTOR 22.11 – 20.12

Sunteți asaltat de cadouri, mici câștiguri materiale, iar norocul vă surâde întreaga lună. În plus, veți beneficia de întâlniri interesante, evenimente mondene (aniversări, concerte, inaugurări, posibil chiar nunți, botezuri și alte ceremonii de acest tip). În ceea ce privește dieta sănătoasă, accentul se pune pe echilibru. Alimentele recomandate sunt cele cu un bogat conținut de vitamina C, dar și roșiile, usturoiul și ceapa. Nu vă sunt recomandate alimentele bogate în zahăr și preparatele pregătite (fast food).

CAPRICORN 21.12 – 19.01

Reușiți, pe parcursul lunii septembrie, să faceți lucrurile pe care vi le-ați propus pentru vară. Aici intră și un concediu binemeritat. Sunteți foarte activ, iar obsesia pentru muncă necesită o alimentație bogată în proteine, pentru a menține sănătatea oaselor, a pielii și a danturii. Carnea, peștele, cartofii, porumbul, ouăle și nuca de cocos vă sunt recomandate pentru a vă susține stilul de viață sănătos.

VĂRSĂTOR 20.01 – 18.02

În luna septembrie, aveți un tonus foarte bun în ceea ce privește îndeplinirea sarcinilor de lucru. Sunteți motivat în ceea ce faceți, iar randamentul la locul de muncă este ridicat. Pentru o dietă sănătoasă, vă recomandăm merele și citricele, dar și fructele uscate.

PEȘTI 19.02 – 20.03

Aveți o dispoziție de joacă și de vacanță. În septembrie, profitați din plin de întâlnirile cu prietenii, de hobby-uri, de distracție și de plimbările încă posibile datorită vremii frumoase. Pentru că vă place să savurați mâncarea și sunteți, din acest punct de vedere, adevărați gurmanzi, vă recomandăm o dietă echilibrată, bogată în fier cu ficat, ouă, rinichi, cereale integrale, fasole uscată, spanac, scoici, struguri, prune uscate, piersici și caise.

Sfaturi de toamnă pentru grădină

Grădinaritul este, pentru mulți dintre noi, o pasiune. Dincolo de plăcerea de a trebiului prin grădină, efortul depus este unul substanțial, făcut cu plăcere. Mișcarea este bună, chiar și cea ocazională de activitățile legate de grădinarit.

– Plantați de pe acum bulbi anumitor specii de flori, cum ar fi narcisele, zambilele

sau lalelele, pentru ca la începutul primăverii grădina dumneavoastră să fie colorată și înflorită.

– Îngrijiți-vă sau depozitați plantele sensibile la frig. Iar pe la sfârșitul lunii septembrie încetați să le mai puneți îngrășământ, deoarece în lunile reci nu au nevoie de substanțe nutritive.

– Plantelor mai puțin sensibile la frig le puteți da îngrășământ o dată la 2-4 săptămâni.

– Începeți lucrările de toamnă; săpați grădina (chiar dacă la primăvară veți face din nou acest lucru, vă va fi mai ușor; peste iarnă, zăpada așternută pe un teren afânat va fi de bun augur).

– Acoperiți rădăcinile plantelor sensibile (trandafirii, de exemplu) cu rumeguș sau frunze, pentru a evita înghețul rădăcinilor în perioada iernii.

Prețuri speciale* pentru membrii Clubului Sănătății Walmark



În baza cardului de membru puteți beneficia de reduceri la toate produsele Walmark

* Preț promoțional până la data de 29 februarie 2012

Denumire produs	Preț CSW	Denumire produs	Preț CSW
Acneon 30 tb.	51	PinnoSlim 30 cps.	51
Antioxidant 30 tb.	15	PinnoSlim 60 cps.	94
ArtroStop cremă 100 ml	21	Prostenal Perfect 30 tb.	44
ArtroStop PLUS 30 tb.	24	Prostenal Perfect 60 tb.	74
ArtroStop RAPID+ 180 tb.	110	Prostenal Duo 30 tb.	31
ArtroStop RAPID 180 tb. + ArtroStop HYAL 60 tb.	160	Prostenal Duo 60 tb.	54
ArtroStop HYAL 60 tb.	76	Salutil 30 tb.	35
ArtroStop Rapid +, 60 tb.	45	Salutil 10 cps.	20
ArtroStop Rapid +, 90 tb.	63	Seleniu 50 µg 30 tb.	17
ArtroStop Rapid +, 180 tb.	110	Seleniu Forte 100 µg 30 tb.	17
ArthroStop Lady 60 tb.	36	Selezin ACE 30 tb.	19
ArthroStop Lady 90 tb.	51	Spektrum NEW (blister) 30 tb.	27
B Complex + Vitamina C 30 tb.	12	Spirulina 30 tb.	15
Benosen 20 tb.	20	Spirulina 100 tb.	37
Beta Glucan	16	Spirulina 100+30 tb.	37
Beta-caroten 30 gle.	11	Spirulina 200 tb.	62
Brontișori 30 tb.	20	Spirulina + Carob 30 tb.	22
Ca-Mg-Zn 30 tb.	16	Super Omega 3 30 cps.	27
Ca-Mg-Zn Forte 30 tb.	18	Super Vitamina C 600 mg 30 tb.	14
Ca-Mg-Zn 120 tb.	38	Urinal 30 cps.	15
Ca-Mg-Zn cu Aquamin 30 tb.	18	Urinal 60 cps.	30
Ca+D3 30 cps.	18	Urinal Akut 10 tb.	23
Cartilaj de rechin 30 cps.	30	Urinal Hot Drink 12 plic.	20
Cartilaj de rechin 100 cps.	72	Ursuleti 30 tb.	14
Clarinol 30 cps.	47	Varixinal bls. 30 tb.	30
Clarinol 60 cps.	80	Varixinal bls. 60 tb.	52
Clarinol + ceai verde 30+30 cps.	39	Varixinal gel 75 ml	22
Coenzima Q 10 10 mg 30 gle.	18	VesiSorb Q10 30 mg 30 cps.	44
Coenzima Q 10 15 mg 30 gle.	25	VesiSorb Q10 30 mg 60 cps.	84
Coenzima Q 10 30 mg 30 gle.	32	Viaderm Complete 30 tb.	27
Coenzima Q 10 60 mg 30 gle.	53	Viaderm Complete 60 tb.	45
Coenzima Q10 + Carnitină 30 gle.	33	Virusept gel 125 ml	18
Crom Forte 30 tb.	18	Vitamina A 30 cps.	10
Crom picolinat 30 tb.	11	Vitamina D3 masticabilă 30 tb.	16
Dialevel 30 tb.	26	Zinc 10 mg 30 tb.	14
Dolomit 70 tb.	18	Zinc Forte 15 mg 30 tb.	14
Echinacea 30 tb.	19	N.B. Acid folic 50 tb.	18
Echinacea 60 tb.	31	N.B. Acidophilus cu Bifidus 30 tb.	28
Evening Primrose 30 gle.	18	N.B. Aloe Vera 470 mg 100 tb.	55
Evening Primrose 1000 mg 30 cps.	21	N.B. Calciu absorabil 30 cps.	27
Fibre 30 tb.	15	N.B. Coenzima Q10 50 mg 30 cps.	57
Ginko Biloba 30 tb.	21	N.B. Complex de Glucozamin și Condroitin 60 tb.	72
GinkoPrim 40 mg 30 tb.	27	N.B. Echinacea 100 tb.	31
GinkoPrim 40 mg 60 tb.	44	N.B. Echinacea 500 mg extract lichid 30 ml	41
Ginko Prim Max 30 tb.	25	N.B. Echinacea 500 mg extract lichid pentru copii 59 ml	64
Ginko Prim Max 60 tb.	42	N.B. Ester C 60 tb.	40
GinkoPrim Smart 30 tb.	24	N.B. Herbal Laxative 30 cps.	23
GinkoPrim Smart 60 tb.	41	N.B. Liv-A-New 30 tb.	26
GinkoPrim HOT 30 tb.	24	N.B. Luteina 6 mg 30 cps.	27
GinkoPrim HOT 60 tb.	41	N.B. Mancurian Ginseng 250 mg 50 tb.	20
Ginseng corean 30 tb.	24	N.B. Melatonina 3 mg 30 tb.	23
Guarana 30 tb.	13	N.B. Merisor PLUS Vitaminele C și E 30 cps.	27
Imunactiv 30 tb.	30	N.B. Omega 3, Omega 6 ulei de pește 1200 mg 30 cps.	31
Lecitina 1200 mg 30 gle.	18	N.B. Omega 3-6-9 30 tb.	30
Lecitina 1200 mg 80 gle.	39	N.B. Omega 3-6-9 60 tb.	49
Lecitina cu resveratrol 30 tb.	20	N.B. Osteo Bi Flex Advanced 40 tb.	48
Mabelle 30 tb.	42	N.B. Osteo Bi Flex Advanced 75 tb.	87
Magneziu 200 mg 30 tb.	13	N.B. Oystercal D 30 tb.	19
Mega Omega 3-6-9 30 cps.	30	N.B. Silimarina 30 tb.	22
MemoPlus 30 cps.	22	N.B. Silymarin 500 mg extract lichid 30 ml	29
MemoPlus 60 cps.	39	N.B. Tonalin® CLA 1000 mg 50 cps.	99
Minimartieni Gummy 60 jeleuri	29	N.B. Vitamins for the Hair 65 tb.	43
Minimartieni Imunactiv căpșuni 30 tb.	21	N.B. Calciu-Magneziu-Zinc 30 tb.	22
Minimartieni Imunactiv portocale 30 tb.	21	N.B. Cartilaj de rechin 740 mg 30 cps.	35
Minimartieni Imunactiv căpșuni 50 tb.	31	N.B. Ginkgo Biloba 60 mg 30 tb.	23
Minimartieni Imunactiv portocale 50 tb.	31	N.B. Lecitina 1200 mg 30 cps.	28
Minimartieni Prebiotic căpșuni 30 tb.	22	N.B. Magnesium 250 mg 30 tb.	20
Minimartieni sirop portocale 150 ml	22	N.B. Propolis 500mg 30 cps.	26
MiniStelari 30 cps.	46	N.B. Saw Palmetto 450 mg 30 cps.	23
Omega 3 30 cps.	17	N.B. Ulei de in 1200 mg 30 cps.	33
OptiTensin 30 tb.	38	N.B. Ulei de somon 1000 mg 30 cps.	27
Permen 30 tb.	61	N.B. Ulei din ficat de cod 30 cps.	22



Cadouri pentru dumneavoastră



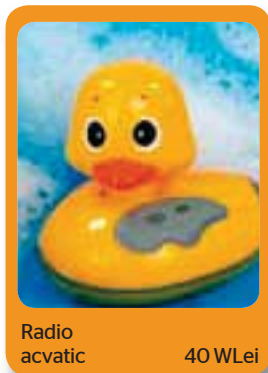
Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelizare nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând on line, telefonic sau prin poștă. Bucurați-vă de sănătate și profitați de cadourile care vin odată cu aceasta, prin intermediul Clubului Sănătății Walmark.



Termos 35 WLei



Tablă de scris pentru copii 15 WLei



Radio acvatic 40 WLei



Joc Domino ~~15 WLei~~ 7 WLei



Set școlar ~~25 WLei~~ 15 WLei



Cântar bucătărie 40 WLei



CD holder ~~20 WLei~~ 15 WLei



Carte pentru copii 20 WLei



Carte de sănătate ~~40 WLei~~ 25 WLei



Ghidul pacientului 2011 20 WLei

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.

Farmacia E-Lite Nutriția, Deva

Adriana Vlad, farmacist

De ce ați ales această meserie și care sunt satisfacțiile ei?

Pentru faptul că sunt foarte pasionată de remediile naturiste și pentru că am văzut cât sunt de valoroase pentru sănătatea omului.

De ce ați recomanda cuiva produsele Walmark?

Deoarece sunt foarte concentrate, foarte eficiente și lipsite de efecte secundare.

Care este profilul unui client dificil?

O persoană care întreaga viață a înghițit toate medicamentele ce i-au fost prescrise de doctor, fără să se întrebe de ce înghite acea pastilă sau cât rău ori bine îi face. Acestui tip de client îi e dificil să înțeleagă cât de complex acționează tratamentele naturiste.

Cât de mulțumiți sunt clienții de produsele Walmark?

De regulă sunt foarte mulțumiți, mai ales aceia care înțeleg să administreze

o schemă de tratament, nu doar o pastilă.

Ce înseamnă pentru dumneavoastră sănătatea și cum încercați să o transmiteți și celor care vă cer ajutorul în farmacie?

În primul rând, încerc să fiu un exemplu pentru cei din jurul meu, încerc să mănânc sănătos, să consum doar produse naturiste și astfel să arăt și celorlalți că este mult mai sănătos așa.

Clubul Sănătății



exemplarul tău gratuit

Editată de Clubul Sănătății Walmark
Coordonator: Ionela Nicolau
Concept editorial și design: www.logobigger.ro
Tipografie:
Producție:

ECHIPA WALMARK:
Ionela Nicolau, director marketing;
Ediție tipărită și distribuită
în 50.000 de exemplare

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



Intră în clubul celor mai bogați români, unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!

În Clubul Sănătății Walmark să fii bogat e doar o joacă de copil. Pentru că a fi bogat înseamnă să ai puterea să visezi, să iubești, să fii mai bun, să te bucuri de viață... să fii sănătos!

Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmark și alătură-te românilor care dețin cea mai valoroasă avere din lume: sănătatea!

Modalitățile de înscriere:

1

Completați formularul de înscriere accesând
WWW.CSW.RO



2

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



3

Comandă instant folosind **Cardul Relaxare** de la pagina 2



Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la **www.csw.ro**, **club@walmart.ro**, la **0800 800 CSW (0 800 800 279) APEL GRATUIT** (în rețeaua Romtelecom) (L-V: 8:30-17:00) sau la adresa **O.P.10, C.P. 3, sector 2, București**.

 Clubul Sănătății
WALMARK
...avantaje pentru întreaga familie
WWW.CSW.RO