

Clubul Sănătății



Club Feminin

5 pași simpli pentru a-ți încărca bateriile

Femei celebre din România

Club Masculin

Prima dragoste e cea de acum!

Picnic romantic în sufragerie

Excursie la Roma

Club Prichindel

Interviu cu Albă-ca-Zăpada

Cum tratezi infecțiile urinare la copii

Povești românești la Veneția

Club Senior

Hipnoza

Salina Turda

Azilul de bătrâni

Club Activ

Workaholic

Maraton fără limite

Hrana vie

vino cu noi
pe facebook
@clubulsanatatii



Se distribuie gratuit membrilor activi ai
Clubului Sănătății Walmart

**Georgiana
Dinescu**

„Când copiii urcă pe scenă cu flori,
am cel mai frumos sentiment. E la
fel ca atunci când te îndrăgostești
pentru prima oară.”

Oferă-le sănătate celor din jurul tău!

Acum poți ajuta o persoană apropiată să aibă grijă de sănătatea sa. Completează cu numărul tău de card talonul de mai jos. Apoi decupează-l 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 30 de puncte Wlei, iar pentru comenzi mai mici de 100 de lei veți primi cartea *Hrană pentru viață*.



Numărul cardului celui care m-a recomandat:

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.



Nume și prenume

Adresa completă

.....

Codul poștal..... Data nașterii

Telefon

E-mail

Data Semnătura



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!



sau completează talonul de înscriere de mai sus și expediază-l pe adresa O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București

Ajută-l pe cel care te-a recomandat să intri în Clubul Sănătății Walmark să câștige unul dintre premiile Walmark. În momentul în care te înscrii, menționează în e-mail sau telefonic numărul său de card și premiul va fi al lui.

Orice client nou membru al Clubului Sănătății Walmark primește automat cardul Relaxare. Pentru comenzi anuale cuprinse ca valoare între 501 și 1000 RON veți beneficia de cardul Armonie. Efectuarea de comenzi ce depășesc 1001 RON anual, dar până în 3000 RON, vă va aduce cardul Energie. Odată cu depășirea sumei de 3000 RON în valoarea comenzilor anuale veți beneficia de toate avantajele oferite de cardul Vindecare.

Află totul despre noul sistem de carduri CSW și bonusurile acordate direct de pe www.csw.ro.



	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, cel mai frecvent comandat produs Walmark		✓	✓	✓
Devii expert al vieții sănătoase. 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				✓
Valoarea comenzilor anuale		501 - 1000 lei	1001 - 3000 lei	> 3000 lei

Club Feminin

5. Sănătate

5 pași simpli pentru a-ți încărca bateriile

6-8. Editorial

De vorbă cu Albă-ca-Zăpada

10. Serial

Femei celebre din România

Club Masculin

20. Editorial

Sarcini de primăvară

21. Sănătate

Picnic romantic în sufragerie

23. Călătorii

Excursie la Roma

Club Prichindel

30. Editorial

Descoperi noi orizonturi ale vieții alături de copilul tău

31. Sănătate

Povești frumoase pentru copiii deștepți

Club Senior

42. Editorial

Relații mai calde de primăvară

45. Sănătate

Hipnoza
Alternativa neconvențională

Club Activ

58. Editorial

Vârsta la care simt că nimic nu este imposibil

59. Sănătate

Hrana vie

61. Stil de viață

West Coast Swing, un dans pentru toate vârstele



Ionela Nicolau

Cadoul de primăvară

„Îmi găsesc liniștea interioară dacă pot să accept răspunsul pozitiv sau negativ al cuiva așa cum este el în acel moment. Dacă amplific, mă bucur sau sunt dezamăgit de ceea ce primesc de la celălalt, acest lucru este doar responsabilitatea mea!”

Jacques Salomé

A venit primăvara! Celebrăm renașterea naturii și starea noastră de bucurie și revigorare odată cu ea. Personal, simt cum fiecare schimbare de anotimp este o oportunitate de a mă cunoaște pe mine însămi. Astfel trăiesc la intensitate maximă schimbarea în esența ei, iar trecerea de la iarnă la primăvară mi se pare cea mai spectaculoasă.

Echilibrul intim universal al culorilor, formelor și energiilor regeneratoare este foarte vizibil acum. Putem să aruncăm o privire în interiorul nostru pentru a găsi speranță, candoare, frumos și mult optimism; să ne lăsăm răsfățate de o adâncă contemplație a miracolului vieții și astfel să iubim.

Cadoul meu de primăvară pentru voi este atitudinea pozitivă! Viața este o alegere. În jurul meu văd doar Lumina în timp ce oamenii mă trag de mână și mi spun că am orbit. Realitatea mea însă nu mi-o poate lua nimeni.

Am ales să fiu fericită și să-mi trăiesc viața, acest miraculos dar, cu optimism!



Sănătatea ca mod de viață

Florica Faur,
Jimbolia, județul Timiș

De când am intrat în acest club și am început să folosesc produsele Walmark, vă spun sincer, mă simt cu adevărat bogată.

Iată povestea mea, cu un final nemaipomenit, datorită Walmark – un sincer, din suflet, mulțumesc! În urmă cu trei ani, aveam dureri de articulații ale membrelor, șoldurilor și degetelor, care mă încercau dimineața, când mă ridicam din pat. Am avut și zile mai grele, dureri greu de suportat, fiind nevoită să recurg la calmante. Am făcut și tratament balnear la Buziaș, trei ani la rând. După câteva luni eram mai bine, apoi începea din nou răul.

Norocul meu au fost reclamele despre beneficiile tratamentului cu ArthroStop. Am devenit membră a Clubului Sănătății Walmark. Mi-am comandat produse pentru durerile mele, iar în scurt timp acestea și-au arătat efectele benefice asupra problemelor pe care le aveam. Am 75 de ani și am reușit să scap de dureri urmând tratamentul cu ArthroStop Rapid. Am simțit că anumite mișcări, care înainte îmi provocau dureri, deveniseră, în timpul tratamentului, permissive. Am continuat tratamentul cu ArthroStop Hyal.

Pentru menținerea sănătății, trebuie să ținem seama de sfaturi, de recomandările doctorului Walmark, care ne atenționează asupra respectării unor reguli sănătoase de viață.

Pentru cele arătate, dar și pentru multe alte beneficii – Mulțumesc, Walmark!

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.

Știați că...?

...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 metode cu ajutorul cărora puteți avea silueta ideală.





Sănătate



5 pași simpli pentru a-ți încărca bateriile

Doctorul Walmark

DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP
Adresează o întrebare Doctorului Walmark
la sfatul.medicului@walmart.ro

Iarna, deși este un anotimp al bucuriei și al peisajelor predominant albe, e și un sezon friguros. Temperaturile scăzute stimulează organismul să-și conserve energia, oamenii își modifică alimentația, consumând alimente bogate în grăsimi și carne, în detrimentul legumelor și fructelor.

Odată cu venirea primăverii, crește temperatura ambientală, ziua se mărește și beneficiem de mai multă lumină. Aceste schimbări pot produce disconfort fizic și psihic anumitor persoane, disconfort ce se manifestă prin lipsa de energie și a chefului de viață, slăbiciune și oboseală, somnolență sau insomnii, scăderea formei fizice, scăderea capacității de concentrare, iritabilitate, anxietate, confuzie, stări depresive, inapetență. În general, cauza acestui disconfort o reprezintă deficitul de vitamine și minerale precum și lipsa activității fizice de-a lungul iernii.

Cum putem ameliora sau preveni aceste stări de disconfort?

Alimentația

Limitați consumul de alimente grase, preparate prăjite, produse prelucrate, dulciuri și introduceți în alimentația zilnică cât mai multe legume, verdeață, rădăcinoase și fructe. Alimentele neprelucrate sunt esențiale pentru organism, fiind surse importante de vitamine și minerale; de aceea vă recomand să consumați cât mai multe fructe și legume proaspete. Nu uitați să adăugați în dieta zilnică și grăsimi sănătoase (acizii grași Omega 3) consumând pește: hering, somon, macrou sau uleiuri vegetale. Evitați pe cât posibil alcoolul, tutunul și cafeaua!

Atenție! Cu minimum două ore înainte de culcare, consumați alimente ușoare, pentru un somn liniștit.

Somnul

Somnul este un proces important pentru fiecare persoană, deoarece corpul se odihnește și își revine după o zi obositoare, acumulând energie pentru ziua următoare. Nu uitați să respectați orele de somn și să dormiți șapte-opt ore zilnic.

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

...site-ul 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.

...produsele cumpărate online de pe www.csw.ro pot fi achitate direct cu cardul?

De asemenea, ne găsiți și pe
[facebook.com/clubulsanatatii](https://www.facebook.com/clubulsanatatii)

Mișcarea

Mersul pe jos în aer liber și/sau efectuarea de exerciții fizice ușoare acasă sau o sală de sport sunt esențiale în această perioadă, deoarece ajutăm organismul să se adapteze mai ușor la schimbarea anotimpurilor. Mersul pe bicicletă și înotul pot fi utile în îmbunătățirea stării de sănătate, a condiției fizice și psihice. Este ideal să faceți mișcare zilnic, minimum 30 de minute.

Suplimente alimentare

Utilizarea de suplimente alimentare pe bază de lăptișor de matcă sau polen are rolul de a combate oboseala și de a stimula organismul. Suplimentele ce conțin complex de vitamine B (StresVit, B-Complex+Vitamina C, Spektrum) sunt esențiale pentru combaterea stresului și anxietății, ce pot induce oboseala. Magneziul (din produsele Dolomit, Calciu-Magneziu-Zinc sau Magnesium+B6) este un mineral important, deoarece lipsa lui din organism favorizează apariția oboselii, a stărilor de depresie sau anxietate, a lipsei poftei de mâncare etc.

Ginsengul și Guarana sunt cunoscute încă din Antichitate pentru proprietățile lor de stimulare a organismului. Coenzima Q10 ajută la producerea de energie pentru celulele corpului. Creșterea aportului de Co Q10 poate crește nivelul de energie și poate ajuta organismul să acumuleze mai multă energie.

Relaxați-vă!

Orice hobby vă poate ajuta: gătitul, cititul sau vizionarea unui film sau a unei piese de teatru, petrecerea timpului cu prietenii contribuie la reducerea stării de anxietate, de oboseală. Găsiți timp și pentru dumneavoastră.



De vorbă cu Albă-ca-Zăpada

„Teatrul de animație este spectaculos pentru că nu are limite de vârstă, se mișcă cum vrea, are culori așa cum vedem numai în cărțile de colorat, la fel și dimensiunile decorului, fantezia plutește peste tot.

Sunt extrem de fericită că lucrez în Teatrul «Tândărică», deoarece aici am făcut primii pași în această meserie, îndrumată de o echipă de adevărați profesioniști.”



De când a împlinit doi ani, Maria, fica mea, este nelipsită de la piesele Teatrului „Țândărică”. Împreună cu ea, am redescoperit magia poveștilor. Am vrut să stau de vorbă cu cel mai îndrăgit personaj al Mariei: Albă-ca-Zăpada. M-am întâlnit cu actrița Georgiana Dinescu, sau Geo, cum îi spun prietenii.

Așa cum aveam să aflu, Geo joacă într-o mulțime de piese: Albă-ca-Zăpada, Frumoasa și bestia, Pinocchio, Scufița Roșie, Gulliver, Motanul Încălțat, Mica sirenă și multe altele.

Iosif Opreșcu, 36 de ani

Cum poate o fetiță să ajungă Albă-ca-Zăpada?

AcZ: Primul pas este să vină să vadă spectacolele noastre. Pasul doi este să devină studentă la UNATC. Eu am avut șansa să studiez actoria cu doamna Sanda Manu. Alături de domnia sa, am descoperit o lume extraordinară, pe care nu o găsești la teatrul dramatic.

Șansa joacă și ea un rol important. Trebuie să ai oameni care să-ți întindă o mână de ajutor. Doamna Sanda Manu, domnul Cristian Pepino, directorul Teatrului „Țândărică”, domnul Călin Octavian Mocanu, toți m-au ajutat și au contribuit mult la cariera mea de azi.

Care este secretul unui bun actor pentru copii?

AcZ: Modestia. Un actor trebuie să fie modest în viața de zi cu zi, modest pe scenă. Și sincer. Acestea sunt cele mai importante atuuri.

Care este diferența dintre un actor pentru copii și unul pentru oameni mari?

AcZ: Copiii sunt mereu sinceri, adulții nu. Atunci când copiii te aplaudă, o fac din tot sufletul. Adulții sunt uneori doar politicoși. Noi iubim copiii și jucăm de fiecare dată cu bucurie. Hrana noastră sunt ei, atunci când plâng odată cu noi, atunci când râd odată cu noi.

În multe spectacole am observat cum interacționați direct cu micii spectatori. De ce?

AcZ: Lucrez cu copiii și mi-am dat seama că simt nevoia, la un moment dat, de teatru interactiv. Atunci când sunt băgați în seamă și introduși în poveste, copiii devin foarte fascinați.

Este adevărat că Albă-ca-Zăpada are două joburi?

AcZ: Iubesc foarte tare copiii, așa că am înființat la o grădiniță particulară un cerc unde există un grup de copilași care fac teatru de păpuși și marionete. Vreau să le dezvolt imaginația, emoția, să nu mai fie timizi.

Care era personajul tău preferat când aveai 4-5 ani?

AcZ: Spectacolul care m-a marcat a fost Frumoasa și bestia, l-am văzut tot aici, la Teatrul „Țândărică”. De aceea, în momentul în care am avut șansa să joc în această piesă, am fost foarte fericită. Am trăit odată cu personajele și am încercat să induc copiilor aceleași trăiri.

Ce senzație ai, la sfârșitul spectacolului, atunci când copiii urcă pe scenă cu flori pentru tine?

AcZ: Am cel mai frumos sentiment, am fluturi în stomac. E la fel ca atunci când te îndrăgostești pentru prima oară. Nu cred că ne poate lua cineva această bucurie.

Cum se explică succesul foarte mare al unor povești?

AcZ: Multe povești au succes datorită celor de la Disney, care au făcut acele desene animate cu un succes incredibil. Fiecare fetiță, fiecare băiețel care se uită la acele desene își dorește să fie prințesă sau prinț și să trăiască în acea lume de basm.

Cred că va exista o generație de copilași care vor crește cu poveștile spuse de voi.

AcZ: Așa cum am crescut și noi. Până la urmă, suntem același produs. Pe mine, *Frumoasa și bestia* m-a marcat. Când am aflat că voi juca în această piesă eram cu lacrimi în ochi. Pregătim o generație de copii plini de imaginație, mai sensibili poate. Încercăm să oferim o alternativă la televizor.

Un actor suferă atunci când joacă un rol negativ și copiii țipă?

AcZ: Dimpotrivă, e cea mai mare bucurie pentru el. Asta înseamnă că a fost real, totul a fost credibil. Când realizez însă că depășesc o linie, dau înapoi și încerc să umanizez personajul, tocmai pentru a fi mai pe placul copiilor.

Cum reușești să ai suficientă energie pentru a juca în atâtea spectacole, pentru cel de-al doilea job, pentru ședințe foto?

AcZ: Energia vine din interior, având în vedere că lucrez într-un mediu atât de frumos. Dar trebuie să recunosc că încerc să am o alimentație cât mai sănătoasă. De cele mai multe ori nu prea am timp să mănânc la aceleași ore și de trei ori pe zi, dar atunci când fac acest lucru încerc să mănânc sănătos. Consum foarte multe legume, fructe și lactate.

Cu meseria pe care o am, fac foarte multă mișcare la repetiții și în timpul spectacolelor, dar de ceva timp am început să frecventez din nou sala de fitness, cam de trei-patru ori pe săptămână. Atunci când ești dedicat meseriei și o iubești din tot sufletul, energia vine de la sine.

Al doilea job, de profesor de actorie la o grădiniță particulară, practic îmi încarcă bateriile. Acolo mă simt iar copil.

urmare din pagina 7

Fac cu cei mici tot felul de lucruri interesante. Încercăm să ne descoperim, să ne iubim, învățăm să ne bucurăm de fantezia jocului. Acest lucru ajută enorm psihicul, ne ajută să ieșim din cotidian și să intrăm într-o altă lume, fantastică.

Cum reușești să îți mizezi rolurile din cele zece piese în care ai roluri principale?

AcZ: Asta e o întrebare la care nu știu să-ți răspund. Sincer, nu știu! De multe ori încerc să-mi aduc aminte textul acasă, dar nu reușesc. Când sunt pe scenă însă, totul vine de la sine.

Cum reușești să te transpui în pielea personajelor pe care le interpretezi?

AcZ: În momentul în care intru pe ușa teatrului, încerc să mă detașez de toate problemele, pe cât posibil. Am avut multe momente în care mă simțeam rău, dar atunci când intram pe scenă uitam de toate aceste lucruri, nu mai eram eu, ci personajul din povestea respectivă, care nu avea astfel de probleme. Și cel mai important lucru, îi aveam pe colegii mei, care mă ajutau.

Ai un regim alimentar special ca să îți păstrezi o formă bună?

AcZ: Nu am ținut niciodată un regim alimentar, dar având în vedere că am făcut gimnastică de la vârsta de patru ani, mi-am obișnuit corpul cu un stil de viață. Nu fac excese. Dacă ești într-o formă bună mental, corpul se va simți la fel de bine.

Cum te refaci după o serie de spectacole solicitante?

AcZ: În timpul facultății am învățat de la mari profesori că atunci când faci cu dragoste și implicare ceea ce îți place, nu vei simți niciodată oboseala, indiferent câte ore ai petrecut pe scenă. După reprezentații, mă detașez de personajele de poveste, intrând în lumea reală, care este mai obositoare decât cele două spectacole pe care le-am avut. Așa că prefer să rămân cât mai mult în lumea poveștilor.

Detalii despre programul spectacolelor, pe www.teatrultandarica.ro.



Rubrica antistres

Aromoterapia, arta activării celui de-al șaselea simț

Aromoterapia, ramură a medicinei alternative, este arta de a folosi extracte din plante sau uleiuri esențiale produse din plante pentru bunăstarea fizică și mentală.

La baza oricărei ramuri a medicinei alternative stă natura, cu remediile ei binefăcătoare, care alină și vindecă trupul și sufletul.

Folosită încă din Antichitate, aromoterapia este practică pe scară largă în aproape toată lumea. Este cunoscut faptul că fiecare ulei esențial are un efect unic. Acesta poate fi antibacterian, antiviral, diuretic, vasodilatator, calmant sau stimulator de adrenalină.

Există numeroase centre, atât în București, cât și în țară, unde oamenii pot apela pentru ședințe de aromoterapie. Nu mulți știu însă că aceasta poate fi practică și în propria casă, folosind uleiurile eterice de lavandă, mentă, lămâie, arbore de ceai, portocal, coriandru, eucalipt sau rozmarin. Acestea pot fi achiziționate cu prețuri începând de la 20 de lei sticluta de 50 de mililitri, până la aproximativ 200 de lei cele de un litru și pot fi achiziționate din farmaciile naturiste sau direct de pe site-urile specializate.

Incursiune în sufletul unei femei



Primăvara, întreaga casă întinerește!

Îmi amintesc venirea primăverii atunci când eram copil la mama acasă. Eu am fost crescută la țară și acolo iernile erau atât de lungi și de geroase încât ne bucuram grozav încă de la primul semn de topire a zăpezii.

Am fost obișnuită de mică să o ajut pe mama în ritualul ei de a primi primăvara în casă. Incepeam prin a scoate covoarele la bătut și aerisit, apoi ștergeam praful și curățam geamurile, iar aerul proaspăt parcă umplea casa de viață. Apoi scoteam geamantanele pline cu hainele de vară și le înlocuiam pe cele groase, de iarnă. Toate aceste obiceiuri le am și eu acum, că sunt la casa mea. Cel mai mult mă bucur când îmi văd copiii și soțul ajutându-mă. Consider că acesta este un prilej perfect pentru a strânge toată familia la un loc.

Un alt motiv de bucurie la venirea primăverii e apariția fructelor și legumelor cărora le-am simțit lipsa atât de mult. După o alimentație săracă în vitamine pe tot parcursul iernii, abia aștept să le pregătesc alor mei o salată gustoasă sau o plăcintă aburindă. Desigur, încă un sfat bun pe care l-am învățat de la mama este ca iarna să înlocuiești legumele cu rădăcinoasele și încerc să îl aplic pe cât se poate.

Dar partea mea preferată rămân florile. Îmi place să primesc și să ofer flori celor dragi, așa că se poate spune că în luna martie sunt cea mai fericită. Îmi iau soțul și pe cei mici de mână, ieșim cu toții la plimbare și nu ne întoarcem acasă fără un buchet de flori. Sunt felul meu de a spune „Bine ai venit, primăvară!”.

Cristina, 40 de ani, Slatina

“Unele bucurii sunt foarte mici, uneori chiar minuscule, încât dacă nu ești atent se pot pierde pentru totdeauna. Perlele de rouă care zăbovesc pe geamul camerei mele și strălucesc precum ca niște diamante în primele raze ale dimineții îmi dau de știre în dimineața aceasta că primăvara se apropie.”

Jacques Salomé



Puterea organismului de a se regenera

DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP
Adresează o întrebare Doctorului Walmart
la fsfatul.medicului@walmart.ro

„Organismul se vindecă singur și alimentele îi oferă resursele pentru a realiza această sarcină.”
Roger Williams, Ph. D., 1971

Corpul oamenilor, animalelor și plantelor este alcătuit din mii de miliarde de celule, un număr exact fiind foarte greu de stabilit. De exemplu, se apreciază că scoarța cerebrală are 14 miliarde de celule, iar cinci litri de sânge uman, 30 de mii de miliarde de globule roșii și 50 de miliarde de globule albe. Totuși, milioane de celule mor zilnic în corpul nostru. Majoritatea acestora este înlocuită cu celule tinere. Durata de viață a celulelor este diferită. O echipă de suedezi condusă de doctorul Frizen a demonstrat în 2005 că există foarte puține tipuri de celule în organismul uman mai vechi de zece ani care nu au fost înlocuite de celule noi, acestea fiind prezente predominant în cortexul cerebral.

Fiecare tip de celulă are o durată de viață diferită, în funcție de multitudinea funcțiilor pe care le are în organism. Astfel, celulele de la nivelul epidermului (stratul superior al pielii) mor și sunt înlocuite la fiecare două săptămâni, globulele roșii la fiecare patru luni, celulele hepatice la 300 – 500 de zile, iar celulele osoase, la 15 – 20 de ani.

Proprietatea de autovindecare a corpului uman trebuie sprijinită printr-o nutriție optimă și un stil de viață sănătos. O dietă echilibrată nu asigură neapărat cantitățile necesare de nutrienți pentru organism. Doza zilnică recomandată a fost stabilită pentru a preveni deficiențele de vitamine și minerale (scorbut-deficit de vitamina C, rahitism-deficit de vitamina D), nu

pentru a asigura un nivel optim de nutrienți pentru a sprijini regenerarea celulelor. O dietă bună poate fi considerată dieta mediteraneană, cu ulei de măsline, o mulțime de fructe și legume proaspete, pâine integrală și cereale, fasole și linte, nuci și semințe, cantități moderate de pește gras și ouă, până la două pahare de vin roșu pe zi și consum limitat de carne roșie. Se recomandă evitarea alcoolului, conservelor, alimentelor prăjite, consumul de alimente bogate în coloranți și aditivi, consumarea cu moderație a zahărului și sării, stoparea fumatului.

Pentru stimularea capacității de regenerare a ficatului se recomandă consumul de alimente verzi (broccoli, spanac, varză, rucola, bogate în magneziu), fructe (mere, fructe de pădure, lămâi), probiotice (iaurt sau chefir) și legume (ceapă, usturoi, praz, bogate în glutatone). Alimentele bogate în fier, vitaminele B6 și B12 (carnea roșie de vită, porc, peștele, legumele verzi, nucile) stimulează formarea de celule roșii, importante în transportul oxigenului și al dioxidului de carbon.

Pentru a accelera formarea de os nou, este recomandată creșterea aportului de calciu, de fosfor, de vitamina D și de vitamina K (consumați produse lactate, pește, ulei de pește, ouă), un rol important având și magneziul, care ajută la menținerea tonusului muscular, și vitamina C, care, prin efectul ei antioxidant, previne extragerea calciului din oase.

Este important să înțelegem că trebuie să susținem capacitatea organismului de a se regenera.



Serial - femei celebre
din România

Ana Aslan, femeia care a învins bătrânețea

Ana Aslan s-a născut pe 1 ianuarie 1897 la Brăila și a fost medic român specialist în gerontologie, academician din 1974 și director al Institutului Național de Geriatrie și Gerontologie (1958 – 1988).

Numărându-se printre pionierii gerontologiei medicale mondiale, Ana Aslan s-a preocupat de gerontologia socială, indicând măsuri organizatorice privind crearea unui sistem de stimulare a activităților specifice vârstei a treia. Ana Aslan a fost cea care a intuit și descoperit acțiuni terapeutice de tip biotrofic ale procainei. Gerovital H3, produs biotrofic original românesc și, în același timp, primul medicament creat anume să întârzie procesul de îmbătrânire, a fost elaborat între anii 1946 și 1956 de către prof. dr. Ana Aslan, după numeroase cercetări clinice și experimentale.

În 1980, alături de farmacista Elena Polovrăgeanu, inventează Aslavital, un produs geriatic pentru tratamentul formelor de îmbătrânire predominant cerebrală și cardiovasculară.

Munca de medic și cercetător a prof. Ana Aslan, ca și a întregului grup aflat sub competența sa, a fost unanim apreciată pe plan internațional și recunoscută ca o valoare românească incontestabilă.

Scrisoarea unui cititor

Odată cu nașterea primului nostru copil, viața de cuplu s-a schimbat foarte mult. Îngrijorată de sănătatea și bunăstarea copilului, am luat decizia de a dormi în camera lui. Deși puteam fi mai aproape de bebelușul meu, simțind că îmi pot îndeplini astfel mai bine datoria de mamă, am uitat cu desăvârșire de rolul meu de femeie. În scurt timp și fără să-mi dau seama, relația cu soțul meu a devenit mai rece, mai distantă, iar apoi aproape inexistentă. Ce îmi recomandați să fac până nu e prea târziu? Cuplul nostru e în pericol de a se destrăma?

Ioana, 35 de ani, Ialomița

Răspunsul nostru

Dragă Ioana, nu ești prima femeie căreia i se întâmplă acest lucru. Relația de cuplu poate intra ușor într-o perioadă dificilă odată cu apariția unui copil. Îți recomandăm:

Achiziționarea unui aparat special (baby monitor) care sesizează orice zgomot produs în camera bebelușului. Îți va ușura decizia de a te întoarce în patul conjugal. Vei fi în continuare o mamă responsabilă, putând auzi din camera alăturată orice zgomot sau plâns al copilului, însă în același timp vei putea reveni la viața de dinainte.

Vorbiți deschis despre această problemă. Doar împreună puteți trece peste dificultățile noii ipostaze: aceea de părinți, dar și de parteneri.

leșiți o dată pe săptămână undeva doar voi doi; vorbiți cu o bunică sau o bonă să aibă grijă de copil și petreceți câteva ore în doi. Profitați de acest timp împreună pentru a discuta, a face lucruri în doi, fie că vă plimbați, fie că beți un ceai la un restaurant.

Jabourile, accesorii rafinate

Jaboul este un accesoriu vestimentar (la origini purtat atât de bărbați, cât și de femei) ce constă în mai multe volane de dantelă sau mătase, purtate la baza gâtului unei bluze sau cămăși, în stilul unei cravate. Jabourile au o istorie ce datează din secolul al XVII-lea, când erau purtate de bărbați ca semn de apartenență la o clasă superioară. (Exemple ale acestei practici pot fi văzute în filme precum *Pirații din Caraibe*.) Ulterior, jabourile au început să fie purtate și de femei pentru decorarea hainelor, fiind împodobite cu o broșă sau un colier la baza gâtului.

Jaboul are un aer pitoresc, amintind de burghezia sofisticată a unor secole trecute, însă poate fi reinterpretat în contextul actual,

pentru a aduce fie o notă de originalitate, fie o doză de romantism melancolic persoanei care îl poartă.

Avantajul acestui accesoriu este că se potrivește atât unui stil vestimentar elegant, pentru birou, cât și unuia mai informal. Aceste accesorii pot completa cu ușurință un costum sau o cămașă simplă, o bluză ori un tricou mai modern. Fie că se asortează unei ținute de birou sau unei rochii, la o plimbare în parc, acest accesoriu va adăuga o notă de eleganță oricărei ținute, fiind perfect pentru persoanele active și nonconformiste.

Mai multe detalii și o selecție impresionantă de jabouri unice, pe www.jaboo.ro.



Psihologii afirmă că a-ți construi un stil vestimentar reprezentativ înseamnă a te cunoaște foarte bine și a-ți găsi echilibrul interior.

Accesoriile retro acompaniază iubirea, tristețea, speranțele, pasiunile și emoțiile celui care le poartă.



3 idei pentru mai multă eficiență în familie

Întocmiți liste cu treburile casnice care trebuie îndeplinite, apoi bifați pe rând ce s-a realizat; astfel aveți o vedere de ansamblu asupra zilei.

Delegați responsabilitatea muncilor – dacă mami face mâncare, tati poate să facă cumpărăturile, iar copilul poate să ducă gunoii.

Apreciați munca și implicarea întregii familii.

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 (*Vaccinium 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!

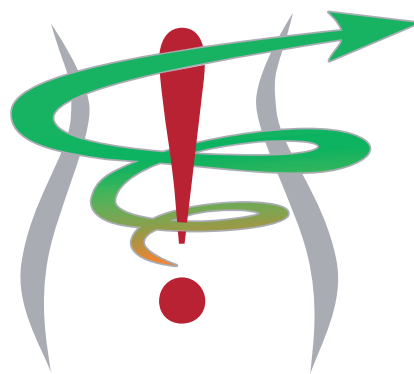
www.walmark.ro
www.csw.ro

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

Infecția urinară

Infecția urinară este una dintre cele mai răspândite, dar și neplăcute afecțiuni în rândul femeilor. Acestea sunt mai predispuse către această afecțiune, în principal datorită anatomiei aparatului urinar, diferit de cel al bărbaților.

Puține femei știu că disfuncțiile urinare pot fi cauzate de o igienă defectuoasă. De asemenea, acestea se pot instala mai ușor în urma (dar nu din cauza) creșterii frecvenței contactelor sexuale într-o perioadă anumită de timp.



Efect puternic și rapid garantat de forma concentrată



Dr. Walmark

40% dintre femeii au prezentat un episod de infecție a tractului urinar de-a lungul vieții. 80% dintre infecțiile tractului urinar sunt cauzate de bacteria Escherichia coli. Odată cu prezentarea la medic și stabilirea diagnosticului de certitudine, se va administra antibiotic la recomandarea medicului curant, precum și Urinal Akut. Urinal Akut asigură cantitatea necesară demonstrată științific de 36mg PAC într-o singură tabletă, modalitatea de administrare fiind o tabletă zilnic. Conform Agenției Franceze pentru Siguranța Alimentară, doza zilnică de 36 mg proantocianide din Vaccinium Macrocarpon previne aderarea bacteriilor de pereții vezicii urinare și uretrei, în special a bacteriei Escherichia coli, fiind eliminate din organism ulterior. Nu uitați să consumați o cantitate mai mare de apă, să urinați mai frecvent și să goliți complet vezica urinară la fiecare urinare.

Episoadele acute au manifestări puternice, neplăcute, afectând activitatea de zi cu zi a oricărei femei.

O infecție urinară netratată poate avea repercusiuni grave.



Pe parcursul vieții, o femeie din cinci va trece printr-un episod de infecție urinară. Câteva sfaturi de prevenție a infecțiilor urinare.

Micșorați posibilitatea de a vă reangaja într-un episod de infecție urinară!

- Consumați minimum doi litri de lichide pe zi. Astfel diminueați numărul bacteriilor din vezica urinară.
- Evitați utilizarea dușurilor intravaginale, a deodoranților feminine și a tamponelor interne și șervețelelor deodorante.
- Urinați ori de câte ori simțiți nevoia. Nu vă abțineți pentru perioade lungi de timp.
- Schimbați tampoanele (fie că sunt interne sau externe) la fiecare utilizare a toaletei.
- Acordați atenție sporită igienei personale. Ștergeți foarte bine zona genitală din anterior spre posterior după ce utilizați toaleta.
- Consumați zilnic Urinal Hot Drink pentru prevenirea infecțiilor urinare, în cazul în care v-ați confruntat cu repetate infecții urinare.

PREVINE INFECȚIILE URINĂRE



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.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Sănătatea ochilor

p.73



p.73



Sistemul nervos

p.64



p.64



p.53



p.54



p.64



p.64



p.66



Îngrijirea tenului

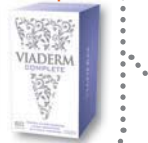
p.72



p.16



p.16



Sănătatea articulațiilor și a oaselor

p.68



p.68



p.50



p.69



p.69



p.69



p.69



p.68



p.16



p.51



p.51



p.50



p.49

Sănătatea inimii și reglarea tensiunii

p.52



p.53



p.53



p.52



p.70



p.70



p.70



p.52



Digestie, absorbție și metabolism

p.19



p.19



p.19



p.73



p.68

Aparatul urinar

p.15



p.15



p.15



Circulație

p.19



p.19



p.72



p.72



p.54



p.54



p.18



Menopauză

p.72



p.18



Controlul greutateii corporale

p.17



p.17



p.17



p.67



p.67



p.67



p.67



Energie

p.71



p.71



p.71



p.65



p.65



p.28



p.28



p.55



Întărirea sistemului imunitar

p.66



p.65



p.65



p.65



p.66

p.65



p.55



p.66





Diminuați riscul de apariție a infecțiilor urinare în cel mai natural mod cu puțință. **Urinal®**, grație conținutului din extract de merișor, ajută la prevenirea instalării bacteriilor patogene de pereții tractului urinar.

Efecte și avantaje:

- ajută la eliminarea bacteriilor patogene din tractul urinar
- susține dezvoltarea microflorei benefice
- are un efect benefic asupra sănătății tractului urinar
- sprijină sistemul imunitar

Noua formulă **Urinal®** conține o combinație unică a celor două substanțe active - **NutriCran®** (concentrat uscat din suc de merișor - Vaccinium macrocarpon) și **CystiCran®** (extract concentrat din merișor - Vaccinium macrocarpon) care reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, cu o influență benefică asupra funcționării tractului urinar.

Noua formulă **Urinal®** corespunde unei cantități minime de **57 300 mg de fructe de merișor** pentru doza zilnică de trei capsule.



Compoziție/capsulă:

NutriCran® 200,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)

CystiCran® 3,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)

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

Administrare:

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

Urinal Akut

Efect puternic în combaterea infecțiilor urinare

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 (Vaccinium macrocarpon), ceea ce face ca efectele benefice asupra tractului urinar să se simtă din prima zi de administrare.

Efecte și avantaje:

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

Compoziție*/capsulă:

Proantocianidoli din merișor 36,0 mg
(Vaccinium macrocarpon)
(extract standardizat; echivalentul unei cantități de min. 338 400 mg fructe de merișor)

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

Administrare:

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

Atenționare:

În infecțiile acute persistente asociate cu febră mare este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore. Urinal Akut nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotice în situația infecțiilor urinare acute, dar poate fi folosit în paralel cu acesta.



Urinal Hot Drink

Pentru accelerarea eliminării bacteriilor patogene

Preparat sub forma unei băuturi delicioase, **Urinal Hot Drink** are o influență benefică asupra funcționării aparatului urinar. Special creat pentru persoanele care nu agreează tabletele, **Urinal Hot Drink** contribuie la suplimentarea cantității de lichid în organism și ajută la prevenirea instalării bacteriilor pe pereții tractului urinar, dar și la desprinderea bacteriilor deja fixate.

Efecte și avantaje:

- contribuie la reglarea consumului de lichide, foarte important în redarea funcției normale a aparatului urinar.
- ajută la eliberarea mucoasei căilor urinare de prezența bacteriilor patogene.
- susține dezvoltarea microflorei benefice.

Compoziție/pliculeț:

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

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

Administrare:

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

Atenționare:

Produsul conține îndulcitor! A nu se administra persoanelor care suferă de diabet! În infecțiile acute persistente asociate cu febră mare este necesară consultarea medicului curant dacă simptomatologia nu se remite în maximum 48 de ore. Urinal Hot Drink nu este un înlocuitor al tratamentului cu antibiotic în situația infecțiilor urinare acute, dar poate fi folosit în paralel cu acesta.



ArtroStop Lady

Pentru sănătatea articulațiilor și a oaselor,
cu efect pe termen lung



Creat special pentru nevoile organismului feminin, **ArtroStop® Lady** susține menținerea sănătății cartilajului și funcționarea corectă a articulațiilor (indiferent că e vorba de cele ale genunchiului, ale șoldului, mâinilor sau coloanei vertebrale). Recomandat doamnelor aflate în și după menopauză, **ArtroStop® Lady** are un efect pe termen lung care menține sănătatea oaselor și articulațiilor și după terminarea curei de 2-3 luni.

Efecte și avantaje:

- are o influență pozitivă asupra structurii și funcționării corecte a articulațiilor.
- contribuie la menținerea sănătății articulațiilor, oaselor, tendoanelor și ligamentelor.
- sprijină proprietățile mecanice și rezistența cartilajelor.
- sprijină absorbția calciului în organism.
- special conceput pentru nevoile organismului feminin.

ArtroStop® Lady conține 1500 mg de glucozamin sulfat (cantitatea optimă conform studiilor științifice) distribuite în doza zilnică de trei tablete. Glucozamina este o substanță prezentă în mod normal în articulații, având un rol important în funcționarea corectă a țesuturilor conjunctive.

În plus, **ArtroStop® Lady** are în compoziție OsteoComplex, ce conține calciu, vitaminele D și K, necesare pentru menținerea structurii normale și funcționarea oaselor.



Compoziție/tabletă:

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

Prezentare: cutie cu 60 de tablete și flacon cu 90 de tablete.

Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte trei tablete pe zi, după mese, luate cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum 2-3 luni consecutive și repetarea acestei cure de 2-3 ori pe an.

Viaderm Complete

Frumusețea vine din interior

Viaderm Complete este un produs nutricosmetic (cu dublă acțiune: nutritivă și de înfrumusețare în același timp) unic, o nouă formulă „3 în 1”. Prin dubla sa acțiune, nutritivă și cosmetică în același timp, **Viaderm Complete** contribuie la redobândirea și menținerea sănătății, părului, unghiilor și a tenului, acționând din interiorul organismului.

Cu **Viaderm Complete**, veți redescoperi secretele frumuseții și ale unui aspect seducător într-un mod natural.

Efecte și avantaje:

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

Compoziție/capsulă:

Olei de Primulă (Evening Primrose) (conține acid gama linoleic 10%)	350,00 mg
L-Metionină	62,50 mg
Biotină	75,00 µg
Siliciu	5,00 mg
Niacină (Vitamina B3)	8,00 mg
Zinc	7,50 mg
Cupru	0,45 mg
Vitamina E	5,00 mg
Vitamina A	190,00 µg
Miere de Acacia	45,00 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.

ATENȚIE! Produsul nu este recomandat persoanelor alergice la produse apicole.



Viaderm Skin Beauty

Frumusețea vine din interior

Viaderm Skin Beauty este un produs nutricosmetic* unic, bogat în substanțe active extrem de eficiente pentru îngrijirea tenului – **acid hialuronic**, ulei de **Primulă** (Evening Primrose), **coenzima Q10** și **siliciu**. Spre deosebire de cosmetice, **Viaderm Skin Beauty** acționează în interiorul organismului, în straturile profunde ale dermei, având un efect pe termen lung.

* produs nutricosmetic = produs cu dublă acțiune: de hrănire (nutritiv) și de înfrumusețare în același timp.

Efecte și avantaje:

- sprijină formarea de collagen, îmbunătățind elasticitatea pielii.
- contribuie la estomparea ridurilor existente și împiedică apariția lor.
- hidratează tenul și calmează iritațiile.

Compoziție/capsulă:

Acid hialuronic	5,00 mg
Olei de Evening Primrose	350,00 mg
Coenzima Q10	15,00 mg
Siliciu	10,00 mg

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte două capsule pe zi.



Duo Svelta®

Dietă de nouă generație

Pachetul special pentru slăbit **Duo Svelta®** conține două produse – **Extract de pin coreean și Fibre** – care vă ajută să pierdeți din greutate prin reglarea tranzitului intestinal și scăderea poftei de mâncare.

Extractul de pin coreean, bogat în **acid pinolenic**, substanță ce aparține acizilor grași nesaturați **omega-6**, favorizează instalarea senzației de sațietate (diminuarea poftei de mâncare). **Fibrele** conțin o gamă variată de fibre vegetale: celuloză, hemiceluloză, pectină și lignină, obținute exclusiv din surse naturale. Ele contribuie la reducerea greutății corporale prin creșterea senzației de sațietate și menținerea funcției intestinale normale.

Efecte și avantaje:

- contribuie la inducerea senzației de sațietate
- ajută la limitarea gustărilor dintre mese
- sprijină reglarea tranzitului intestinal
- menține sănătatea aparatului digestiv
- fără efecte secundare

Compoziție/tabletă/capsulă:

Complex de fibre vegetale ... 750,0 mg
Extract de pin coreean ... 1000,0 mg

Prezentare: cutie cu două flacoane.
Extract de pin coreean 60 de capsule,
Fibre 60 de tablete
Porția zilnică recomandată = 1-3
capsule Extract de pin coreean, 1-4
tablete Fibre



Administrare Extract de pin coreean: ca supliment alimentar, o capsulă de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Administrare Fibre: ca supliment alimentar, 1-4 tablete pe zi. A se consuma minimum doi litri de apă pe zi în perioada utilizării produsului.

Clarinol™ + Ceai Verde

Pentru scăderea în greutate prin arderea grăsimilor din organism

Extractul de **Ceai Verde** contribuie la arderea grăsimilor prin stimularea metabolismului. Substanța activă, polifenoli, asigură un efect antioxidant, protejând organismul de poluare și toxine, astfel încât arderile să aibă loc corect în corp.

Efecte și avantaje:

- reduce grăsimile din corp, fără să producă o scădere a masei musculare.
- stimulează metabolismul.
- protejează organismul de efectele nocive ale radicalilor liberi.
- fără efecte secundare.

Compoziție Ceai Verde/capsulă:

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

Prezentare: cutie cu două flacoane a câte 30 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule Clarinol, Ceai Verde.

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

Ceaiul verde ajută organismul și în procesele antioxidante și detoxifiante.



Clarinol™ + Spirulină

Pentru scăderea în greutate prin detoxifierea organismului

Bogată în clorofilă și proteine ușor digerabile, precum și în enzime implicate în procesele de digestie și detoxifiere, **Spirulina** contribuie la eliminarea toxinelor din organism și sprijină pierderea în greutate. Administrată cu 30 de minute înainte de fiecare masă, **Spirulina** contribuie și la scăderea apetitului.

Efecte și avantaje:

- favorizează digestia și procesele de detoxifiere.
- administrată cu o jumătate de oră înainte de masă, contribuie la reducerea apetitului.
- sprijină vitalitatea și rezistența organismului prin menținerea unui tonus ridicat.
- fără efecte secundare.

Compoziție/tabletă/capsulă:

Spirulina 500,0 mg
Clarinol™ 80% 1000,0 mg
(CLA* - acid linoleic conjugat 800 mg)

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

Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule Clarinol, 1-3 tablete Spirulina.

Administrare Clarinol: ca supliment alimentar, 1-3 capsule zilnic, de preferat în timpul sau după mese.

Administrare Spirulina: ca supliment alimentar, 1-3 tablete pe zi, câte una cu circa 30 de minute înainte de fiecare masă.



SlăbestiNatural.ro

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Mabelle®

Confort la menopauză



Prin combinația sa unică de extracte vegetale de in și trifoi roșu, **Mabelle®** are un efect benefic unic asupra vieții femeilor aflate la menopauză. Acțiunea sa este îndreptată asupra celor mai deranjante simptome ale menopauzei: bufeurile, transpirațiile excesive, amețeala, oboseala etc., ajutând la ameliorarea acestora, precum și la menținerea sănătății sânilor, a aparatului cardiovascular și a rezistenței oaselor.

Efecte și avantaje:

- ajută la atenuarea bufeurilor, transpirațiilor excesive și amețelilor.
- contribuie la relaxarea psihică – are efect pozitiv asupra tulburărilor somnului și concentrării, precum și asupra iritabilității, nervozității, obosealii și anxietății.
- efect benefic asupra sănătății sânilor.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, înghițită cu apă. Se recomandă administrarea pe perioade îndelungate (cure cu durată medie de 2-3 luni).



Compoziție/tabletă:

In (Linum usitatissimum) 62,50 mg
(extract stand.; 20% lignine)
Trifoi roșu (Trifolium pratense) 500 mg
(extract stand.; 8% izoflavone)

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

Digella Colon

Fibre pulbere cu prebiotice

Digella Colon este un complex modern de fibre cu prebiotice care detoxifică organismul prin îmbunătățirea funcției intestinale și asigurarea unui sistem digestiv sănătos.

Efecte și avantaje:

- diminuează senzația de foame și reduce absorbția de grăsimi
- detoxifică intestinale
- reglează colesterolul și glicemia din sânge
- normalizează tranzitul intestinal

Administrare:

A se consuma imediat după preparare, amestecate cu iaurt sau cu 250 ml de apă, lapte sau sucuri naturale, înainte de mese. A nu se înghiți pulberea ca atare, fără lichide sau iaurt.

Compoziție/doză (10 g = 2 lingurițe):

Extrudat de ovăz 6,20 mg
Fibre psyllium 1,00 mg
Fibre din sfeclă 0,80 mg
Pectină din mere 0,80 mg
Fructo-oligozaharide 0,80 mg
Dextro-oligozaharide 0,40 mg

Prezentare: recipient cu 120 g de pulbere.
Porția zilnică recomandată: 10-20 g pe zi
(2-4 linguri pe zi).



Salutil

Probiotice pentru flora intestinală benefică organismului

Când sensibilitatea sistemului digestiv devine supărătoare și tratamentele cu antibiotice vă dau stomacul peste cap, aveți nevoie de **Salutil**. Mulțumită probioticelor din compoziție, Salutil sprijină sistemul imunitar și sănătatea întregului organism prin formarea unui mediu propice dezvoltării microflorei intestinale benefice sistemului digestiv și organismului în general.

Efecte și avantaje:

- reduce efectele adverse apărute în timpul și după tratamentele cu antibiotice.
- util în apărarea imună a organismului prin efectul de barieră al florei intestinale benefice.
- reglează tranzitul intestinal, ajutând organismul în sindromul intestinului iritabil (ideal de utilizat în perioade de stres intelectual și fizic crescut).
- oferă confort intestinal în călătorii – atunci când apare riscul de diaree a călătorului.

* Bacteriile benefice Lactobacillus și Bifidobacterium creează un înveliș protector pe pereții intestinelor, prevenind popularea acestora cu bacterii dăunătoare. Materia produsă de Saccharomyces boulardii ajută la eliminarea bacteriilor nedorite de pe întreg traseul tubului digestiv.

Compoziție*/capsulă:

Comparație de culturi probiotice vii
5 miliarde de microorganisme viabile

- Lactobacillus helveticus
- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium longum
- Saccharomyces boulardii

Prezentare: cutie cu zece capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-3 capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, în timpul mesei sau la mai puțin de 30 de minute după masă, preferabil dimineața. Doza poate fi crescută până la trei capsule pe zi.

Atenționare:

Spre deosebire de alte produse probiotice, datorită stabilității formulei sale, nu este nevoie să păstrați Salutil în frigider.



Hespidin®

Pentru diminuarea riscului de apariție a hemoroizilor

Hespidin® conține o combinație de trei substanțe active, cu eficacitate dovedită științific – **diosmină, hesperidină și castan** –, care ajută la menținerea unei bune circulații venoase sănătoase și are un efect benefic în diminuarea riscului de apariție a hemoroizilor.

Efecte și avantaje:

- efect benefic în diminuarea riscului de apariție a hemoroizilor
- sprijină rezistența vaselor de sânge
- ajută la menținerea integrității vasculare

Compoziție/capsulă:

Diosmină 450,00 mg
Hesperidină 50,00 mg
Castan 200,00 mg
(*Aesculus hippocastanum*)
extract conține 40 mg aescină



Prezentare: cutie cu 30 sau 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată: o tabletă pe zi.

Administrare:

ca supliment alimentar, câte o tabletă pe zi, luată cu apă.

Varixinal®

Pentru sănătatea circulației venoase

Varixinal® ajută la eliminarea senzației de picioare grele, obosite și umflate. Conține patru extracte din plante – castane sălbatice, gotu kola, afine, ghimpe – și un bioflavonoid – hesperidină –, care au un efect benefic asupra circulației venoase. Noua formulă cu o cantitate suplimentară de extract de castane sălbatice ajută la creșterea elasticității venelor, la tonifierea vaselor de sânge și a pereților vasculari, având un efect benefic asupra circulației venoase.

Efecte și avantaje:

- ajută la scăderea senzației de picioare grele, obosite și umflate
- asigură o bună funcționare a sistemului circulator venos periferic
- contribuie la ameliorarea durerilor de gambe cauzate de varice
- ajută la creșterea rezistenței vaselor capilare și la îmbunătățirea fluxului de sânge în vene și în capilare.

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

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



Hespidin® gel

Diminuează riscul de apariție a hemoroizilor

Hespidin® gel conține coajă de stejar, alantoină (substanța activă din tătăneasă) și ulei de cuișoare, componente active ce ajută în diminuarea simptomelor hemoroizilor. Gelul are un miros plăcut și oferă o absorbție rapidă.

Efecte și avantaje:

- efect puternic astringent
- acționează ca un antioxidant ce protejează împotriva efectului negativ al radicalilor liberi
- ameliorează durerea și usturimea și elimină disconfortul în zona afectată

Coaja de stejar este folosită pentru efectul puternic astringent.

Alantoina contribuie la regenerarea pielii, are efect calmant și antioxidant.

Uleiul de cuișoare ajută la ameliorarea durerii, a usturimii și elimină disconfortul.

Prezentare: tub cu 75 ml de gel.

Porția zilnică recomandată: folosiți gelul de minimum 2-3 ori pe zi.

Administrare:

aplicați o cantitate adecvată de gel pe zona afectată și masați ușor cu mișcări circulare.



Varixinal® gel

Pentru vitalitatea și sănătatea picioarelor

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

Efecte și avantaje:

- tonifică vasele de sânge.
- conferă elasticitate venelor.
- redă gambelor senzația de ușurare.
- miros plăcut.
- absorbție maximă la nivelul pielii.

Castanele

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

Afinele

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

Ghimpele

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

Gotu kola

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

Prezentare: tub cu 75 ml de gel.

Porția zilnică recomandată = 1-2 aplicări.

Administrare:

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



Sarcini de primăvară

A venit timpul să mă duc din nou cu Irina la grădiniță. Renașterea naturii mă obligă să mă angrenez într-o mulțime de activități noi. Fac piața cu Maria, soția mea, și avem grijă să punem pe masă cele mai proaspete legume și fructe. Venirea primăverii înseamnă nu doar un val de căldură, ci și o mulțime de noi sarcini pe care trebuie să le duc la bun sfârșit.

Curățenia din casă, spălarea geamurilor și drumurile repetate la grădiniță au devenit deliciile sezonului. Întreaga familie se reunește în jurul meselor bogate, cu salate de primăvară. Sunt încântat de plimbările cu fetița noastră în parcul de la bloc și mă bucur alături de ea de fiecare nou lucru pe care îl învață la grădiniță.

Fiecare anotimp vine cu practicile și sarcinile sale, însă cele mai plăcute momente alături de familia mea le petrec primăvara!



Picnic în sufragerie

Surprinde-ți iubita cu o masă romantică!



E sfârșit de săptămână și vrei să-ți surprinzi iubita într-un mod inedit. Nu aveți dispoziția sau poate resursele necesare să ieșiți din casă, așa că te gândești să o surprinzi cu o cină romantică. Iată mai jos câteva sfaturi pentru ca totul să decurgă perfect, iar voi să vă bucurați de o seară de neuitat.

Contrar convingerilor oamenilor, o rețetă simplă poate face mai multe decât un experiment complicat. Fie că pregătiți o friptură de pui la cuptor cu cartofi prăjiți, paste carbonara sau o salată de ton, o masă simplă și elegantă ține loc uneia sofisticate și scumpe. Nu uita să alegi ceva ce îi place și să adaugi cât mai multe condimente și mirodenii, pentru a oferi serii o savoare de neuitat.

Ai grijă să alegi o sticlă din vinul preferat. Un vin sec sau demi-sec roșu, la temperatura

camerei, ar trebui să întregască meniul care vă va face seara mai atrăgătoare.

Bucătăria nu este singurul loc din casă în care vă puteți bucura de un meniu special. Camera de zi, balconul, poate chiar covorul de pe jos pot reprezenta alegeri convenabile pentru cei care vor să iasă din monotonie.

Decorul poate fi completat de lumina discretă și muzica în surdină special aleasă. Puteți opta pentru jazz, blues, acorduri de saxofon sau chitară care să vă încânte urechile și simțurile.

Nu în ultimul rând, sfârșitul perfect pentru o seară perfectă nu poate fi completat decât printr-un film de dragoste.



Rubrica antistres

Relaxează-te prin sport!

Importanța activității sportive și legătura acesteia cu starea bună de sănătate sunt incontestabile. Oricine practică un sport, fie doar ca hobby, simte „pe pielea lui” starea de bine pe care o aduce cu ea forma fizică bună. În plus, mișcarea aduce beneficii în plan mental. Zicala „Mens sana in corpore sano” nu e lipsită de sens.

Să nu uităm că procesele ce au loc în timpul activității sportive la nivelul sistemului muscular, al aparatului respirator și al celui cardiovascular contribuie la oxigenarea creierului, îmbunătățindu-i activitatea. Procesele fizice și chimice care au loc în organism nu sunt însă singurele care aduc starea de bine la nivel psihic.

Activitatea sportivă produce o deconectare aproape totală față de factorii de stres cotidian. Sportul produce plăcere, activând, în același timp, instincte care îl determină pe practicant să se dedice 100% activității desfășurate. Nu este de neglijat faptul că, mai ales în practicarea sporturilor de echipă, ies la iveală anumite aspecte ale caracterului, temperamentului și chiar ale modului de gândire, ceea ce ne face să spunem că sportul este o cale de autocunoaștere.



Contabilul casei

- Când achiziționați aparate electrocasnice, fiți atent la clasa energetică. Consumul cel mai redus îl au produsele cu clasa energetică A, iar investiția pe termen lung va fi mai profitabilă.

- Eliminați consumul inutil de energie; scoateți din priză aparatele pe care nu le folosiți sau atunci când plecați de acasă pentru o perioadă mai lungă de timp.

SOLUȚIA ACCESIBILĂ



Prostenal® 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)

produse disponibile pe www.csw.ro și în farmacii

Analiza sănătății la domiciliu

(Gadgeturi medicale)

Pulsometrul

Este un aparat de măsurat pulsul. Frecvența normală a pulsului la un adult în repaus este între 70 și 72 de bătăi pe minut. Persoanele cu o condiție fizică foarte bună pot înregistra și valori mai scăzute, ajungând până la 50-60 de bătăi pe minut. La nou-născut, pulsul are în jur de 120 de bătăi pe minut, iar la copiii între 1 și 5 ani, între 90 și 120 de bătăi pe minut. Copilul între 5 și 15 ani are frecvența între 70 și 100. Formula de calcul pentru pulsul maxim personal este $220 - \text{vârsta} = \text{puls maxim}$. Este recomandat să nu se depășească pulsul maxim.

Tensiometrul

Este un aparat de măsurat tensiunea arterială. Valoarea normală a tensiunii arteriale ține cont de vârstă, sex și condiție fizică. În consecință, valorile dumneavoastră normale le puteți afla împreună cu medicul de familie.

Glucometrul

Este un aparat de măsurat glicemia. Valorile normale ale acesteia sunt cuprinse între 70 și 120 mg de glucoză la 100 ml de sânge. Dacă glicemia scade sub 65 mg la 100 ml de sânge, se instalează hipoglicemia, iar dacă crește peste valoarea de 125 mg, apare hiperglicemia. Când glicemia depășește pragul de 180 mg de glucoză la 100 ml de sânge, așa cum se întâmplă în diabetul zaharat, se instalează glucozuria (prezența glucozei în urină). La persoanele vârstnice, glicemia este mai ridicată, deoarece organismul consumă mai puțină glucoză. De cele mai multe ori, în ciuda unor fluctuații tranzitorii, glucoza din sânge se află într-un echilibru dinamic.

Consultând medicul de familie și achiziționând cele trei aparate de măsurare a stării dumneavoastră de sănătate, puteți să vă supravegheați constant semnele corpului, acționând când este nevoie.



Excursie cu peripeții

Una dintre țările pe care nu ajunsesem să le vizitez era Italia. Încă de când eram copil și citeam despre Imperiul Roman, bătăliile lui Hannibal cu Scipio Africanul și incendierea Romei de către Nero, mereu mă vedeam în orașul celor șapte coline. Iar anul trecut a sosit și ocazia pe care o așteptam.

În luna octombrie, am primit pe mail o ofertă de la un prieten: cinci zile la Roma, la un hotel de trei stele, lângă Basilica „Santa Maria Maggiore”, plus transport avion, totul la un preț mai mult decât convenabil. Nu am stat deloc pe gânduri.

Odată ajuns în ceea ce a fost odată capitala lumii și văzându-mi visul cu ochii, am hotărât să nu irosc nici o clipă. Am plecat spre Via Cavour, apoi spre Corso, până la fântâna Trevi și la Treptele Spaniole. Ajuns în Piața Trevi, mi-am văzut visul cu ochii. Însă senzația de libertate îmi era îngrădită de o problemă care sperasem să mă evite în această excursie. În fața celei mai vestite fântâni din Italia, prostata a început să-mi creeze disconfort.

Am continuat să merg, sperând că nu este ceea ce cred eu. Coborând însă pe Via dei Due Macelli, am simțit din nou acea senzație de disconfort.

Pentru că am o anumită vârstă și problemele cu prostata încep să-mi dea târcoale de ceva vreme, Prostenal Perfect mi-a salvat excursia. Un aliat de nădejde.

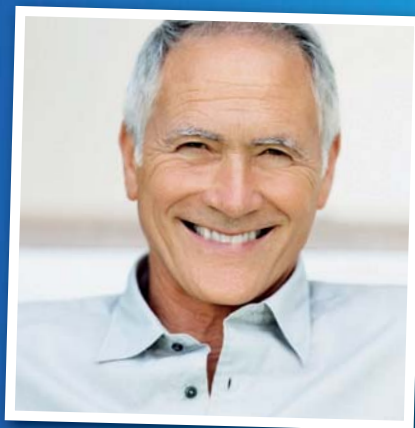
Adrian Ionescu, 56 ani, Covasna



SOLUȚIA
COMPLEXĂ

Prostenal[®] Perfect

Perfect pentru prostată



- ingrediente naturale
- acțiune dovedită științific
- fără efecte secundare

**comandă
acum!**

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

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)
produse disponibile pe www.csw.ro și în farmacii

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

www.csw.ro

Liderin

Performanță maximă INSTANT!



5 moduri în care poți să-i spui „Te iubesc” fără să-i spui „Te iubesc”

Exprimarea propriilor sentimente față de persoana iubită nu este mereu cel mai ușor lucru. Folosirea sintagmei „Te iubesc” este rareori cea mai directă modalitate, iar pentru mulți bărbați presupune un efort care nu îi caracterizează. Celor timizi, celor care vor să-și descopere noi laturi sentimentale sau pur și simplu vor să evite transformarea emoțiilor în clișee, le sugerăm următoarele.

Exprimă-ți respectul și admirația

Atunci când petreceți mult timp împreună și multe dintre activitățile desfășurate au loc în prezența celuilalt, nu uita că și cea mai mică dovadă de afecțiune sau încredere va fi observată. Un simplu „mulțumesc”, un zâmbet sau o atingere delicată îi va reaminti că vă leagă mai mult decât o atracție fizică.

Lucrurile mici contează

Fie că vorbim despre un buchet de flori, o plimbare pe jos spre casă sau micul dejun la pat, aceste gesturi nu vor trece neobservate. Surprinde-ți iubita cu un gest frumos, atunci când se așteaptă mai puțin. Astfel, impactul emoțional va fi mai mare, iar tu îi vei reaminti cât de mult înseamnă pentru tine.

Învățați să comunicați

Exprimarea sentimentelor față de parteneră, a trăirilor, a frământărilor vă va ajuta să vă simțiți mai bine și să dobândiți încredere în forțele proprii. Uneori este important să poți vorbi deschis, alteori să asculți fără să judeci. Acestea reprezintă dovezi de încredere ale faptului că și tu iei relația în serios.

Țineți-vă de mână și îmbrățișați-vă

Poate părea un lucru banal, dar multe femei văd acest gest simplu ca pe un adevărat motiv de mândrie. Simpla atingere a mâinilor poate calma, poate oferi siguranța că nu ești singur, că ai lângă tine pe cineva. Dacă ați abandonat acest obicei, poate că este momentul să vă aduceți aminte de el, pentru că a fost dovedit că atingerea, chiar și a mâinilor, aduce sănătate.

Ideal – îmbrățișați-vă cât mai des. Când vă reîntâlniți, când vă bucurați, când vă felicitați, când vă mulțumiți, dați celui de lângă dumneavoastră o îmbrățișare. Veți simți în curând beneficiile acestor îmbrățișări calde și sincere.

Gătiți împreună

Ce mod mai bun de a petrece timp împreună și de a vă cunoaște decât o incursiune în misterele bucătăriei? Nu contează ce pregătiți de mâncare și nu contează dacă la final arată ca în cartea de bucate. Important este să vă simțiți bine, să vă ajutați reciproc și – de ce nu? – să iscați mici jocuri. Zâmbetul pornit din petrecerea timpului împreună nu vă va ține de foame, dar vă va ajuta să vă redescoperiți pasiunile.



Permen

Reaprinde
pasiunea
din tinerețe



Recomandarea medicului

Dr. Walmark



25% dintre bărbații din România (în jur de un milion de oameni) cu vârsta peste 35 de ani au un anumit grad de disfuncție erectilă. Dacă la tineri cauza frecventă este de natură psihologică (depresie, anxietate de performanță), la bărbații în vârstă predomină cauza organică (ateroscleroza, diabetul zaharat, afecțiunile neurologice, afecțiunile endocrine – un nivel scăzut de testosteron). Unele medicamente (antidepresive, antipsihotice, sedative, antihipertensive) pot influența funcția erectilă din cauza efectelor adverse. Cea mai importantă cauză organică o reprezintă afecțiunile vasculare (împiedică irigarea corespunzătoare cu sânge a penisului). Pentru a preveni apariția disfuncției, vă recomand schimbarea stilului de viață: renunțarea la fumat și evitarea consumului de alcool, efectuarea de exerciții fizice pentru îmbunătățirea circulației sangvine, reducerea stresului, o dietă săracă în grăsimi. Utilizarea de suplimente alimentare (Liderin sau Permen) poate fi utilă în creșterea afluxului de sânge în penis.

Sănătatea ochilor



p.73

p.73

Îngrijirea tenului



p.72



p.16

Sănătatea articulațiilor și a oaselor



p.68

p.68

p.69

p.69

p.69

p.50

p.68

p.69

p.51

p.51

p.50

p.49

Sistemul nervos



p.64

p.64

p.53

p.54

p.64

p.64

p.66

Sănătatea inimii și reglarea tensiunii



p.52

p.53

p.53

p.52

p.70

p.70

p.70

p.52

Digestie, absorbție și metabolism



p.19

p.19

p.68

p.73

Viață sexuală



p.27

p.27

Circulație



p.19

p.19

p.72

p.72

p.54

p.54

Sănătatea prostatei



p.28

Energie



p.71

p.71

p.71

p.65

p.65

p.28

p.28

p.55

Întărirea sistemului imunitar



p.66

p.65

p.66

p.65

p.65

p.55

p.66



Permen® este soluția pentru toți bărbații care vor să-și înviorze viața sexuală, cu efecte pe termen lung. Substanțele sale active speciale îmbunătățesc funcționarea organelor genitale masculine, prelungind erecția, stimulând fertilitatea, libidoul și potența. Permen® conține extracte din plante (L-arginina, Tribulus terrestris și Ginseng), care-i ajută pe bărbații trecuți de 40 de ani să-și redobândească energia sexuală din tinerețe.

Efecte și avantaje:

- ajută la inducerea și îmbunătățirea erecției.
- are efect benefic asupra apetitului sexual și a potenței.
- stimulează fertilitatea.
- ajută la ameliorarea calității vieții sexuale.



Compoziție/tabletă:

Tribulus terrestris, 250,00 mg extract standardizat;
 40% saponine
 Ginseng (Panax ginseng) 83,33 mg extract standardizat
 27-30% ginsenozide
 L-arginină 166,7 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, în timpul sau după mese. Este recomandată folosirea pe durate lungi (două-trei luni).



Liderin® conține combinația unică de ingrediente active ce sprijină inducerea și îmbunătățirea erecției – într-un mod rapid și discret.

Pycnogenol®-ul ajută la îmbunătățirea microcirculației prin creșterea permeabilității capilarelor și protejarea pereților vaselor sangvine.

L-arginina este un aminoacid neesențial ce contribuie la inducerea și menținerea erecției.

Efecte și avantaje:

- inducerea rapidă a erecției
- menținerea erecției în timpul actului sexual pentru o perioadă mai lungă de timp



Compoziție/tabletă:

Liderin
 Pycnogenol 80 mg
 Clorhidrat de L-arginină 1814 mg

Prezentare: cutie cu șase tablete.
 Porția zilnică recomandată = trei tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, în timpul sau după mese. Este recomandată folosirea pe durate lungi (două-trei luni).

Prostenal® DUO

Soluția accesibilă pentru sănătatea prostatei și o viață sexuală activă

Prostenal Duo păstrează efectele benefice asupra sănătății prostatei într-o formulă mai concentrată, special creată pentru bărbații trecuți de 50 de ani.

O singură capsulă pe zi de Prostenal Duo:

- ajută sănătatea prostatei
- sprijină o viață sexuală activă

Efecte și avantaje:

- contribuie la funcționarea normală a prostatei
- sprijină funcția urinară și un flux urinar normal
- ajută funcția reproductivă, contribuind la o viață sexuală activă

Serenoa Repens este recomandat ca sursă de acizi grași liberi și esterificați, cu efecte benefice asupra măririi în volum a prostatei.

Administrare:

Este recomandat a se folosi pe o perioadă îndelungată. Efectele pozitive pot fi observate după trei-șase săptămâni.



Compoziție/capsulă:

Prostenal DUO
Extract de Serenoa Repens 320,00 mg

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

Prostenal® Perfect

Soluția complexă pentru sănătatea prostatei și o viață sexuală activă

Cu **Prostenal® Perfect**, efectele neplăcute ale măririi în volum a prostatei dispar. Datorită combinației unice de trei componente active naturale, numită PERFECT COMPLEX, **Prostenal® Perfect** vă ajută să scăpați rapid și ușor de simptomele unei prostate mărite: imposibilitatea menținerii unui jet urinar normal, urinare intermitentă sau urinările multiple în timpul nopții, senzația de urinare incompletă.

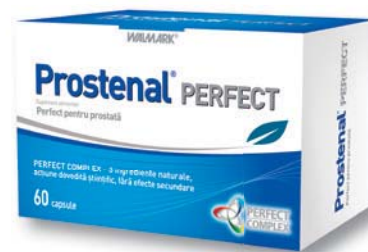
Sfat util: faceți cel puțin un consult urologic pe an.

Efecte și avantaje:

- asigură o bună urinare.
- menține sănătatea prostatei, contribuie la reducerea efectelor negative date de modificările oxidative ale celulelor și țesutului prostatei, responsabile de mărirea în volum a acesteia.
- ajută funcția reproductivă și o viață sexuală activă.

Administrare:

Este recomandat a se folosi pe o perioadă îndelungată. Efectele pozitive pot fi observate după trei-șase săptămâni.



Compoziție/capsulă:

Prostenal
Saw Palmetto extract 160,00 mg
(acizi grași 85-95%; steroli 0,2-0,4%; echiv. min. 1600 mg)
Licopen 3,00 mg
Urtica dioica extract 10:1 120,00 mg
(echiv. 1200 mg)

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

Zinc, Zinc forte

Efecte benefice asupra funcționării prostatei

Zincul este un oligoelement care se găsește în mod natural în sol, în alimentație fiind prezent însă în cantități neglijabile. Deficiența zincului la copii poate contribui la încetinirea creșterii și la anomalii ale dezvoltării organelor genitale (în cazul băieților). La bărbați, deficiența se poate manifesta prin creșterea în volum a prostatei.

Efecte și avantaje:

- mărește imunitatea organismului, prevenind diversele infecții, atât bacteriene, cât și virale, precum gripa
- efecte benefice asupra funcționării prostatei
- contribuie la menținerea sănătății vaselor sangvine

Administrare:

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



Compoziție/capsulă:

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

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

“La fel ca o mașină care te transportă din punctul A către destinația B, corpul fizic reprezintă vehiculul tău pe acest pământ, și el ar putea funcționa mult mai bine dacă l-ai îngriji mai bine și dacă l-ai trata cu ceva mai mult respect.”

Sonia Choquette



» CLUB FEMININ

« CLUB MASCULIN

» CLUB PRICHINDEL

» CLUB SENIOR

» CLUB ACTIV

Descoperi noi orizonturi ale vieții alături de copilul tău

Oricând ar veni pe lume, copilul îți umple existența, te definește ca om, te învață să iubești fără limită și să te dăruiești înfin. Nu îți mai poți imagina viața altfel, pentru că maternitatea transformă toată ființa, așa cum n-ai fi visat vreodată: te împlinește sufletește și îți umple universul de bucuria vieții dăruite.

CĂRȚI

Copilăria este poate cea mai frumoasă perioadă din viața omului. Pentru cei care vor să revină pentru scurt timp pe acel tărâm sau pur și simplu se încântănează să nu mai crească, iată câteva dintre cele mai frumoase cărți pentru copii, care pot fi citite la orice vârstă.

J.M. Barrie – Peter și Wendy (Peter Pan)

Peter Pan, supranumit „băiatul care nu vrea să crească mare”, locuiește pe Tărâmul de Nicăieri (Neverland) alături de Băieții Pierduți, luptă contra piraiților și a căpitanului Hook, zboară și este prieten cu zânele și sirenele. Romanul este atât de îndrăgît, încât lui Peter Pan i s-au ridicat doua statui: una în Grădina Kensington din Londra și alta în Kirriemuir, Scoția.

J.K. Rowling – Harry Potter

Cărțile din această serie înfățișează fascinanta lume a vrăjitorilor și aventurile prin care trece tânărul vrăjitor Harry Potter, dar și prietenii săi, Ron Weasley și Hermione Granger. Punctul central al poveștii îl reprezintă conflictul dintre Harry și întunecatul vrăjitor Cap-de-Mort, cel care i-a ucis părinții.

Ion Creangă – Amintiri din copilărie

Cartea istorisește cele mai frumoase întâmplări din copilăria lui Ion Creangă, prezentat aici sub numele de Nică a' lui Ștefan a' Petrei. Printre cele mai savuroase episoade relatate pot fi amintite cele legate de furtul cireșelor, peripețiile prin care trece Nică la scăldat sau atunci când fură pupăza din tei.

Copiii sunt comoara oricărei familii, darul cel mai prețios pentru cei doi soți. Este însă nevoie de discutiță pentru a găsi modul în care trebuie să se îmbine responsabilitățile pentru nou-născut cu cele legate de casă, ceilalți copii, soț, slujbă sau carieră, toate acestea necesitând un efort foarte mare.

Este destul de istovitor și fascinant în același timp atunci când nu mai scapi de nesfârșitele „de ce-uri”, când se aude un gângurit vesel, finalurile de zi, mersul la culcare împreună, citirea basmului preferat. Prin tonul cald folosit și prin rostirea cuvintelor melodioase, copilul călătorește cu mare plăcere pe tărâmul fantastic al poveștilor cu zâne, zmei, împărați care aveau mai multe fete și toate erau frumoase. Copiii au mereu nevoie de povești. Iar din povești, aceștia învață foarte multe lucruri. Alegeți cu grijă așadar poveștile pe care le spuneți copiilor, astfel încât să le evitați pe acelea care inspiră teamă și care pot avea ulterior repercusiuni (frica de întuneric, frica de moarte, teama de a sta singur etc.). În lipsa unor povești pozitive, spuneți copilului dumneavoastră câte o pildă, culeasă din viața de zi cu zi.

Dacă copilul dvs. a avut o dispută cu unul dintre prietenii săi, spuneți-i o poveste despre prietenie, despre cât de importantă este ea, despre ce beneficii aduce, despre fericirea de a împărți cu cineva.

Copiii au nevoie de încurajare și susținere, de un climat familial echilibrat, în care să se simtă în siguranță. De aceea trebuie să fiți atent la nevoile copilului și să dați dovadă de înțelegere, să fii calm și încurajator înseamnă să îi insuflă dorința de a reuși în viață.

Există anumite calități care sunt esențiale pentru a fi părinte, dar cea mai importantă parte este aceea de a-i învăța pe cei mici să fie independenți, să își rezolve singuri problemele și să creadă foarte mult în abilitățile lor.

Ne arătăm dragostea necondiționată prin modul în care înțelegem nevoile copilului, prin încurajare constantă, prin faptul că îl inspirăm, prin sfaturi bune și la timp. În sufletul unui copil este atât de multă speranță, iar fiecare bucurie înduioșează până la lacrimi. Am senzația că sunt mamă de când mă știu.





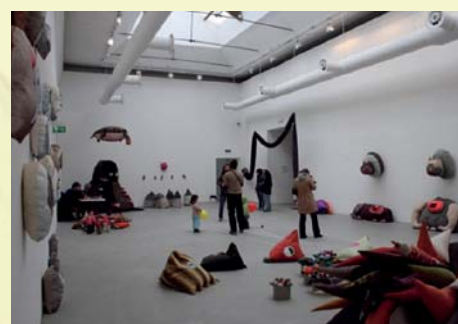
EVENIMENT

Succes românesc la Veneția

Institutul Român de Cultură și Cercetare Umanistică de la Veneția, la invitația organizatorilor Bienalei de la Veneția, a participat la organizarea „Carnavalului Internațional al Copiilor – ediția a treia”, eveniment dedicat publicului tânăr, care s-a desfășurat în perioada 11 - 21 februarie 2012. Tema propusă pentru 2012 de către organizatori a fost „Povești și gânduri”.

Pornind de la tema generală lansată de organizatori pentru prezenta ediție, proiectul cu care România a participat se intitulă „Povestea animalelor”. Pentru realizarea acestuia, Institutul Cultural Român din București a colaborat cu Anaïd Art Gallery și Global Mindscape (București), precum și cu Australians Studying Abroad (Melbourne).

Componenta principală a proiectului a fost expoziția intitulată „Lighioane și supralighioane”, alcătuită dintr-o serie de lucrări realizate de Grupul artistic „Soap Art Kollectiv” (Raluca Arnăutu & Suzana Dan). Expoziția a valorificat bogăția culturii contemporane românești prin prezentarea unor lucrări artistice inedite (o colecție de animale confecționate din materiale textile) și s-a bucurat de un real succes de public, pavilionul românesc fiind unul dintre cele mai apreciate și tranzitate spații ale bienalei.



Povești frumoase pentru copii deștepți

Importanța poveștilor pentru copii este de netăgăduit. În fond, acestea sunt primele idei pe care le extrag despre lumea înconjurătoare. Ele reprezintă povești frumoase despre oameni și ființe supranaturale care acționează în virtutea binelui.

Poveștile dezvoltă imaginația și învață în același timp lucruri noi pe care mintea copilului le procesează prin întrebări. Răspunsul copilului la acestea le dă posibilitatea părinților să se alătore micuților în încercările lor de a desluși viața, obiectele și ființele așa cum sunt.

Poveștile sunt exemplul educativ prin care copiii învață să se adapteze la lumea înconjurătoare și părinții își petrec într-un mod plăcut timpul alături de ei, încurajându-le eforturile de cunoaștere.



» CLUB FEMININ

» CLUB MASCULIN

» CLUB PRICHINDEL

» CLUB SENIOR

» CLUB ACTIV

Nu lăsa jucăriile să aștepte prea mult!



Când nicio jucărie nu-i mai e pe plac și puiul tău are usturimi când se duce la baie, ai nevoie de o soluție la îndemână. Concentratul uscat din suc de merișor din Urinal Sirop îl va ajuta pe micuț să elimine toxinele și bacteriile de la nivelul tractului urinar. Copilul tău e sănătos și fericit, fără disconfort și fără lacrimi!





Descoperă plăcerea concediului alături de cei mici!

Experiențele trăite în timpul unei vacanțe petrecute în familie rămân amintiri de neuitat atât pentru copii, cât și pentru părinți. Mulți părinți care au copii mici evită să plece în vacanță împreună cu odraslele lor, deoarece se gândesc că în orice moment vacanța se poate transforma din vis în coșmar.

Psihologii susțin că este foarte important pentru copii să călătorească împreună cu părinții lor, să participe activ la descoperirea unei lumi noi, dincolo de curtea proprie. Cu siguranță nu va fi un concediu de odihnă, întrucât tot timpul vor avea grijă și îi vor supraveghea pe cei mici. Însăși îngrijirea lor în altă parte decât în intimitatea casei îi desprinde de zona de confort cu care sunt obișnuiți.

Dintr-o altă perspectivă, s-a dovedit că aprecierea pentru cultură și diversitate este cel mai ușor de învățat trăind experiențe proprii. Ca oricare experiență de călătorie, diferența dintre o excursie frumoasă și una nedorită constă într-o planificare atentă și un strop de inspirație. În acest sens, se stabilesc itinerare, distracții în natură, trasee de aventură, palate, peșteri, orașe subterane de explorat, croaziere, plaje minunate.

Un sfat important din „ghidul de călătorie” este acela de a nu conta pe inspirația cu care anticipați că veți răspunde momentelor neprevăzute de pe parcursul călătoriei. Oricât ar avea grijă părinții de copii, să nu răcească, să nu mănânce ceva nepotrivit, să nu se accidenteze, nu pot fi evitate total unele neplăceri. Pentru a petrece o vacanță perfectă alături de copii și a le oferi un program grozav pentru timpul liber, este recomandat să avem în trusa medicală de vacanță Noul Urinal® Sirop. Fetele în special sunt mai predispuse către infecții urinare. Acestea din urmă sunt neplăcute, cauzând

usturimi în timpul urinării, precum și teama de a mai urina.

Noul Urinal® Sirop are o influență benefică asupra sănătății tractului urinar și ajută la eliminarea bacteriilor patogene ce cauzează infecțiile urinare. Merișorul reprezintă o sursă bogată de bioflavonoide, compuși fenolici și alte substanțe naturale, cu efecte pozitive asupra sănătății organismului.

De asemenea, Urinal® Sirop are următoarele efecte:

- elimină bacteriile patogene din tractul urinar și diminuează riscul de reapariție a infecțiilor urinare;
- efect benefic asupra sănătății tractului urinar;
- susține dezvoltarea microflorei benefice;
- sprijină funcționarea corectă a aparatului urinar.

Să pornim deci, împreună cu cei mici, spre o experiență de neuitat.



10% dintre copiii cu vârsta mai mică de șapte ani au prezentat cel puțin o dată o infecție de tract urinar. Deși simptomatologia la copilul mare este asemănătoare cu cea a adultului, copilul mic poate prezenta febră, iritabilitate, pierderea poftei de mâncare, urină urât mirositoare, plâns în momentul micționării. În urma stabilirii diagnosticului de certitudine de către medicul pediatru, se începe tratamentul antibiotic. În paralel cu acesta poate fi administrat și Urinal Sirop (după vârsta de un an), pentru a preveni aderarea bacteriilor de pereții vezicii urinare și uretrei, în special a bacteriei *Escherichia coli*, fiind eliminate din organism ulterior.



Dr. Walmark

Somnoroase păsărele...

*„Somnoroase păsărele
Pe la cuihuri se adună,
Se ascund în rămurele –
Noapte bună!”*

Somnul reprezintă un factor de echilibru al organismului. Copiii sunt diferiți între ei și au nevoie de un număr diferit de ore de somn. Somnul este însă esențial pentru ei, având un rol important în dezvoltarea fizică și mentală, hormonul de creștere fiind secretat în somn. Pentru un părinte, este destul de dificil să-l convingă pe cel mic că în brațele zeului grec al viselor – Morfeu – este la fel de bine sau poate mai bine decât în brațele mamei lui. Morfeu este zeul somnului și al nopții și poate lua forma unui bătrân cu aripi, având pe cap coroană de mac, sau poate avea aripi de fluture și în mână frunze de mac, cu care atinge pleoapele oamenilor.

În general, copiii cu vârsta sub șase luni dorm de câteva ori pe zi, copiii între șase și doisprezece luni dorm de două ori în timpul zilei, iar cei cu vârste cuprinse între trei și patru ani, renunță complet la somnul de peste zi.

Cercetările în domeniu arată că există două tipuri de somn: profund și paradoxal. Primul tip este lent, calm, iar cel de-al doilea se remarcă atunci când visăm. Este direct legat de activitatea creierului, memorie și echilibrul organismului.

Uneori, în timpul nopții, copiii stau trei o perioadă lungă de timp, solicitând compania părinților, dorind să fie plimbați, legănați. Aceștia devin nervoși și plâng atunci când sunt așezați din nou în pătuț. Este știut faptul că energia și încăpățănarea unui copil

care refuză să adoarmă afectează programul întregii familii. Stabilirea unei rutine a somnului ajută copilul să se liniștească, să se pregătească de culcare, fiind importantă și pentru bunăstarea cuplului. Părinții adoptă mai multe alternative de adormit copiii: îi leagă în brațe, le cântă, le spun povești, le preîncălzesc pătuțul cu un prosop cald sau se folosesc așternuturi din materiale călduroase, stabilesc un ritual cu ore fixe de somn și un preritual, cum ar fi băița sau hrănitul.

Pentru ca micuțul să se odihnească bine și să aibă un somn liniștit, trebuie învățat, în primul rând, cum să se relaxeze și să adoarmă. Pentru că vocea părinților este liniștitoare, având un efect hipnotic, îl determină pe copil să se liniștească și să se concentreze asupra poveștii. Un copil care își ascultă părintele citindu-i sau spunându-i un basm va deveni somnoros și va adormi mai ușor.

Un copil care își ascultă părintele citindu-i sau spunându-i o povestire va tinde să rămână nemișcat și să se concentreze asupra a ceea ce i se spune. Mai mult decât atât, copilul va avea un vocabular mai bogat, va învăța să-și exprime mai bine sentimentele și opiniile, își va dezvolta imaginația, împrietenindu-se cu personaje din povești. Lectura la vârste cât mai fragede deschide o poartă către o lume nouă, îi dezvoltă copilului abilitățile sociale, definindu-i individualitatea. În plus, se creează o legătură specială între cel care citește povestea și copil.

Având muzică liniștitoare în surdină, cititul poveștilor la culcare îl introduce pe copil într-o lume fantastică, cu animale, personaje cu care el se va identifica, o lume care „a fost odată ca niciodată, că de n-ar fi, nu s-ar povesti”.



Terapia prin muzică

Pentru sănătatea familiei, este important ca mersul la culcare să devină un ritual. Printre metodele de adormit copiii, cele mai recomandate sunt cântecele de leagăn și muzica clasică. Mulți părinți apelează la muzică atunci când vor să-și liniștească bebelușul, conștienți fiind că muzica lentă și relaxantă învinge insomnia.

Astfel, pe fundal se pot auzi sunete ritmate, care îi vor induce o stare de somnolență: ticăitul ceasului sau chiar vocea mamei înregistrată, cântând un cântecel pentru copii. Muzica devine o metodă eficientă de adormit bebeluși atunci când volumul este redus, sunetele sunt ritmice, monotone, cu frecvență joasă. În situația în care copilul se trezește peste noapte, muzica din fundal îl ajută să se reseteze singur pentru a adormi la loc.

Muzica are rolul unui „somnifer” natural administrat copilului în timpul nopții. Somn ușor!



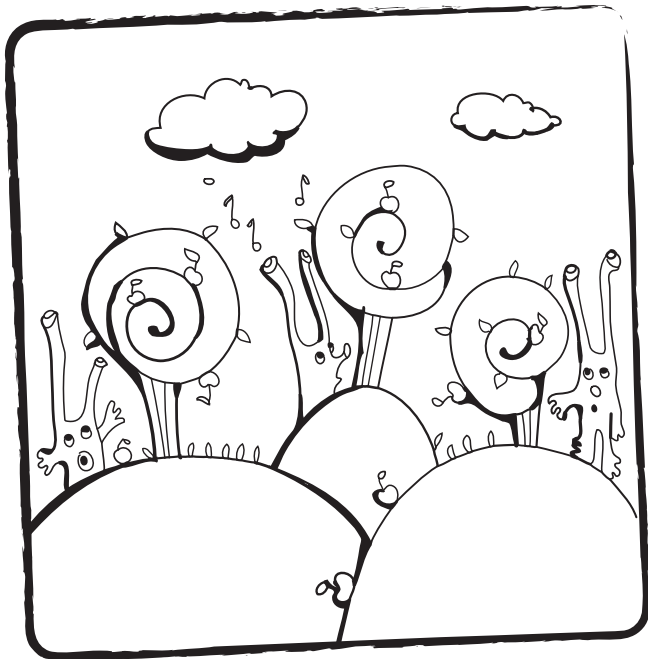
Poveste de colorat

Minimarțienii și cristalul sănătății

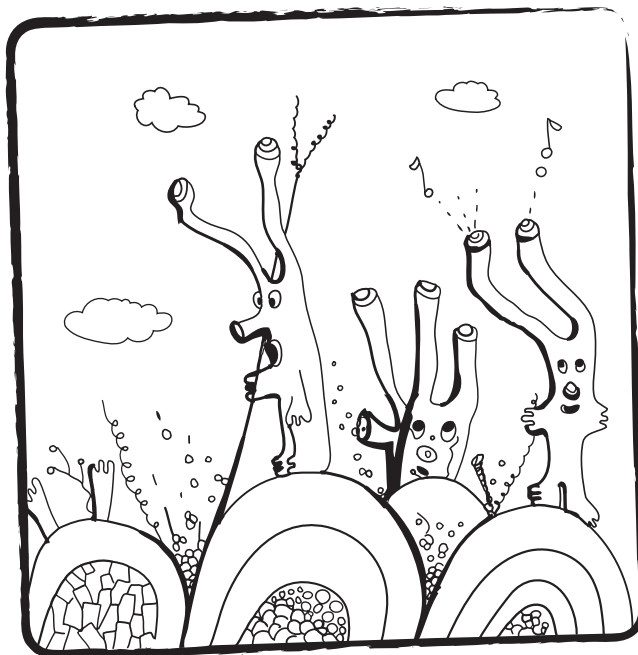
A fost odată ca niciodată într-o lume îndepărtată un sat de ființe deosebite, curajoase și bune la suflet numite minimarțieni. Aceștia trăiau în armonie cu întreaga natură și cu animăluțele lor de casă bronțșorii. Energia satului lor era dată

de minereul sănătății care se găsea doar în munții din vecinătatea locului în care aceștia trăiau. Peste valea lungă se afla satul vecin numit Microb și condus de primarul cel rău Bolnăviciosu și cei trei aliați ai săi Răcilă, Plângilă și Mucosu. Microbii, locuitorii satului

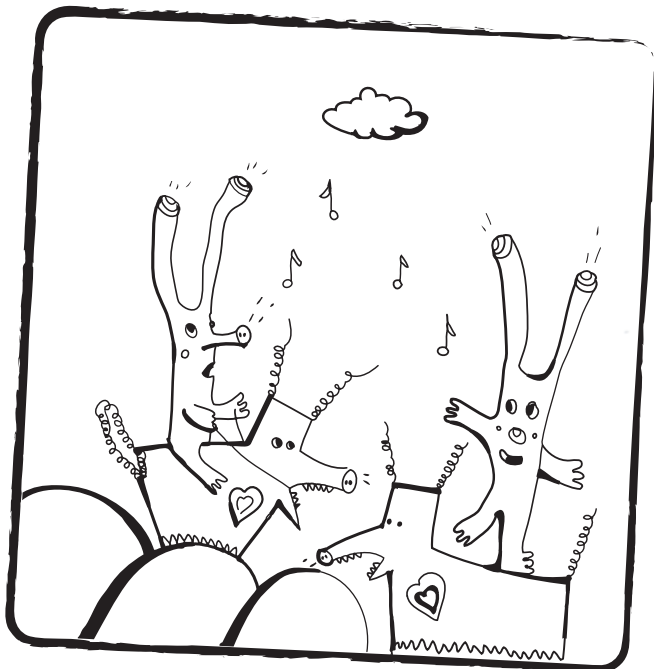
Microb, sunt ființe leneșe și violente care ar vrea să aibă și ele cristalul sănătății, minereul valoros al minimarțienilor, însă nu vor să muncească sau să fie prietenoși cu aceștia. În consecință, încearcă prin orice mijloace să-l fure de la minimarțieni.



Minimarțienii iubesc natura, fructele și pomii din livadă. Ei sunt mari și vrednici agricultori.



În munții din vecinătatea satului lor, aceștia găsesc cristalul sănătății.



Minimarțienii au ca animale de casă bronțșorii. Cei mai fericiți și mai viteji cățeluși. Liniștea le este însă amenințată.



Vine, vine primăvara!... și apoi vara!

Primele luni de primăvară aduc mai ales un plus de lumină.

Încălzirea vremii nu trebuie să ne facă excesiv de entuziaști în a renunța la hainele groase prea repede. În cazul copiilor însă, greșeala cea mai frecventă făcută de părinți este îmbrăcatul excesiv, ceea ce duce la supraîncălzire și transpirație excesivă, cu riscurile pe care le implică acestea. De asemenea, chiar dacă temperatura exterioară în primele luni de primăvară nu permite foarte multe activități în aer liber, o plimbare în parc este întotdeauna preferabilă unei vizite la locuri de joacă supraaglomerate (de tipul celor din marile magazine). În lunile de vară, expunerea la soare trebuie făcută treptat și cu protecție (creme de protecție solară), iar la orele prânzului (11 – 15) trebuie să stăm la interior (nu sub umbrelă și nici pe terase, la umbră).

Odată cu primăvara, reapar pe rând verdețurile, legumele și fructele autohtone, cu un plus de vitamine și minerale, de care am dus parțial lipsă în sezonul rece. Pentru a beneficia de cât mai multe dintre calitățile lor, acestea trebuie să fie consumate proaspete, în stare crudă sau cât mai puțin preparate termic.

Nu trebuie uitat faptul că odată cu trecerea în anotimpul cald, crește riscul enterocolitelor bacteriene. De aceea trebuie să evităm să oferim copiilor noștri „mese în oraș” sau alimente de care nu suntem siguri că au fost păstrate în condiții optime (iaurtul, de exemplu).



PEDIATRUL DE SERVICIU

ALEXIS COCHINO

Medic pediatru,
Clinica Pediasan, www.pediasan.ro



Ideii sănătoase



Alimentația părinților influențează alegerile copiilor. Nu cereți copiilor dumneavoastră să consume alimente sănătoase în timp ce dumneavoastră aveți cartofi prăjiți în farfurie!

Ideii sănătoase



Zâmbiți-le des copiilor voștri!
Gândiți pozitiv – fiecare problemă are o rezolvare.



Contabilul casei

- Cumpărați din timp accesorii de școală pentru cel mic. Veți beneficia de prețuri reduse și veți evita îmbulzeala din ultimele zile ale vacanței.
- Cumpărați fructe și legume pentru copii – acestea au un preț mai mic decât dulciurile și sunt mai sănătoase.

Minimartienii

Pentru creșterea
imunității și dezvoltarea
corespunzătoare a
oaselor copiilor



Multivitamine și multiminerale pentru copii
Supliment alimentar

WALMARK®

Sănătatea
articulațiilor
și a oaselor

p. 39



Sistemul nervos

p. 41



Aparatul
urinar

p. 40



nou

Întărirea sistemului
imunitar

p. 39



p. 39



p. 40



p. 40

p. 40



p. 41

nou



p. 41

nou



Minimarțieni Gummy

Pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos al copiilor

Dedicat copiilor care vor să crească mari și sănătoși, jeleurile aromate **Minimarțieni Gummy** susțin dezvoltarea sistemului osos, mulțumită Complexului BoneActive (calciu și vitamina D3) din compoziția sa. În același timp, jeleurile, care nu conțin coloranți artificiali, le oferă celor mici vitaminele și mineralele atât de necesare activităților de zi cu zi ale copilăriei.

Efecte și avantaje:

- susțin dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor și tinerilor
- contribuie la sănătatea dinților și a gingiilor
- ajută la prevenirea bolilor
- scurtează perioada de însănătoșire și reduc intensitatea simptomelor răcelilor

Compoziție/jeleu:

Complexul BoneActive:	
Calciu	60,0 mg
Vitamina D3	2,5 µg
Vitamina B3	8,0 mg
Vitamina B5	3,0 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Vitamina C	40,0 mg
Vitamina E	6,0 mg
Vitamina K	37,5 µg
Biotină	25,0 µg
Acid folic	100,0 µg
Zinc	5,0 mg



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

Administrare:

Ca supliment alimentar. Pentru copiii de peste trei ani, câte două jeleuri zilnic, mestecate.

Minimarțieni Prebiotic

Multivitamine și multiminerale pentru copii

Cu ajutorul **Minimarțienilor Prebiotic** poți să-ți oferi copilului tău, într-un mod natural și delicios, toate vitaminele și mineralele de care are nevoie pentru a crește mare și sănătos. Foarte util în perioadele de tratament cu antibiotice sau în perioadele de convalescență, cu **Minimarțieni Prebiotic** poți să fii sigură că năzdrăvanul tău va avea o copilărie de neuitat: una sănătoasă și plină de vitalitate.

Efecte și avantaje:

- susține buna funcționare a sistemului imunitar și, în general, vitalitatea copiilor.
- contribuie la prevenirea și rezolvarea problemelor digestive și la absorbția corespunzătoare a calciului.
- crește pofta de mâncare.
- sprijină sănătatea dinților și a gingiilor (datorită Xylitolului).
- contribuie la prevenirea carențelor de vitamine și minerale ce apar în special în timpul perioadei de creștere.

Compoziție/tabletă:

Inulina	500,0 mg
Vitamina A (667 U.I.)	200,0 µg
Vitamina B1 (tiamină)	0,3 mg
Vitamina B2 (riboflavină)	0,4 mg
Vitamina B3 (nicotinamidă)	4,0 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)	1,5 mg
Vitamina B6 (piridoxină)	1,0 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină)	1,0 µg
Vitamina C (acid ascorbic)	50,0 mg
Vitamina D (200 U.I.)	5,0 µg
Vitamina E (5,96 U.I.)	4,0 mg
Acid folic	90,0 µg
Biotină	22,5 µg
Iod	70,0 µg
Zinc	2,5 mg
Fier	3,5 mg
Seleniu	10,0 µg



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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, de preferat după masă. Poate fi înghițită cu apă sau topită în gură.

Minimarțieni Imunactiv™

Complex de multivitamine și multiminerale pentru sănătatea copiilor

Un copil energic este un copil sănătos, iar complexul de vitamine și minerale din **Minimarțieni Imunactiv™** îi asigură vitalitatea și cheful de joacă. Fiecare tabletă este creată special pe gustul copiilor, colorată și cu gust răcoritor, iar Xylitolul asigură sănătatea dinților și a gingiilor. În plus, complexul **Imunactiv™**, element unic al Minimartienilor, ajută la dezvoltarea sistemului imunitar, crescând astfel rezistența la infecții și ritmul de vindecare.

Efecte și avantaje:

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

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

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

Minimarțieni sirop

Multivitamine și multiminerale pentru copii

Minimarțieni sirop oferă copilului un scut delicios și eficient care îl va proteja de răceli și îl va ajuta să crească mare și sănătos.

Minimarțieni sirop este un complex de vitamine, minerale și substanțe active, indispensabile pentru susținerea imunității.

Efecte și avantaje:

- susține imunitatea
- contribuie la dezvoltarea sistemului osos, precum și a dinților, a părului și unghiilor
- sprijină organismul în perioadele de convalescență
- ajută la reducerea apariției îmbolnăvirilor și scade numărul de zile de boală la copii

Compoziție/linguriță (5 ml):

Complexul Imunactiv:

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

Prezentare: sticlă cu 150 ml.

Porția zilnică recomandată = 5 ml (copii între 1 și 3 ani)

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

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



Urinal Sirop

Pentru sănătatea tractului urinar la copiii de peste un an

Noul **Urinal® Sirop** conține un ingredient activ important numit **NutriCran®** - concentrat uscat din **suc de merișor** (Vaccinium macrocarpon) care are o influență benefică asupra sănătății tractului urinar și ajută la eliminarea bacteriilor patogene din tractul urinar.

Efecte și avantaje:

- efect benefic asupra sănătății tractului urinar
- elimină bacteriile patogene din tractul urinar și diminuează riscul de reapariție a infecțiilor urinare
- susține dezvoltarea microflorei benefice
- sprijină funcționarea corectă a aparatului urinar

1 an +

Compoziție/5 ml sirop:

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



Prezentare: sticlă cu 150 ml cu linguriță dozatoare.

Porția zilnică recomandată = 5 ml pentru copii cu vârstă cuprinsă între 1 și 3 ani, 10 ml pentru copii cu vârstă cuprinsă între 3 și 12 ani, 15 ml pentru copii de peste 12 ani și adulți.

Administrare:

Urinal® Sirop poate fi administrat în asociere cu tratamentul cu antibiotice.

Bronțisori

Vitamina C cu aromă de fructe, în formă de dinozauri

Când organismul este slăbit, un aport crescut de vitamina C este esențial pentru o recuperare rapidă, iar Bronțisori în formă de dinozauri, cu gust de fructe conțin din belșug vitamina C. De aceea, este binevenit ca supliment în dieta prichindeilor, când organismul acestora are o rezistență scăzută la boli sau în lunile de iarnă și de primăvară, când aportul de vitamina C din alimentație este mai redus.

Efecte și avantaje:

- sprijină sistemul imunitar în cazul gripelor și virozelor.
- favorizează absorbția fierului.
- ajută la vindecarea rănilor și arsurilor.

Compoziție/tabletă:

Vitamina C 100,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Ursuleți

Pentru un sistem imunitar sănătos

Ursuleții ajută copiii să fie primii la locul de joacă. Extractul de echinacea din **Ursuleți** întărește sistemul imunitar al copilului și îi conferă acestuia vitalitate, ajutându-l să se vindece mai repede după o infecție sau o viroză. Secretul unei digestii echilibrate și al unui sistem imunitar puternic se află în pastiluțele cu formă de ursuleți și gust de coacăze negre, Ursuleți.

Efecte și avantaje:

- întărește sistemul imunitar.
- tonic asupra stării generale de sănătate a copilului.
- îmbunătățește digestia.

Compoziție/tabletă:

Echinacea purpurea 30,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.

Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



CEM-M® Hello Kitty Gummy

Vitamine și minerale cu arome de fructe

CEM-M® Hello Kitty Gummy sunt multivitamine sub formă de jeleuri gumate moi, cu arome delicioase de căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie. Produsul conține necesarul zilnic de vitamine și minerale de care un copil are nevoie pentru a se dezvolta corespunzător. **Calciul și vitamina D** sunt esențiale pentru creșterea sănătoasă a oaselor copiilor.

Efecte și avantaje:

- întărește sistemul imunitar.
- sprijină dezvoltarea sistemului osos.

Compoziție/jeleu:

Vitamina B3	8,00 mg
Vitamina B5	3,00 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Vitamina C	40,00 mg
Vitamina D	2,5 µg
Vitamina E	6,00 mg
Vitamina K	12,50 µg
Acid folic	100,0 µg
Biotină	25,00 µg
Calciu	60,00 mg
Zinc	5,00 mg

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

Administrare:

A nu se depăși porția zilnică recomandată. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat.



CEM-M® Spider-Man Gummy

Sprrijină creșterea și dezvoltarea organismului copiilor

CEM-M® Spider-Man Gummy sunt multivitamine sub formă de jeleuri gumate moi, cu arome delicioase de căpșuni, portocale, fructe de pădure și lămâie. Produsul conține necesarul zilnic de vitamine și minerale de care un copil are nevoie pentru a se dezvolta corespunzător. **Calciul și vitamina D** sunt esențiale pentru creșterea sănătoasă a oaselor copiilor.

Efecte și avantaje:

- întărește sistemul imunitar.
- sprijină dezvoltarea sistemului osos.

Compoziție/jeleu:

Vitamina B3	8,00 mg
Vitamina B5	3,00 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Vitamina C	40,00 mg
Vitamina D	2,5 µg
Vitamina E	6,00 mg
Vitamina K	12,50 µg
Acid folic	100,0 µg
Biotină	25,00 µg
Calciu	60,00 mg
Zinc	5,00 mg

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

Administrare:

A nu se depăși porția zilnică recomandată. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat.



MiniStelari

Omega3/DHA pentru copii deștepți



Capsulele **MiniStelari** combină binefacerile cunoscute ale uleiului de pește cu o formă plăcută pentru copiii și un gust delicios de portocale. Ele ajută micuții să își dezvolte un sistem nervos puternic, oferindu-le mai multă putere de concentrare și memorare. De asemenea, sprijină sănătatea inimii.



Efecte și avantaje:

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

Capsulele pot fi înghițite cu apă sau topite în gură. Învelișul capsulei nu conține DHA și, de aceea, copiii care nu doresc să înghită învelișul îl pot arunca la coș după ce au supt conținutul capsulei.

* DHA (acid gras polinesaturat de tip Omega 3). Cea mai bogată sursă naturală o reprezintă uleiul de pește.

Compoziție/tabletă:

Olei de pește	250,0 mg
din care acizi grași Omega 3 (70%)	175,0 mg
DHA (50%)*	125,0 mg
Vitamina C	37,5 mg
Vitamina A (1666 U.I.)	500,0 µg
Vitamina D (120 U.I.)	3,0 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, de preferat în timpul meselor.

Relații mai calde de primăvară

„A venit primăvara. Natura înflorește din nou, iar eu resimt tonusul pozitiv al naturii cum îmi umple bătrânețile. Am trecut cu bine de o iarnă dificilă. Durerile cauzate de frig, toanele corpului și senzația de anchiloză provocată de timpul îndelungat petrecut în casă devin, încet-încet, mai atenuate.

Acum o să pot din nou să mă plimb cu nepoții mei și să-i duc la grădiniță în diminețile frumoase, cu miros de ghiocci și flori proaspete. Legumele și zarzavaturile de primăvară, cărora le-am dus lipsa atâta timp, sunt din nou disponibile pentru mâncăruri gustoase.

Primăvara readuce familia împreună la mesele bunicii. Sunt fericită să-i am pe toți aproape, iar vremea frumoasă de afară îmi oferă posibilitatea să mă bucur din nou de ei în jurul meu. Relațiile sunt mai calde, oamenii mai prietenoși și viața mai lină.

Buni vă pupă și vă urează o primăvară călduroasă!”



ArtroStop® **RAPID** +

**Expertul articulațiilor sănătoase,
cu efect pe termen lung**




Complex ExPur
Glucosamin sulfat
Condroitin sulfat
Boswellin®



Conține în plus complexul ExPur -
combinație unică de colagen tip II
și vitamina C



WALMARK®
www.walmark.ro www.csw.ro

A long wooden pier extends from the bottom left towards the center of the image, leading into a vast expanse of turquoise water. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The pier is lined with small, black, spherical lamps. At the end of the pier, there is a small structure with a roof. The overall scene is serene and tropical.

*“Apa e una dintre cele mai misterioase
substanțe, deoarece este un compus format
din două gaze (oxigen și hidrogen) și e
totuși în stare lichidă la temperaturi și
presiuni normale.”*

Lynne McTaggart, "Câmpul"

Hipnoza

Alternativa neconvențională



Interviu cu psihologul
AIMEE BUGNER

De când datează primele informații despre hipnoză?

Cele mai vechi date despre hipnoză apar în scrierile sumeriene și, puțin mai târziu, în cele ebraice. Există papirusuri egiptene care dau informații despre hipnoză ca metodă de obținere a anesteziei înaintea unor operații. Preoții egipteni aveau așa-numitele „temple ale somnului”, unde se pare că practicau hipnoza. Hipnoza este de asemenea prezentă în rădăcinile meditative ale tehnicilor indiene yoga. Mult mai târziu, în Noul Testament, vindecarea miraculoasă a ologului de către Iisus apare ca o înlăturare a paraliziei prin hipnoză.

Hipnoza este o stare de somn indusă?

Nu. Hipnoza este o stare de transă, caracterizată prin sugestibilitate înaltă și relaxare. Nu este somn, persoana aflată în transă hipnotică este în relație de comunicare cu cel care induce această transă.

Care ar fi situațiile în care hipnoza poate interveni cu succes?

Sunt multe astfel de situații. Voi enumera câteva:
– ca factor analgezic în nevralgiile de trigemen, în migrene, în arsuri;
– ca mijloc de inducere a somnului în insomnii persistente;
– în disfuncții sexuale, în ticuri, în balbisme, în crampe profesionale.

Există posibilitatea ca o persoană să-și inducă sieși o stare hipnotică pentru depășirea unei situații stresante sau pentru atenuarea unei dureri fizice?

Da, este posibil. În anumite situații, la început cu ajutorul medicului, pentru însușirea tehnicii psihoterapeutice. Acesta este, de fapt, antrenamentul autogen, care înseamnă trecerea progresiv-inductivă a pacientului de la cunoașterea eului, la stăpânirea acestuia, pentru ca, în final, să obțină o eliberare de tensiuni psihice interioare, iar pe plan somatic, să obțină o deconectare organică, cu destindere musculară.

Cei care doresc să afle mai multe despre hipnoză pot accesa următorul website: <http://www.psihoterapie.net/teme/hipnoza>.

Interviu



Ideii sănătoase



Râdeți cât mai mult! De cel puțin 2-3 ori pe săptămână rezervați-vă timp pentru relaxare, o comedie savuroasă la teatru sau la film. Nu există remediu mai bun pentru sistemul nervos decât o porție zdravănă de râs!

Rubrica antistres

Relaxează-te în natură!

Vine o vârstă la care timpul rămâne cea mai prețioasă resursă pe care o ai la îndemână și trebuie folosită din plin. Numai cinci minute de exerciții fizice în aer liber pe zi pot îmbunătăți vizibil starea psihică, se arată într-un studiu efectuat de britanici. Cercetătorii de la Universitatea Essex au demonstrat că numai cinci minute de activități desfășurate în spații deschise, precum grădinaritul, plimbările sau mersul pe bicicletă, pot stimula starea de spirit și pot crește respectul de sine.

Găsiți-vă timp în fiecare zi pentru o scurtă plimbare. Nu trebuie neapărat să aveți o destinație; bucurați-vă de natură, de tot ceea ce vedeți în jurul vostru. Acum, odată cu venirea primăverii, plimbările prin parc, dimineața devreme sau la apus, vor face minuni nu doar pentru articulațiile dumneavoastră, ci și pentru starea fizică generală, mai ales cea psihică. Dacă dispuneți de o bicicletă, cu atât mai bine. Efortul vă va fi răsplătit pe măsură.

Celor care stau la casă le recomandăm cu drag grădinaritul, pentru creșterea nivelului de energie. Grădinaritul este eficient pentru adulții mai în vârstă, inducându-le o stare de bine. Exercițiul fizic în aer liber, asociat acestei activități, precum și consumul sporit de fructe și legume proaspete ar putea fi factorii care contribuie la creșterea calității vieții.



Contabilul casei

• Dacă veți cumpăra cantități mai mari de produse, veți plăti mai puțin pe unitatea de produs. Acest lucru este recomandat pentru produsele care se păstrează foarte bine, precum zahărul sau uleiul.

• Folosiți cardurile de fidelitate. Nu vă veți îmbogăți cu economiile făcute astfel, dar veți câștiga ceva bani în buzunar dacă le folosiți.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Bătrânețea, timpul schimbărilor



Jean-Jacques Rousseau spunea că „tineretea e timpul de a învăța înțelepciunea, bătrânețea e timpul de a o aplica”.

Pentru cei ce țin cont de această maximă există căminele de îngrijire a persoanelor vârstnice, acele locuri de care nu ar trebui să-i fie frică nimănui. Aceste proiecte au luat naștere din dorința de a oferi servicii de calitate unei categorii de vârstă care, mai mult decât celelalte, are nevoie de liniște, de relaxare și de o alimentație adecvată.

Cu toate că orice persoană trecută de o anumită vârstă are nevoie și își dorește liniște și îngrijire, doar unii beneficiază de așa ceva. „Măncarea e bună, domnișoarele sunt mereu amabile și mă ajută oricând am nevoie. Plus că mi-am făcut și prieteni, ieșim în fiecare zi să ne plimbăm prin livadă sau jucăm șah”, a declarat Sorin Pop, în vârstă de 75 de ani, care trăiește la Casa Snagov, un centru de îngrijire de lângă București. Alții însă nu au fost la fel de norocoși. Pe Ștefan Radu, în vârstă de 76 de ani, îl putem vedea zilnic în zona Gării de Nord, cu privirea pierdută, îmbrăcat la limita confortului termic. Nu îndrăznește să întindă mâna. „Băiatul meu e plecat de șapte ani în Italia, nu mai știu nimic de el. Puterile nu mă mai ajută să muncesc, iar statul nici atât. Nici în casă nu pot să stau, e la fel de frig ca afară...”

Pentru cei care își permit sau ai căror copii dispun de veniturile necesare unui centru de îngrijire, există numeroase locuri care oferă o multitudine de facilități. Însă nu trebuie uitați nici ceilalți, deoarece nevoia de a dăruii este mai presus decât orice altceva.

Fundația „Principesa Margareta a României” este un exemplu de organizație nonguvernamentală care contribuie la dezvoltarea societății civile. Beneficiind de sprijin din partea sponsorilor, susținătorilor și voluntarilor, fundația luptă pentru îmbunătățirea condițiilor de viață ale vârstnicilor. Prin proiectul în derulare „Centrul Comunitar Generații”, se încearcă susținerea tuturor persoanelor aflate în dificultate la această vârstă.

Cei care au nevoie de ajutor sau își doresc să sprijine pot apela cu încredere la FPMR.
Tel.: (00 40 31) 405 55 54, (00 40 31) 405 55 56.
Fax: (00 40 31) 405 55 56.
E-mail: info@principesa.ro.



Am hotărât împreună cu familia să descoperim cât mai multe locuri interesante din România. Ne place să călătorim și nu o facem întâmplător sau numai de dragul amuzamentului. De fiecare dată căutăm acel loc care să ne ofere o experiență inedită și care, de la prima vedere, să-ți promită că este un loc special. Salina Turda e un asemenea loc pentru că se află sub pământ, iar intervenția omului în vederea exploatarei este fascinantă. Datorită dimensiunilor impresionante, ai senzația că te afli într-un oraș subteran.

Am aflat câteva lucruri despre salina Turda de la prietenii care au fost acolo, dar am căutat și informații pe internet. Știam că în România există patru saline (Slănic Prahova, Slănic Moldova, Turda și Praid), iar în Europa singurele țări unde mai există așa ceva sunt Polonia și Ucraina. Sigur, Slănic Prahova ne era la îndemână, la aproximativ două ore de mers cu mașina. Dar ce ne-a îndemnat totuși să parcurgem un drum de opt ore în loc de două?

În primul rând, am aflat că Salina Turda a fost de curând reamenajată printr-un proiect susținut din fonduri europene. Apoi am văzut imagini pe site-ul salinei și am realizat că acolo se întâmplă ceva spectaculos, atât din punct de vedere al intervenției umane (arhitectură și design), cât și din acela al efectelor benefice pe care aerosolii îl pot avea asupra organismului nostru.

Așadar, am renunțat la soluția comodă și am pornit să descoperim ceva cu adevărat tentant, chiar dacă aveam de parcurs un drum lung și obositor (București – Turda). Așteptările nu ne-au fost înșelate și ne-am bucurat să vedem o intervenție arhitecturală deosebită, atât prin materialele folosite, cât și prin desenul formelor sau aranjamentul instalației de lumină. De asemenea, a existat o preocupare pentru păstrarea în anumite spații a tâmplăriei vechi, ca un martor al prezenței umane din timpul exploatarei. Intrarea în salină pare să fie, așa cum spunea un bun prieten de-al meu, decorul unei nave spațiale și te surprinde la prima vedere, trezindu-ți curiozitatea de a o explora cu mai multă atenție. Nu e un spațiu oarecare care să te ferească de ploaie ori de vânt, e o construcție gândită din toate punctele de vedere, inclusiv artistic.

Destinații

Înăuntru e o temperatură constantă de 11-12 grade, sunt mulți vizitatori, unii din curiozitate, alții pentru tratament. Noi ne-am dus din ambele motive. Coborârea în salină se face folosind un lift panoramic sau, pentru cei harnici, scările din lemn ce se desfășoară pe o înălțime echivalentă cu 13 etaje. Există și o bază de tratament, unde primești instrucțiunile necesare dacă dorești să obții maximum de beneficii.

De pildă, în salină nu e indicat să bei sau să mănânci, pentru a permite sării să se așeze pe esofag și să-și facă efectul curabil. De asemenea, orele petrecute în salină cresc progresiv, de la o oră la trei ore pe zi. Timpul trece repede, mai ales că sunt multe lucruri pe care le poți face, de la un joc de ping-pong, biliard, mini-golf, bowling, până la o plimbare cu barca pe un lac sărat sau cititul unei cărți. Sunt mulți copii, așa că există și un loc de joacă special amenajat pentru ei. Tratamentul durează minimum șapte zile consecutiv și maximum zece. Perioadele cele mai bune pentru un astfel de tratament sunt primăvara, toamna și iarna, pentru că diferențele de temperatură de la nivelul solului și din subteran nu sunt mari și organismul se poate adapta cu ușurință la ambele situații. Cura se poate relua după o pauză de minimum trei luni.

Pentru noi, vizita a fost benefică și suntem hotărâți să revenim.

Aleea Durgăului nr. 7
Localitatea Turda
Cod poștal 401200
Județul Cluj
România

Contact:
Tel./fax: 0364-260940; 0264-311690

Program de vizitare:
Luni – duminică: 9,00 – 15,00
Program de funcționare:
9,00 – 17,00

Intrare adulți: 15 lei/persoană
Intrare copii, elevi, studenți: 8 lei/persoană

Mai multe detalii, pe salinaturda.eu.

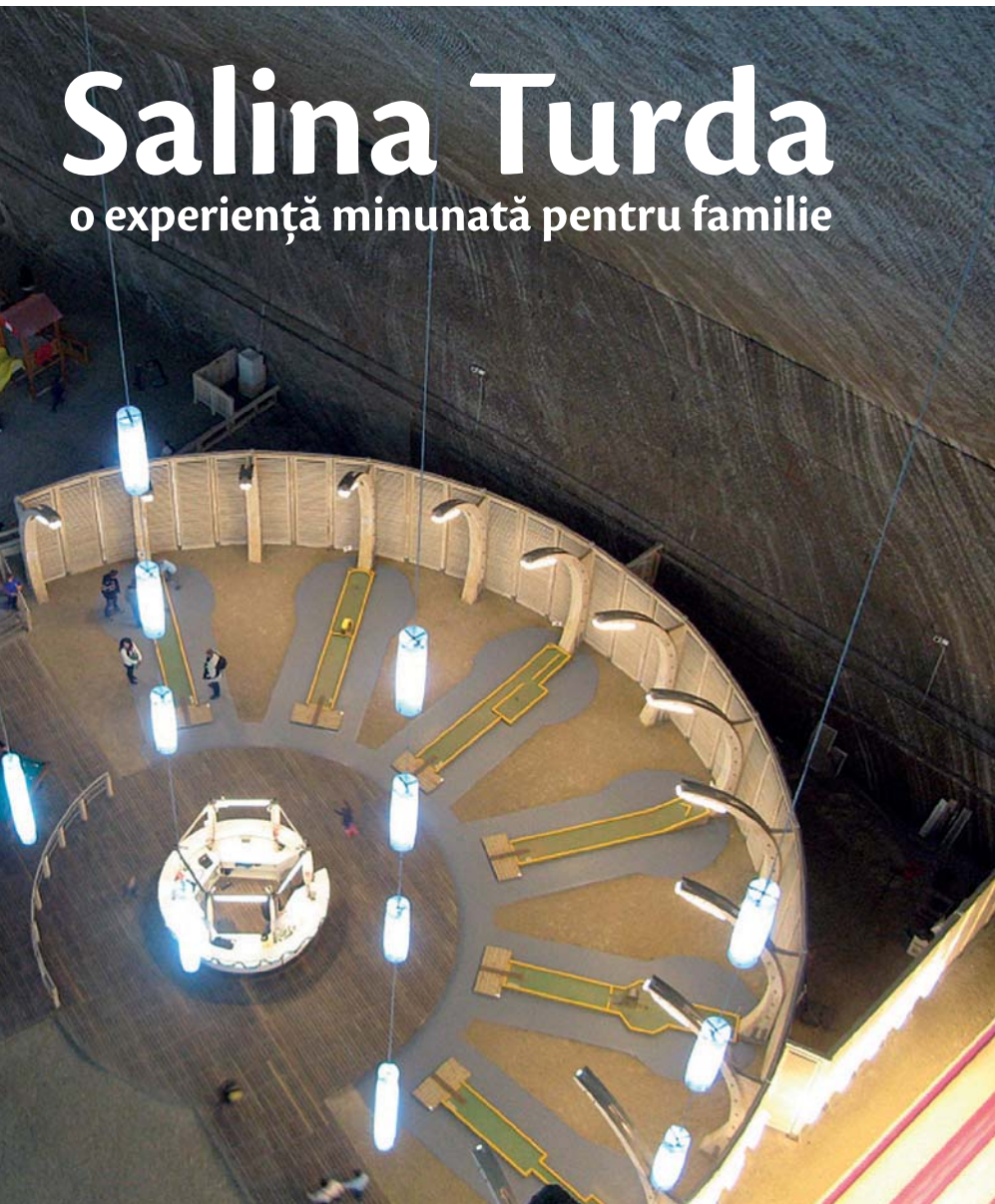


Dr. Walmark

Schimbarea stilului de viață prin efectuarea de exerciții fizice (plimbări zilnice de 30-60 de minute), reducerea greutateii corporale (foarte important la persoanele supraponderale), evitarea ridicării de greutatea 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.

Salina Turda

o experiență minunată pentru familie



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Sănătatea ochilor

p.73



p.73



Sistemul nervos

p.64



p.64



p.53



p.54



p.64



p.64

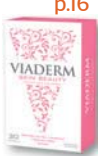


p.66

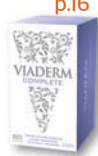


Îngrijirea tenului, părului și unghiilor

p.16



p.16



Sănătatea articulațiilor și a oaselor

p.68



p.68



p.50



p.69



p.69



p.69



p.69



p.68



p.16



p.51



p.51



p.50



p.49

Sănătatea inimii și reglarea tensiunii

p.52



p.53



p.53



p.52



p.70



p.70



p.70



p.52



Digestie, absorbție și metabolism



p.18



p.18



p.73



p.68

Aparatul urinar

p.15



p.15



p.15



Circulație

p.19



p.19



p.72



p.72



p.72



p.54



p.54



p.19



Menopauză

p.72



p.18



Controlul greutateii corporale

p.67



p.67



Energie

p.71



p.71



p.71



p.65



p.65



p.28



p.28



p.55



Întărirea sistemului imunitar

p.66



p.65



p.65



p.65



p.55



p.66



ArtroStop® RAPID+

Pentru articulații sănătoase, cu efect pe termen lung

Noul **ArtroStop® RAPID+** este cel mai eficient și inovator produs din gama **ArtroStop®**. Îmbunătățit cu o combinație unică de colagen tip II și vitamina C, complex denumit ExPur, noul **ArtroStop® RAPID+** a fost special conceput pentru menținerea pe termen lung a sănătății articulațiilor persoanelor în vârstă. Colagenul de tip II contribuie la îmbunătățirea procesului de regenerare a cartilajelor, iar vitamina C are un rol important în formarea colagenului, sprijinind buna funcționare a sistemului osos.

Efecte și avantaje:

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, câte trei tablete pe zi, după mese, luate cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum 2-3 luni.



Formulă puternică

Compoziție*/tabletă:

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

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

Porția zilnică recomandată = trei tablete.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

ArtroStop® HYAL

Nutriție și regenerare pentru sănătatea lichidului articular

ArtroStop® HYAL este un produs care vine în completarea tratamentului afecțiunilor articulare, prin protejerea, hrănirea și regenerarea lichidului articular. Odată cu înaintarea în vârstă, scăderea calității acestuia contribuie la deteriorarea articulațiilor, care își pierd mobilitatea și devin dureroase.

ArtroStop® HYAL contribuie la îngrijirea complexă a acestora, prin creșterea vâscozității lichidului articular și scăderea frecării suprafețelor.

Efecte și avantaje:

- contribuie la o mai bună lubrifiere și mobilitate a articulațiilor.
- protejează, hrănește și regenerează lichidul articular.
- crește vâscozitatea lichidului articular și scade frecarea suprafețelor cartilajinoase.
- ajută la reducerea înțepenirii articulațiilor.
- contribuie la regenerarea și protejerea sistemelor articular și locomotor.

***ArtroStop® HYAL** este un produs unic, ce conține extract natural de acid hialuronic cu rol în protecția, nutriția și regenerarea lichidului articular. Acidul hialuronic este unul dintre cele mai importante componente ale lichidului articular, deoarece deține un rol principal în mobilitatea articulațiilor.

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



Compoziție*/tableată:

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

* Marcă înregistrată,
sub licență Bioiberica S.A.

Prezentare: cutie cu 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-două tablete pe zi, luate cu o cantitate suficientă de lichid.

Cartilaj de rechin

Crește imunitatea și întărește articulațiile

Cartilajul de rechin are un rol esențial în menținerea sănătății sistemului osos, datorită compoziției bogate în calciu și fosfor. Recomandat pentru combaterea manifestărilor osteoporozei, produsul are un efect benefic și în controlul reumatismului, și în recuperarea după traumatisme articulare sau osoase. Totodată, acesta stimulează mecanismele imune și previne modificările degenerative premature.

Efecte și avantaje:

- crește imunitatea organismului.
- recomandat pentru combaterea manifestărilor osteoporozei.
- contribuie la reducerea efectelor traumatismelor musculare, sinoviale și articulare (în special la sportivi).



Compoziție/capsulă:

Cartilaj de rechin 740,00 mg

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

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



ArtroStop PLUS

Pentru protecția și regenerarea articulațiilor

ArtroStop PLUS este conceput ca un produs cu o eficiență maximă în lupta împotriva durerilor articulare și a osteoartrozei. Datorită compoziției sale, **ArtroStop PLUS** reduce sensibilitatea articulațiilor, protejează, hrănește și regenerează cartilajele articulare, îmbunătățind astfel mobilitatea și rezistența articulațiilor.

Efecte și avantaje:

- efecte benefice asupra funcționării articulațiilor (reduce durerile articulare).
- este eficient în ameliorarea simptomelor precoce ale artrozelor.
- îmbunătățește proprietățile mecanice și rezistența articulațiilor.

Administrare:

Ca supliment alimentar, trei tablete pe zi, luate cu apă.



Compoziție/tabletă:

Glucosamin hidroclohidat	500,0 mg
MSM	100,0 mg
Boswellia serrata	8,3 mg
Mangan	325 µg

Prezentare: cutii cu 30 și 100 de tablete.
Porția zilnică recomandată = trei tablete.



ArthroStop® cremă

Direct la locul afectat!

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

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

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

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

Efecte și avantaje:

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



Compoziție:

Glucosamin sulfat, metilsulfonilmetan (MSM), extract de Boswellia Serrata, ulei de in (Linum Ussitatissimum), ulei de ienupăr (Juniperus Communis), ulei de eucalipt (Eucalyptus Globules), metil salicilat, mentol, camfor.

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

Administrare:

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

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

OptiTensin®

Pentru o tensiune arterială sănătoasă



Cu **OptiTensin®** puteți să țineți la distanță afecțiunea care provoacă, la nivel global, cele mai multe victime: hipertensiunea. Formula sa unică, bazată pe un extract de frunze de măslin, sprijină sănătatea inimii și ajută la normalizarea nivelului tensiunii arteriale a celor ale căror valori se încadrează între 120 și 139 (variabila sistolică) și 80 și 89 (variabila diastolică). În același timp, prin rolul său antioxidant, contribuie la protejarea organismului de efectele nocive ale radicalilor liberi.

Efecte și avantaje:

- ajută la menținerea unei tensiuni arteriale normale
- contribuie la menținerea sănătății inimii
- ajută la protejarea organismului împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi
- ajută la menținerea glicemiei în limite normale

O singură tabletă de **OptiTensin®** conține aceeași cantitate de substanță activă - oleuropeină - care se regăsește în 5 l de ulei de măsline extra-virgin.
OptiTensin® NU ÎNLOCUIEȘTE tratamentul recomandat de medicul specialist.



Compoziție/tabletă:

Extract de frunze de măslin 5:1
Min. 16% oleuropeină (echivalentul a 1.750 mg de frunză)350,mg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 tablete zilnic, luate cu o cantitate suficientă de lichid. Se recomandă administrarea produsului pe o perioadă de minimum opt săptămâni.



CoenziPrim

Combinatie optimă de Coenzima Q10, Omega 3 și Seleniu pentru sănătatea inimii

CoenziPrim este un supliment alimentar modern ce oferă substanțe importante pentru funcționarea normală a inimii și sănătatea vaselor sanguine: Coenzima Q10, Omega 3 și Seleniu. Coenzima Q10 sprijină activitatea ritmică a inimii, Omega 3 ajută la menținerea nivelului normal de colesterol, iar seleniul are un important rol antioxidant, contribuind la menținerea sănătății aparatului cardiovascular.

Efecte și avantaje:

- participă la formarea energiei necesare pentru activitatea normală a inimii și sprijină sănătatea acesteia
- efect antioxidant care ajută la protecția împotriva radicalilor liberi
- ajută la menținerea nivelului normal de colesterol

Administrare:

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



Compoziție/tabletă:

Ulei de pește
Conține: Omega-3 acizi grași nesaturați 500,00 mg
EPA 18 % 90,00 mg
DHA 12 % 60,00 mg
Coenzima Q10. 60,00 mg
Seleniu 45,00 mg

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



VesiSorb® Coenzima Q10

Coenzima Q10 cu absorbție superioară

VesiSorb® Q10 asigură organismului uman mai multă energie și joacă rolul unui antioxidant puternic prin inactivarea radicalilor liberi responsabili de distrugerile celulare, fiind deosebit de important pentru sportivi de performanță și nu numai. Datorită tehnologiei elvețiene VesiSorb, suplimentul alimentar **VesiSorb® Q10** este un produs revoluționar, care conține o formă superioară de coenzima Q10 pe care organismul o absoarbe mai rapid și în mai mare măsură.

Efecte și avantaje:

- oferă energia necesară activității ritmice a inimii și forță organismului.
- optimizează activitatea fizică și psihică.
- sprijină producția de energie a organismului.
- influențează pozitiv procesele metabolice și antioxidante.
- ajută la menținerea sănătății dinților și a gingiilor.



Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10
(ubichinonă VesiSorb) 30,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, două capsule gelatinoase pe zi, în timpul sau după o masă. Se recomandă a fi consumate cu lichid.

Coenzima Q10, Coenzima Q10 + Carnitină

Protejează inima și vă face să vă simțiți tineri!



Coenzima Q10 este un compus liposolubil al fiecărei celule. Absența coenzimei Q10 limitează energia și reduce toate procesele biochimice din celule. În formula produsului Coenzima Q10 + Carnitină, coenzima Q10 este suplimentată cu aminoacidul esențial L-Carnitină. Acesta este o importantă sursă de energie; îmbunătățește utilizarea oxigenului în mușchi și stimulează producerea de energie din arderea grăsimilor, completând acțiunea coenzimei Q10, care tonifică mușchiul cardiac și împiedică apariția oboselii.

Efecte și avantaje:

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



Compoziție/capsulă:

Coenzima Q10

Coenzima Q10 naturală 10, 15, 30 sau 60 mg

Coenzima Q10 + Carnitină

Coenzima Q10 10,00 mg

Carnitină 50,00 mg

Prezentare:

Coenzima Q10 - cutii cu 30 de capsule a 30 și 60 mg; flacoane cu 30 de capsule a 10 și 15 mg.

Coenzima Q10 + Carnitină - cutie cu 30 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

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

Lecitina

Pentru creșterea memoriei și scăderea colesterolului

De o importanță vitală pentru organismul uman, **Lecitina** asigură transmiterea impulsului nervos de la o celulă nervoasă la alta. Pe lângă creșterea puterii de concentrare, lecitina are un efect pozitiv și asupra nivelului colesterolului, împiedică formarea calculilor biliari, combate căderea părului și asigură sănătatea pielii.

Efecte și avantaje:

- crește capacitatea de memorare.
- ajută la dizolvarea depozitelor de grăsime, participă la menținerea unui nivel adecvat al colesterolului și al lipidelor în sânge.
- protejează ficatul împotriva depunerilor de grăsime.
- influențează favorabil calitatea pielii.

Compoziție/capsulă:

Lecitină 1200,00 mg



Prezentare: flacoane cu 30 și 80 de capsule.

Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

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

Lecitină cu resveratrol

Sprrijină memoria și sistemul cardiovascular

Lecitina cu resveratrol este necesară pentru dezvoltarea fizică și mentală și, prin rolul de antioxidant, sprijină menținerea integrității structurii membranei celulare. Resveratrolul extras din vin roșu de struguri, contribuie ca antioxidant la protecția celulară împotriva distrugerilor cauzate de radicalii liberi.

Efecte și avantaje:

- susține memoria și concentrarea
- ajută la menținerea nivelului normal de colesterol
- sprijină funcționarea normală a sistemului cardiovascular

Compoziție/tabletă:

Lecitină 522,8 mg (standardizată: 95% complex de fosfolipide)

Extract de vin din struguri 10,0 mg (standardizat: 2% resveratrol)

Drojdie de vin 200,0 mg



Prezentare: flacon cu 30 de tablete masticabile.

Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-3 tablete zilnic.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

GinkoPrim® Max

Pentru o circulație periferică mai bună și o memorie mai ageră la vârste înaintate

GinkoPrim® Max reprezintă o formulă îmbunătățită a produsului **GinkoPrim**, remarcându-se, în principal, prin conținutul ridicat de Ginkgo biloba. Substanțele active conținute de **GinkoPrim® Max** au numeroase beneficii: contribuie la o bună circulație periferică în creier, mâini și picioare. Crește puterea de concentrare, îmbunătățește memoria, reduce senzația de mâini și picioare reci. Are efect antioxidant, încetinind astfel procesul de îmbătrânire.

Efecte și avantaje:

- acționează benefic asupra circulației sângelui, în special la nivel cerebral și al extremităților membrelor.
- este benefic pentru persoanele în vârstă, îmbunătățind funcțiile psihice și concentrarea.
- util persoanelor cu tulburări circulatorii periferice (mâini și picioare reci).
- efect benefic în cazul tulburărilor de auz (de origine vasculară).
- efect antioxidant, încetinind procesele de îmbătrânire.

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

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



GinkoPrim® HOT

Pentru o circulație periferică mai bună și efect de încălzire corporală

GinkoPrim Hot reprezintă o formulă specială pentru îmbunătățirea circulației periferice și reducerea senzației de mâini și picioare reci. Datorită substanțelor active pe care le conține, **GinkoPrim Hot** vine atât în ajutorul celor în vârstă, cât și al celor care își doresc o soluție sigură pentru problemele de circulație. Mulțumită conținutului de Ginkgo Biloba, stimulează și activitatea cerebrală.

Efecte și avantaje:

- ginkgo biloba sprijină microcirculația periferică
- capsaicina amplifică termogeneza (producția fiziologică de căldură) și astfel contribuie la reducerea efectului de mâini și de picioare reci, a amorteșilor membrelor și crampelor musculare (cârcei)
- ginkgo biloba sprijină memoria și funcția cognitivă, ce sunt afectate de trecerea anilor, contribuind la îmbunătățirea activității intelectuale
- magneziul este esențial în funcționarea și performanța sistemului nervos, cât și pentru utilizarea corespunzătoare a energiei în corp
- efect antioxidant, încetinind procesele de îmbătrânire.

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

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

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



GinkoPrim® SMART

Uită de problemele legate de concentrare și de memorare care apar o dată cu înaintarea în vârstă! Datorită substanțelor active pe care le conține, **GinkoPrim® Smart** sprijină funcționarea sistemului nervos, ajută memoria și în același timp încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. Formula sa sprijină circulația periferică și stimulează pozitiv activitatea mentală.

www.tabletazilei.ro



Efecte și avantaje:

- ginkgo biloba sprijină microcirculația periferică
- ginkgo biloba și DMAE contribuie la păstrarea unei bune memorii odată cu înaintarea în vârstă și prezervă funcția cognitivă; sunt utile atunci când există probleme de concentrare sau extenuare psihică
- magneziul este esențial pentru activitatea intelectuală și pentru utilizarea corespunzătoare a energiei în corp
- magneziul are efect antioxidant, încetinind procesul de îmbătrânire.

Pentru o circulație periferică mai bună și o memorie mai ageră la vârste înaintate

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

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



GARDEROBA DE VARĂ PENTRU MĂINI ÎNGHEȚATE

CU GINKOPRIM MAX SCAPI MAI RAPID ȘI MAI UȘOR DE SENZAȚIA DE MĂINI ȘI PICIOARE RECI.

MULȚUMITĂ COMBINAȚIEI SPECIALE DE GINKGO BILOBA ȘI MAGNEZIU, GINKOPRIM MAX ÎMBUNĂȚĂȘTE CIRCULAȚIA PERIFERICĂ ȘI OFERĂ ENERGIE CORPULUI, ELIMINÂND ASTFEL SINDROMUL MĂINILOR ȘI PICIOARELOR ÎNGHEȚATE.



Ginseng coreean

Multivitamine și multiminerale pentru copii

Una dintre cele mai cunoscute și mai apreciate plante medicinale, **Ginsengul coreean** este un tonic general pentru organism, oferind vitalitate și energie. Ginsengul aduce bună dispoziție și echilibru psihic, fiind recomandat în perioadele de stres și oboseală accentuată, dar și persoanelor care vor să-și îmbunătățească viața sexuală. Vitamina E din compoziția sa are rol antioxidant și favorizează buna funcționare a glandelor, creierului și mușchilor.

Efecte și avantaje:

- eficient în stările de oboseală accentuată, crește adaptabilitatea organismului la stres.
- efect benefic asupra sănătății psihice.
- indicat în perioadele de convalescență.
- crește rezistența organismului.
- benefic pentru potență și fertilitate.

Compoziție/capsulă:

Ginseng coreean
(extract 5:1—200 mg) 1000,0 mg
Vitamina E (14,9 U.I.) 10,0 mg

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

Administrare:

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



Selezin ACE

Protejează celulele de radicalii liberi

Selezin ACE oferă o protecție desăvârșită pentru organism în fața radicalilor liberi și susține încetinirea procesului de îmbătrânire a organismului. Printre semnele de întinerire a corpului pe care le poți observa după consumul de Selezin ACE vei regăsi reducerea căderii părului, a fragilizării unghiilor, a afecțiunilor tegumentare, eliminarea stărilor de oboseală acută.

Efecte și avantaje:

- îmbunătățește imunitatea organismului.
- întârzie apariția proceselor de îmbătrânire.
- combate efectele nocive ale radicalilor liberi.
- combate căderea părului, fragilizarea unghiilor, afecțiunile tegumentare, oboseala.

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.





Nature's Bounty Puterea produselor americane

Ulei de somon 1000 mg

Uleiul de somon reprezintă una dintre cele mai importante surse de acizi grași polinesaturați Omega 3. Mai există și alte surse de acizi grași Omega 3, cum ar fi uleiul de hering, macrou, ton, nucile, uleiul de semințe de in etc. Și totuși, uleiul de pește rămâne cea mai bună sursă a acestora. Nutriționiștii recomandă să mâncăm pește cât mai des posibil (cel puțin de două ori săptămânal), eventual să recurgem la

suplimente alimentare cu acizi grași Omega 3. Uleiul de pește, de asemenea, ajută la prevenirea și tratarea aterosclerozei (depunere de grăsimi și colesterol pe peretele intern al arterelor). Uleiul de somon poate ajuta la reducerea simptomelor din boala Crohn și colita ulcerativă, poate fi util în prevenirea sau tratamentul cancerului de colon sau de prostată.



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

Propolis 500 mg

Propolisul este folosit încă din Antichitate, atât de către romani, cât și de către greci sau egipteni, pentru tratarea diferitelor afecțiuni.

precum și vitaminele B, E, C, biotină și rutină, precum și vitamina A.

Propolisul a mai fost denumit „antibiotic natural” pentru efectul său de regenerare și stimulare a sistemului imunitar. S-a constatat că administrarea în paralel a antibioticelor cu propolis crește eficacitatea acestora, reducând astfel numărul reacțiilor adverse asociate administrării antibioticelor.



Cartilaj de rechin îmbunătățit cu calciu

Extractul de cartilaj de rechin este preparat din endoscheletul rechinilor (țesutul cartilagos dens), conține celulele cartilagoase mature, apă, proteine (proteine pure de collagen ce asigură elasticitate pielii, contribuie la repararea pielii crăpate și este utilizat în industria dermato-cosmetică), glicozaminoglicani (prin proprietățile lor asigură funcționalitatea articulațiilor și participă la refacerea țesutului cartilagos), cantități mici de lipide și glucide, minerale: calciu, fosfor, magneziu, potasiu, zinc (cu roluri importante în menținerea sănătății mușchilor, oaselor și articulațiilor).



Beta-gluconul îți întărește imunitatea



O echipă de cercetători de la Universitatea Brown a descoperit că un supliment de beta-glucon poate spori abilitatea anumitor celule imunitare umane de a se deplasa mai rapid spre zonele de infecție din organism.

Beta-gluconul se leagă de receptorii de pe neutrofile, cel mai abundent tip de celule imunitare care se găsesc în corpul uman. Acest lucru crește atât capacitatea de uciderea a neutrofilelor, cât și viteza de deplasare la locurile de infecție.

Interesul pentru produsele care stimulează sistemul imunitar este în continuă creștere, iar oamenii sunt interesați atât de produsele care îi pot feri de boli, cât și de suplimentii care să le protejeze calitatea vieții.

Beta-gluconul este prezent în natură în celuloza din plante, în drojdie și în unele soiuri de ciuperci.



Recomandarea medicului

Dr. Walmark



Beta-glucon

Beta-gluconul este un imunomodulator foarte puternic, cu funcții multiple, cum ar fi cele antitumorale și antiinfecțioase. β -gluconul se leagă de receptorii specifici de la suprafața macrofagelor și celulelor dendritice (celule cu rol în apărarea imună a organismului), induc producerea de citokine diferite și stimulează activarea indirectă a altor celule ale sistemului imunitar, cum ar fi celulele T și B în condiții

in vivo. Imunostimularea sistemică ar putea fi principala cale de prevenire a înmulțirii celulelor canceroase și de multiplicare a microorganismelor infectante în corpul uman. Beta-gluconii ar putea fi utilizați pe scară largă în terapia cancerului și a bolilor infecțioase. De asemenea, beta-gluconul este util în reducerea colesterolului total și a LDL colesterolului.

Vârsta la care
simt că nimic
nu este imposibil

Pentru mine, facultatea înseamnă mai mult decât petreceri în cluburi, examene pentru care înveți în ultima seară și împărțirea bugetului de pe o zi pe alta. Este un stil de viață care te formează, te maturizează și te pregătește pentru viață, în toate direcțiile pe care aceasta ți le oferă.



Din primul meu an de facultate am dorit să găsesc lucruri utile prin care nu doar să-mi ocup timpul, dar să simt că fac parte din ceva mult mai mare decât mine.

Astfel m-am înscris într-o organizație studențească non-profit, care activează pentru protejarea educației și sprijinirea dezvoltării profesionale a tinerilor. Avem întâlniri de două ori pe săptămână, în care discutăm acțiunile pe care le putem implementa pentru încurajarea tinerilor, în general, și a studenților, în particular, să se dezvolte pe partea profesională. Am întâlnit un grup de oameni foarte pregătiți, de la care am mereu câte ceva de învățat. În weekend îmi sintetizez cursurile și încerc să rețin cât mai mult posibil, tocmai pentru a-mi ușura munca din timpul sesiunii.

Uneori duminica, când am timp, particip și la o serie de training-uri susținute pe importanța dezvoltării personale pentru o bună performanță la locul de muncă. Acum încerc să-mi găsesc și un loc de muncă.

Tot de două ori pe săptămână, în cursul serii, merg la bazinul olimpic să înot. Acord o importanță foarte mare exercițiului fizic, deoarece știu că un corp sănătos atrage după sine o minte sănătoasă. Iar eu am nevoie să fiu mereu în cea mai bună formă posibilă.

Sigur, intervin și momente când simt că nu mai pot, că o să cedez sau că tot efortul meu intelectual nu va duce nicăieri. Dar apoi îmi amintesc de recomandarea mamei mele – Memoplus. Acest supliment m-a ajutat mereu să rămân concentrată pe toate activitățile pe care mi le propun și să le duc la bun sfârșit.

Pentru mine, aceasta este vârsta la care simt că nimic nu este imposibil.

Recomandarea medicului



Dr. Walmark

Menținerea unei activități cerebrale sănătoase se poate realiza prin respectarea câtorva reguli.

Desfășurați-vă activitatea într-un spațiu aerisit, bine oxigenat, evitați zonele poluate, faceți plimbări în locuri cu aer curat, deoarece oxigenul este foarte important pentru activitatea 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) sunt esențiale pentru o memorie bună.

Hrana vie, o opțiune pentru fiecare!



„Durata medie de viață (longevitatea) unui mâncător de carne este de 63 de ani. Eu am aproape 85 și încă muncesc la fel de greu ca dintotdeauna.”

George Bernard Shaw, 1856-1950

Asociația Dietetică Americană și Dieteticienii Canadieni sunt de părere că „dietele vegetariene bine planificate sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutritiv și conferă beneficii sănătății atunci când e vorba de prevenirea și tratamentul anumitor boli”.

Dietele vegane (pur vegetariene) și alte tipuri de diete vegetariene bine planificate sunt potrivite pentru toate stagiile vieții, inclusiv în timpul sarcinii, lactației, primilor ani de viață, copilăriei și adolescenței.

Dietele vegetariene oferă numeroase beneficii nutriționale, inclusiv niveluri scăzute de grăsime saturată, colesterol și proteină animală, cât și niveluri mai ridicate de carbohidrați, fibre, magneziu, potasiu, vitamina B și antioxidanți, cum ar fi vitaminele C, E și fotochimicale.

S-a arătat că vegetarienii au un index de masă corporală mai scăzut decât non-vegetarienii, cât și rata de deces, din cauza bolilor cardiace ischemice, mai scăzută; de asemenea, vegetarienii au nivelul de colesterol din sânge mai scăzut, tensiune mai scăzută, rate de hipertensiune, diabet de tip 2, risc de cancer la prostată și colon mai scăzut. După ce se consumă carne, apare o stare de somnolență, nivelul de energie scade, iar

organismul se concentrează pe prelucrarea alimentelor și uneori chiar pe anihilarea „toxinelor”. Astfel, alimentația vegetariană devine o opțiune complet sănătoasă.

Pentru a avea randament în viața de zi cu zi, organismului trebuie să i se ofere toate substanțele de care are nevoie. Pentru o viață sănătoasă, următorii nutrienți sunt fundamentali:

- Proteinele; alimentele care le conțin: semințe de dovleac, fasole, mazăre, semințe de floarea-soarelui, soia, tofu etc.
- Calciul; alimentele care îl conțin: portocale, tofu, smochine uscate, broccoli, varză.
- Fierul; alimentele care îl conțin: semințe de dovleac, fasole, spanac, tărâțe de grâu, linte, soia.
- Zincul; alimentele care îl conțin: fasole, porumb, mazăre, alune, unt de arahide, semințe de dovleac, floarea-soarelui, cerealele fortificate cu zinc.
- Vitamina D; simpla expunere la soare este suficientă pentru a asigura organismului necesarul de vitamina D.
- Vitamina B12; nici un aliment vegetal nu reprezintă o sursă sigură de vitamina B12.
- Grăsimile: alune, nuci și semințe sau

avocado, canola și măline.
• Iodul: sarea iodată.

Cu cât alimentația este mai apropiată de natură, cu atât energia consumată este mai mică. Când vorbim despre alimentația naturală, vorbim despre sănătate, echilibru, energie, tinerețe, vitalitate, imunitate.



Pentru toți cei care au un examen mâine...

✓ Concentrare
✓ Memorare

MemoPlus. Un ajutor de învățat ușor.

www.studentIQ.ro

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

WALMARK
il susține pe
Andrei Roșu



Andrei Roșu

în curând în
Cartea Recordurilor

Maratonistul super-erou Andrei Roșu, a cărui poveste ați citit-o în numărul trecut al revistei CSW, a plecat pe 15 februarie într-o călătorie în jurul lumii pentru a finaliza proiectul „7 maratoane și 7 ultramaratoane pe 7 continente”. După parcurgerea ultimelor două ultramaratoane din serie, în Noua Zeelandă și Brazilia, Andrei a devenit primul om din lume care a parcurs acest circuit, în mai puțin de doi ani, înscriindu-se în Guinness World Records la categoria „Fastest time to run marathon and ultra marathon on each continent”.

Andrei povestește despre prima întâlnire cu sponsorul său Walmark:

„Atunci când un om obișnuit, cu un job de opt ore la birou, care nu a făcut niciodată sport în mod organizat, vine la tine și spune că vrea să plece la maratonul Polului Nord în trei luni, trebuie să ai curaj să-i spui «Da, te ajut». Mă bucur că am întâlnit la momentul potrivit pe cineva care să susțină o idee atât de ne-bunească.”

Felicitări, Andrei!

West Coast Swing este dansul de cuplu cu cea mai mare libertate. Are o fundație solidă, însă este foarte flexibil, permițând încorporarea de elemente din oricare alt stil de dans.



Trăiește viața la maximum!

Implică-te! Și tu poți schimba ceva

„Am reușit să stau mult mai mult timp în facultate (pe calorifere, în sediu, pe bănci, pe borduri, în amfiteatru) decât în oricare alt loc. Am învățat cum e să fii alături de oamenii cu care faci și lucruri serioase, adică proiecte. Am realizat importanța și necesitatea unei agende. Am înțeles că pot schimba TOT. Ideea în sine de studenție a căpătat contur. Studenția în care mergi la facultate, citești, călătorești, ești ușor hipster și cunoști multă, multă lume.”

Irina-Ionela Crăciun, președinta ONG studențesc Philos - philosub.wordpress.com

„Voluntariatul înseamnă pentru mine dezvoltare profesională și personală. Când ești membru într-o organizație

nonguvernamentală, înveți cum să lucrezi într-o echipă și cum să comunici eficient cu cei din jurul tău. Nu numai că activezi într-un domeniu care te atrage, dar câștigi și experiență, fie prin training-urile și proiectele la care participi sau pe care le coordonezi, fie că vezi modul de lucru al colegilor tăi sau primești sfaturi de la ei. Voluntariatul reprezintă prieteni și cunoștințe și nu în ultimul rând, este modalitatea perfectă pentru a pune în practică ideile bune.”

Adina Antonie, președinta ONG profesional Asociația Studenților la Jurnalism și Comunicare – www.asjc.ro

Implicarea ta într-o organizație nonguvernamentală înseamnă suport pentru societatea în care trăiești și dezvoltare personală. Fie că ești student, fie om în toată firea, grupurile și prietenii din ONG-uri îți fac viața mai bună, iar tu beneficiezi de oportunitatea de a te alătura unei cauze și unui grup care te va susține din prima clipă.

West Coast Swing

un dans pentru toate vârstele

West Coast Swing este un dans social de cuplu derivat din Lindy Hop. Fiecare cuplu dansează într-o zonă fixă pe ringul de dans, spre deosebire de tangoul argentinian, de exemplu, care se dansează circular pe toată suprafața ringului.

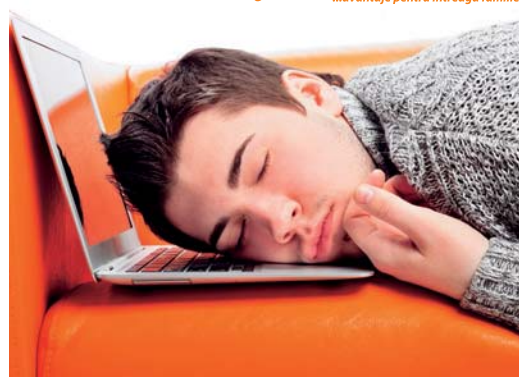
Susține improvizația și interpretarea muzicală, putând fi dansat pe majoritatea tipurilor de muzică, de la rhythm and blues, swing clasic, jazz, funk, blues, pop, country, western, până la hip hop.

Partenera se deplasează înainte pe timpii 1 și 2 în majoritatea pașilor de bază. Cele mai multe figuri se încheie printr-o ancoră, element ce permite restabilirea conexiunii între parteneri. A apărut la sfârșitul anilor '40 în California, sub numele de Western Swing sau Sophisticated Swing.

Beneficiile acestui dans sunt multiple: contribuie la încrederea în sine, la starea de sănătate, previne apariția bolilor asociate cu îmbătrânirea și este cea mai simplă metodă de a cunoaște oameni și de a lega prietenii.

Ce face acest dans special? West Coast Swing este dansul de cuplu cu cea mai mare libertate. Are o fundație solidă, însă e foarte flexibil, permițând încorporarea de elemente din oricare alt stil de dans. Mai mult, e poate singurul dans în care implicarea partenerilor este egală. În acest moment, e unul dintre cele mai populare stiluri de dans, fiind prezent în toată lumea.

Vrei să încerci acest stil nou de dans? Trimite-ne pe adresa club@walmart.ro o scurtă povestire despre o experiență personală legată de dans. Menționează la subiect „Concurs West Coast Swing” și poți câștiga unul dintre cele două cursuri de dans gratuite oferite la Triple Step Swing Club din București.



Muncesc pentru a trăi, trăiesc pentru a munci...

WORKAHOLIC = dependență nesănătoasă a unei persoane de muncă. Obsesie caracterizată prin dorința permanentă de a munci și de a se realiza pe plan profesional. Găsirea muncii ca unică plăcere în viață.

„Sunt Andrei. Lucrez într-o multinațională. Ocup o poziție de manager. Munca înseamnă totul pentru mine. În consecință, îmi face o reală plăcere să muncesc și de acasă. Rezultatele mele profesionale sunt excepționale. Îmi doresc să acced spre funcții mai înalte și văd munca atât ca o necesitate, cât și ca o plăcere. Nu am timp de viață socială și nici de construirea unei familii. Aceste aspecte o să vină probabil după... muncă” (Andrei, 30 de ani, București).

„Sunt Ileana. Lucrez într-o firmă de publicitate și îmi place ceea ce fac atât de mult încât nu mă pot despărți de munca mea. Sunt epuizată tot timpul. Am momente de singurătate în care încerc să mă opresc, însă munca îmi redă în permanență confortul de care am nevoie. Am o canapea la serviciu, așa că practic pot să și dorm aici” (Ileana, 29 de ani, Timișoara).

Workaholicii sunt oameni care trăiesc pentru a munci. Fără acest scop, ei pot avea o imagine de sine scăzută sau chiar senzația că viața în afara muncii lor ar însemna ratarea profesională. Dependenții de muncă sunt, în fond, expresia vie a nesiguranței sau a priorităților greșit stabilite. Timpul lor este limitat în ceea ce privește viața personală, familia, hobby-urile sau relaxarea. A dezvolta un echilibru personal între muncă și viața în afara ei nu este doar o dorință preferabilă, ci o necesitate pentru sănătatea mintală, fizică, spirituală și emoțională.

Dacă aveți tendința de a vă găsi refugiu în muncă, iată câteva propuneri pentru obținerea unui echilibru sănătos:

- Stabiliți-vă limite pentru orele și atenția dedicate serviciului.
- Faceți loc în programul dumneavoastră unui timp special dedicat relațiilor și distracțiilor personale.
- Găsiți-vă un hobby sau un sport și practicați-l cu seriozitate.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Sănătatea ochilor



Sistemul nervos



Îngrijirea tenului



Sănătatea inimii



Sănătatea articulațiilor și a oaselor



Digestie, absorbție și metabolism



Aparatul urinar



Circulație



Controlul greutateii corporale



Energie



Întărirea sistemului imunitar



MemoPlus®

Pentru îmbunătățirea concentrării și memoriei



Cel mai bun prieten al elevilor și studenților în perioadele foarte solicitante pentru creier, **MemoPlus®** este soluția perfectă pentru toți cei care au nevoie de o susținere a funcțiilor mentale. Acțiunea celor cinci ingrediente active din **MemoPlus®** îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare, având rezultate optime chiar și în momentele de oboseală fizică și psihică, influențând pozitiv atât capacitățile psihice, cât și condiția generală a organismului.

Efecte și avantaje:

- efect benefic asupra funcțiilor mentale.
- adecvat în caz de oboseală psihică și fizică.
- ideal pentru elevi și studenți și pentru alte persoane care au nevoie de o susținere a funcțiilor mentale.

Ginkgo biloba îmbunătățește circulația sângelui la nivelul creierului și al membrilor. **Vitamina B6** ajută la funcționarea corectă a sistemului imunitar, la creșterea anticorpilor și în activitatea sistemului nervos.

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

Fosfatidilcolina participă la funcționarea corectă a sistemului nervos.

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



www.studentIQ.ro



Compoziție/capsulă:

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

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-2 capsule zilnic, de preferat în timpul meselor.

MemoPlus® Energizer

Suține performanțele intelectuale și refacerea resurselor de energie

MemoPlus® Energizer conține cinci substanțe active, atent selecționate, care influențează pozitiv memoria, concentrarea și performanța intelectuală și fizică, în special în cazuri de stres. **Ginkgo biloba** sprijină circulația sangvină la nivelul creierului și funcțiile cognitive, contribuind astfel la menținerea confortului mental. **Vitamina B6** este o substanță esențială pentru buna funcționare a sistemului nervos și pentru îmbunătățirea performanțelor intelectuale. **Cafeina** ajută la îndepărtarea senzației de oboseală și sprijină concentrarea, iar **taurina** contribuie la îndepărtarea obosealii și la menținerea unui nivel ridicat de energie.

Efecte și avantaje:

- ginkgo biloba, fosfatidilcolina și vitamina B6 îmbunătățesc capacitatea de concentrare și memorare
- cafeina ajută la îndepărtarea obosealii fizice și psihice
- taurina contribuie la revigorarea organismului



Compoziție/capsulă:

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

Prezentare: cutii cu 30 și 60 de capsule gelatinoase dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule.

Administrare: ca supliment alimentar, câte 1-2 capsule zilnic – de preferat în timpul meselor. Datorită conținutului de cafeină, se recomandă a NU se administra seara.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Magnesium 200 mg, Magnesium + B6

Reduce senzația de oboseală și tonifică sistemul nervos

Elimină stările de iritabilitate și stresul cu **Magnesium**! Unul dintre cele mai importante minerale, magneziul are un impact benefic asupra întregului organism. Fie că e vorba despre protecția inimii, a măduvei osoase sau a țesutului nervos și muscular, **Magnesium** e un produs a cărui administrare se va resimți pozitiv imediat în starea de spirit și de sănătate a fiecărui om. **Vitamina B6** contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a funcțiilor psihologice.

Efecte și avantaje:

- magneziul este benefic pentru sistemul nervos și muscular
- vitamina B6 ajută la reducerea senzației de oboseală și stres
- magneziul contribuie la menținerea sănătății oaselor și a dinților
- magneziul și vitamina B6 contribuie la susținerea sistemului imunitar

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-două tablete pe zi, înghițite cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).

Compoziție/capsulă:

Magnesium 200 mg
Magneziu 200,00 mg

Magnesium + B6
Magneziu 50 mg
Vitamina B6 1,4 mg

Prezentare Magnesium + B6: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 3-6 tablete.

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



Benosen®

Pentru un somn sănătos și liniștit

Când te saturezi să te foiești mai toată noaptea de pe o parte pe alta sau să reușești să adormi abia la răsărit, trebuie să încerci **Benosen®**. Acest produs este soluția perfectă pentru relaxarea organismului în perioade solicitante și pentru asigurarea unui somn liniștit, fără tulburări. Cu **Benosen®**, vei avea parte de un somn dulce și bun.

Efecte și avantaje:

- ajută la inducerea somnului.
- influențează benefic calitatea somnului.
- contribuie la relaxarea organismului, la îndepărtarea tensiunii psihice și a stresului.

Compoziție/tabletă:

L-theanină 100,00 mg
Hamei 150,00 mg
(Humulus lupulus), extract standardizat (flavonoide 0,4%)

Prezentare: cutie cu 20 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, seara, cu jumătate de oră înainte de culcare. În funcție de caracteristicile individuale ale fiecărui consumator, timpul în care produsul își face efectul poate fi prelungit până la o oră. Dacă este necesară inducerea unei stări de liniștire și pe durata zilei, se mai poate administra o tabletă dimineața sau la prânz, înainte de o gustare, dar nu înaintea unor activități care necesită atenție crescută.



Magneziu efervescent

Pentru sănătatea mușchilor și a sistemului nervos

Magneziul este un component mineral necesar pentru formarea oaselor, a dinților și pentru menținerea sănătății lor. **Magneziul** participă la toate procesele metabolice care stau la baza producerii de energie în organism, intervine în funcționarea mușchilor și a sistemului nervos, menține nivelul normal de zahăr în sânge și sănătatea circulației sanguine.

Efecte și avantaje:

- menține sănătatea sistemului cardiovascular
- influențează favorabil sistemul nervos și muscular
- menține sănătatea oaselor și a dinților
- sprijină sistemul imunitar

Compoziție/tabletă:

Magneziu 250,00 mg
Vitamina C 150,00 mg

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

Administrare:

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



StresVit

Pentru sistemul nervos suprasolicitat

Ca orice efort fizic sau emoțional ieșit din comun, nivelul ridicat de stres duce la dereglarea funcționării normale a organismului, conducând la tulburări și boli precum oboseală cronică, depresii, anxietate, insomnii, alergii, migrene, probleme digestive, reacții emoționale nejustificate, abuz de tutun și alcool.

Efecte și avantaje:

- ajută la reducerea riscului de simptome provocate de stres.
- stimulează performanța și funcția mentală.
- util în oxigenarea corectă a organismului, în respirația celulară și în formarea de anticorpi pentru apărarea organismului slăbit.
- efect antioxidant puternic.
- îmbunătățește capacitatea corpului uman de a-și reînnoi celulele.

Prezentare: zece tablete dispuse în blister.
Porția zilnică recomandată: o tabletă o dată la două zile.

Compoziție/tabletă:

Vitamina B1 ... 10,00 mg
Vitamina B2 ... 10,00 mg
Vitamina B3 .. 100,00 mg
Vitamina B5 ... 20,00 mg
Vitamina B6 5,00 mg
Vitamina B12 ... 12,00 µg
Vitamina C ... 500,00 mg
Vitamina E 20,10 mg
D-biotină 45,00 µg
Acid folic 400 µg
Cupru 3,00 mg
Zinc 23,9 mg

Administrare: ca supliment alimentar, maximum o tabletă o dată la două zile, cu un pahar cu apă.



Super vitamina C

Vitamină C pentru protecția organismului

Când vine vorba de buna menținere a sănătății, de evitarea răcelilor sau de păstrarea unui sistem imunitar puternic, vitamina C este recomandarea tuturor specialiștilor. Fiind un antioxidant de excepție, contribuie activ la oprirea proceselor degenerative din organism. Vitamina C este un element esențial vieții sănătoase.

Efecte și avantaje:

- stimulează sistemul imunitar al organismului.
- crește rezistența pereților vasculari, acționând împotriva sângerărilor gingivale.
- favorizează absorbția fierului.

Compoziție/tabletă:

Vitamină C 600,00 mg

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



Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic, la masa principală.

SuperVitC EFECT+

Vitamină C pentru protecția organismului

SuperVitC EFECT+ este o formă specială de **vitamină C** care se eliberează treptat în organism, pe parcursul zilei. **Vitamină C** este importantă pentru funcționarea corectă a sistemului imunitar. Organismul uman are nevoie de **vitamină C** din exterior deoarece nu are capacitatea de a o produce. Produsul este îmbogățit cu măceșe care au un rol antioxidant, energizant și de stimulare a imunității.

Efecte și avantaje:

- sprijină sistemul imunitar.
- ajută la protecția împotriva radicalilor liberi.
- contribuie la menținerea sănătății oaselor, dinților, cartilajelor, gingiilor și pielii.
- participă la generarea de colagen util pielii, tendoanelor și ligamentelor.
- măceșele au proprietăți tonice, vitaminizante.

Compoziție/tabletă:

Vitamină C 600 mg
Măceșe 30 mg

Prezentare: cutie cu 20 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.



Administrare:

O tabletă pe zi, cu un pahar cu apă.



Seleniu forte

Vă protejează inima și venele

Dați timpul înapoi cu **Seleniu!** Necesari pentru buna funcționare a sistemului imunitar, Seleniul încetinește îmbătrânirea țesuturilor și reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare și pulmonare. Recomandat femeilor la menopauză, acesta are un efect benefic și asupra bărbaților, care au nevoie de Seleniu pentru o viață sexuală sănătoasă.

Efecte și avantaje:

- influențează pozitiv activitatea sistemului imunitar.
- contribuie la menținerea funcționării normale a aparatului cardiovascular.
- stimulează activitatea mușchilor cardiaci.

Compoziție/capsulă:

Seleniu 100,00 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

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



Beta Glucan

Sprijină sistemul imunitar

Încă de la naștere suntem supuși atacurilor unor variate tipuri de bacterii, virusuri și paraziți. Dușmanii microscopici de-abia așteaptă să se înmulțească suficient în corpul nostru și, astfel, să ne pericliteze sănătatea. **Beta Glucan** este un imunostimulator vegetal extrem de eficient care sprijină atât imunitatea dobândită de-a lungul vieții (specifică), cât și pe cea înnăscută. Substanțele active din **Beta Glucan** ajută la întărirea capacității naturale de apărare a organismului.

Efecte și avantaje:

- ajută la întărirea imunității organismului.
- contribuie la păstrarea nivelului normal de grăsimi și colesterol în sânge.

Compoziție/capsulă:

Beta-glucan 100,00 mg

Ciupercile, datorită conținutului de glucan, sunt de mult timp apreciate ca remediu împotriva bolilor de inimă, a alergiilor, a oboselii și a stresului.

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 2-4 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 2-4 tablete pe zi, înghițite cu apă, între mese.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

B-complex + vitamina C

Pentru sănătatea sistemului nervos

B-complex te ajută să treci fără dificultăți de stresul asociat unor perioade încărcate de proiecte sau de oboseala acută acumulată în zilele cu activitate intelectuală intensă. **B-complex** reprezintă cea mai eficientă formulă în asigurarea aportului tuturor vitaminelor grupului B, iar suplimentul de vitamina C îi potențează efectele.

Efecte și avantaje:

- se recomandă în perioadele cu activitate intelectuală intensă.
- asigură toate vitaminele grupului B.

Compoziție/tabletă:

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



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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.

Spektrum

Sprijină sănătatea organismului

Spektrum cu Imunactiv® este un complex de multivitamine și minerale, un produs de nouă generație, în care toate vitaminele și micronutrienții provin din surse organice. Conține întreg necesarul de vitamine, minerale și alte substanțe active în doze maxime recomandate. **Spektrum** este îmbogățit cu un complex unic de substanțe active, numit **Imunactiv®**, care ajută sistemul imunitar prin conținutul de beta-glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc.

Efecte și avantaje:

- este potrivit ca supliment în perioadele cu efort fizic sau intelectual crescut.
- ajută la stimularea sistemului imunitar.

Compoziție/tabletă:

Complex Imunactiv™:	Biotină	50,0 µg
Beta-glucan	Acid folic	200,0 µg
Bioflavonoide (complex)	Extract de alge Kelp	150,0 mg (conține Iod 0,1% = 150,0 µg)
Vitamina C	Magneziu	100,0 mg
Zinc	Mangan	2,0 mg
Vitamina A	Cupru	1,0 mg
Vitamina B1 (tiamină)	Seleniu	55 µg
Vitamina B2 (riboflavină)	Calciu	12 mg
Vitamina B3 (niacină)	Fier	14 mg
Vitamina B5 (acid pantotenic)		6,0 mg
Vitamina B6 (piridoxină)		1,4 mg
Vitamina B12 (ciancobalamină)		2,5 µg
Vitamina D		5,0 µg
Vitamina E		12,0 mg
Vitamina K		75,0 µg



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

Administrare:

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

Imunactiv™

Pentru un sistem imunitar puternic

Protecția organismului începe cu **Imunactiv™**. Complexul de substanțe organice de la baza sa ține organismul uman la distanță de amenințările care plutesc prin aer – virusuri gripale sau bacterii –, oferindu-i, în același timp, o condiție generală bună. Beta-glucanul, vitamina C, zincul și bioflavonoidele din compoziția **Imunactiv™** sunt obținute din surse organice, ceea ce duce la o mai bună absorbție în organism.

Efecte și avantaje:

- ajută la întărirea sistemului imunitar.
- furnizează substanțele necesare corpului uman pentru a lupta împotriva răcelii și gripei.
- oferă o bună condiție generală a organismului.
- util în timpul răcelilor și gripelor.

Compoziție/tabletă:

Beta-glucan	200,00 mg
Bioflavonoide	25,00 mg
Vitamina C	50,00 mg
Zinc	7,50 mg



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

Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, administrate independent de mese, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.



Echinacea

Pentru susținerea imunității

Dacă vrei să păstrezi la distanță virusurile și bacteriile, mai ales în perioada sezonului rece, **Echinacea** este aliatul dumneavoastră de bază. Folosită de secole ca suport natural al imunității, echinacea acționează, indiferent de mediul în care trăiești, ca un scut în fața factorilor nocivi din aer, stimulând tonusul general al organismului.

Efecte și avantaje:

- ajută la tonifierea sistemului imunitar al organismului.
- crește rezistența față de factorii nocivi din mediu: virusuri, bacterii, poluare.
- crește rezistența la stres.

Compoziție/tabletă:

Echinacea Purpurea	132 mg
Ginseng siberian*	25 mg



Prezentare: flacoane cu 30 și 60 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 2-3 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două-trei tablete zilnic, preferabil după mese.

Crom Forte

O concentrație mai mare de crom

Dacă vreți să scăpați repede de câteva kilograme în plus și să controlați pofta de dulciuri, cromul este elementul esențial. Mineralul intervine în sinteza insulinei și în eliberarea ei în circulația sangvină, pentru buna funcționare a metabolismului, ceea ce susține o funcționare adecvată a aparatului cardiovascular.

Efecte și avantaje:

- ajută la scăderea apetitului exagerat pentru dulciuri.
- ajută la reducerea greutateii corporale.
- ține sub control depunerile de grăsimi în țesuturi.
- ajută la menținerea în limite normale a valorilor glicemiei și ale colesterolului.

Compoziție/tabletă:

Crom 200,00 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Crom picolinat

Vă întărește metabolismul

Esențial organismului, **Cromul picolinat**, prin formula sa specială, e unul dintre secretele oamenilor cu un fizic perfect. Contribuind la metabolizarea optimă a insulinei, intervenind atât în sinteza, cât și în eliberarea acesteia în sânge, **Cromul picolinat**, alături de un regim alimentar corespunzător, ajută la păstrarea greutateii ideale și crește rezistența la efort fizic.

Efecte și avantaje:

- este recomandat ca adjuvant în controlul greutateii.
- participă la reglarea nivelului glicemiei.

Compoziție/tabletă:

Crom picolinat 30,00 µg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă zilnic.



Spirulina + Carob

Combinăția ideală pentru sănătatea ta!

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

Efecte și avantaje:

- scad pofta de mâncare.
- ajută în procesul de digestie, contribuind la eliminarea eficientă a toxinelor din organism și la menținerea nivelului normal de zaharuri în sânge.

Compoziție/tabletă:

Spirulină 300,00 mg

* Carob 250,00 mg

Vitamina C 60,00 mg



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

Administrare:

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

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

Spirulina

Întărește organismul, îmbunătățește digestia

Spirulina, grație compoziției sale unice, îmbunătățește proprietățile sângelui, distruge bacteriile dăunătoare din organism, elimină toxinele, ajută la o vedere mai bună, la controlul apetitului exagerat și, de asemenea, menține elasticitatea pielii. Aceasta conține cantități mari de minerale: fier, potasiu, mangan, calciu, zinc, magneziu, seleniu. Conține, de asemenea, vitamina A, vitamine din complexul B, vitamina K și o serie de enzime digestive, fiind cel mai concentrat aliment vegetal.

Efecte și avantaje:

- stimulează digestia și ameliorează tranzitul intestinal.
- stimulează capacitatea de apărare a organismului.
- participă la menținerea glicemiei în limite normale.
- administrată cu o jumătate de oră înainte de masă, reduce pofta de mâncare.

Compoziție/tabletă:

Spirulină 500,00 mg

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

Administrare:

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



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Dialevel®

Pentru normalizarea nivelului glicemiei

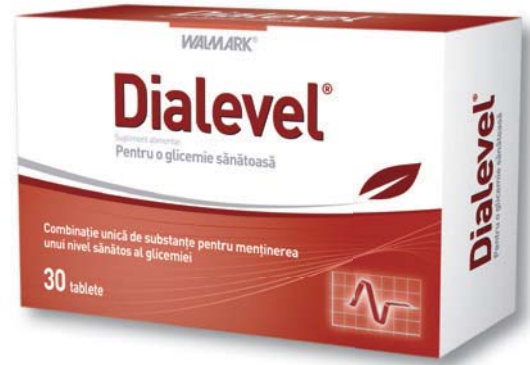
Un produs special creat pentru a veni în sprijinul bolnavilor de diabet (tip 2) și al persoanelor cu toleranță scăzută la glucoză, **Dialevel®** conține un complex de substanțe active (extract de scorțișoară și acid alfa-lipoic) ce scade nivelul glicemiei, al colesterolului și al grăsimilor din sânge. În plus, **Dialevel®** are și puternice proprietăți antioxidante, contribuind atât la regenerarea celulelor hepatice bolnave, cât și la scăderea greutateii corporale.

Efecte și avantaje:

- ajută la normalizarea glicemiei.
- sprijină scăderea greutateii corporale.
- contribuie la regenerarea celulelor hepatice bolnave.
- scade nivelul de colesterol și grăsimi din sânge.
- util persoanelor cu toleranță alterată la glucoză.



Acidul alfa-lipoic, un puternic antioxidant, ce contribuie la distrugerea cantităților excesive de radicali liberi de oxigen care se produc drept consecință a nivelurilor ridicate ale glicemiei. Cromul ajută la eficientizarea rolului complex al insulinei, hormon datorită căruia zaharurile pot fi transportate în celule și convertite în energie. Scorțișoara (Cinnamon) conține substanțe active care îmbunătățesc utilizarea glucozei la nivel celular.



Compoziție/tabletă:

Acid alfa-lipoic 200,00 mg
Extract de scorțișoară (Cinnamomum cassia) 1000,00 mg
Crom 60,00 µg

Prezentare: cutie cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, una-două tablete pe zi, înghițite cu o cantitate suficientă de apă. Poate fi folosit de către diabetici pentru ajustarea regimului zilnic. Nu este recomandat în diabetul insulino-dependent (tip 1).

Calciu efervescent

Pentru sănătatea oaselor

Calciu este esențial proceselor-cheie din organismul uman, fiind necesar în sănătatea oaselor, pentru menținerea dinților puternici și a circulației sanguine la un nivel normal.

Efecte și avantaje:

- menține sănătatea oaselor și a dinților.
- sprijină funcționarea sistemului cardiovascular.
- susține sistemul nervos.



Compoziție/tabletă:

Calciu 500,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, două tablete pe zi, dizolvate într-un pahar cu apă.

Vitamina D3 masticabilă

Ajută la fixarea calciului în oase

Organismul uman folosește **vitamina D3** provenind din alimentație și din producția proprie pielii, sub acțiunea razelor solare. **Vitamina D3** în formă masticabilă este apreciată pentru efectele benefice, de care beneficiază categorii diverse de consumatori, de la persoane adulte care nu se expun suficient luminii soarelui, la copii. **Vitamina D3** are o importanță majoră pentru sistemul imunitar și diviziunea celulară. Ea ajută la asigurarea sănătății sistemului muscular și sprijină funcționarea lui odată cu înaintarea în vârstă.

Efecte și avantaje:

- ajută la absorbția de calciu și fosfor
- contribuie la menținerea sănătății oaselor și a dinților
- susține funcția musculară normală
- sprijină funcționarea sistemului imunitar

Compoziție/tabletă:

Vitamina D3 (400 UI) 10 µg

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

Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



Dolomit

Pentru oase sănătoase

Comparația ideală de calciu și magneziu, **Dolomit** este produsul cel mai recomandat pentru persoanele care se confruntă cu dureri de spate, oase care pocnesc sau cărcei săcâtori. Indicată atât persoanelor în vârstă care se confruntă cu modificări metabolice sau cu amenințarea osteoporozei, cât și copiilor aflați în perioada de creștere, **Dolomit** e un produs esențial organismului.

Efecte și avantaje:

- combate decalcifierea oaselor odată cu înaintarea în vârstă.
- favorizează o bună circulație sangvină și ajută în ameliorarea afecțiunilor cardiace.
- acționează împotriva crampelor musculare.

Compoziție/tabletă:

Calciu 54,00 mg
Magneziu 32,00 mg

Prezentare: flacon cu 70 de tablete masticabile.
Porția zilnică recomandată = 2-6 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două-șase tablete pe zi, după mese.



Calcium- Magneziu-Zinc, Calcium- Magneziu-Zinc Forte

Forța triplă a organismului dumneavoastră



Combinăția de calciu, magneziu și zinc reprezintă soluția perfectă pentru protecția organismului într-o lume în care factorii care pun sănătatea în pericol sunt prezenți oriunde: mediul poluat, alimentația inadecvată, suprasolicitarea fizică și psihică. Acționând împreună, cele trei elemente mențin sănătatea sistemelor nervos, muscular și osos, asigură buna funcționare a inimii, o circulație sanguină corectă și elimină nervozitatea și stresul.

Efecte și avantaje:

- combat decalcifierea oaselor și apariția osteoporozei.
- stimulează creșterea părului și a unghiilor și le îmbunătățește calitatea.
- grăbesc vindecarea rănilor.
- stimulează activitatea nervoasă și musculară.

CaMgZn cu Aquamin Minerale pentru menținerea sănătății oaselor și a mușchilor

Aquamin este un complex multi-mineral obținut dintr-o algă marină, ce crește în apele curate, ecologice din Oceanul Atlantic. Aquamin este o sursă unică de minerale naturale. Calciul este una dintre substanțele esențiale pe care nu le produce corpul uman. De aceea el trebuie să fie procurat de organism prin alimentație sau suplimente alimentare. Calciul ajută la o mai bună asimilare a fierului în organism, fortificând oasele și ajutând la o mai bună activitate musculară.

Efecte și avantaje:

- contribuie la menținerea sănătății oaselor și a dinților.
- au efecte benefice asupra sistemului nervos.
- ajută la funcționarea normală a mușchiului inimii.
- susține sistemul imunitar.
- este potrivit în timpul gravidității și alăptării (la recomandarea medicului), în timpul convalescenței, precum și în perioade stresante.

Compoziție/tabletă:

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

Aquamin are la bază 76 de minerale și microelemente cu origine activă. S-a demonstrat științific că vegetația marină conține de 10 până la 20 de ori mai multe minerale decât vegetația terestră.

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Compoziție Calcium-Magneziu-Zinc/tabletă:

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

Compoziție Calcium-Magneziu- Zinc Forte/tabletă:

Calciu 400,00 mg
Magneziu 155,30 mg
Zinc 8,50 mg
Vitamina D (160 U.I.) 2,00 µg

Prezentare Ca-Mg-Zn: flacoane cu 30 și 120 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-2 tablete.

Prezentare Ca-Mg-Zn Forte: flacoane cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = o tabletă.

Administrare Ca-Mg-Zn/tabletă: ca supliment alimentar, una-două tablete pe zi.

Administrare Ca-Mg-Zn Forte: ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, în timpul unei mese.

Calcium cu D3

Calciul care se absoarbe cel mai ușor

Oricine poate avea un zâmbet strălucitor dacă se asigură că organismul său nu duce lipsă de calciu. **Calciu cu D3** e o formulă specială, care se asimilează mai ușor și care pe lângă sănătatea dinților oferă și o bună protecție a oaselor și o funcționare perfectă a musculaturii, a inimii și a aparatului digestiv.

Efecte și avantaje:

- ideal pentru femeile însărcinate și perioadele de convalescență.
- adjuvant în combaterea rahitismului.
- protejează tegumentele împotriva acțiunii nocive a radiațiilor ultraviolete.

Compoziție/capsulă:

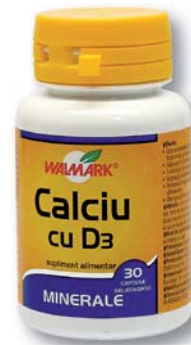
Calciu 300,00 mg
Vitamina D3 4,5 µg
Ulei de pește 400,00 mg
(retinol și colesterciferol)

Ciupercile, datorită conținutului de glucan, sunt de mult timp apreciate ca remediu împotriva bolilor de inimă, a alergiilor, a oboselii și a stresului.

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

Administrare:

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



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



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

Pentru controlul colesterolului și grăsimilor din sânge



Omega 3 și Super Omega 3 conțin ulei de pește arctic, o importantă sursă de acizi grași polinesaturați omega-3 - acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA), care mențin o concentrație normală a colesterolului în sânge, susținând sănătatea sistemului cardiovascular. DHA din Omega 3 este, de asemenea, important pentru menținerea sănătății ochilor. Vitamina E este un antioxidant natural care participă la întărirea imunității și la menținerea nivelului de energie și vitalitate.

Mega Omega 3-6-9 conține cei mai importanți acizi grași polinesaturați, obținuți din surse naturale – ulei de pește, ulei din in, ulei din planta *Borago officinalis*. Acizii grași polinesaturați sunt esențiali unei diete sănătoase.

Efecte și avantaje:

- reduc nivelul grăsimilor și al colesterolului din sânge.
- ajută la menținerea sănătății sistemului cardiocirculator (a inimii și vaselor de sânge).
- sprijină funcționarea sistemului nervos.
- efect benefic asupra tensiunii arteriale.
- ajută la buna funcționare a celulelor nervoase, sprijinind activitatea nervoasă.
- influențează favorabil activitatea creierului și memoria.

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

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

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

Compoziție Omega 3/capsulă:

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

Compoziție Super Omega 3/capsulă:

Ulei de pește	1000,00 mg
---------------------	------------

Compoziție Mega Omega 3-6-9/capsulă:

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

Administrare:

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

Guarana

Vă aduce energie



Considerată de indienii amazonieni „elixirul vieții”, **Guarana** este o soluție excelentă și fără efecte secundare pentru o sănătate de fier. Ca o baterie care vă încarcă cu energie, produsul are același efect precum cel al unei cafele tari, dar fără a provoca probleme stomacului. Deoarece conține guaranină, o substanță similară cafeinei, îndepărtează oboseala și stările de slăbiciune, ajutând la mărirea puterii de concentrare și a vitalității.

Efecte și avantaje:

- reduce oboseala și atenuează simptomele stării de epuizare.
- stimulează sistemul nervos și muscular al organismului.
- se recomandă pentru perioadele cu activitate psihică intensă, în care este necesară o capacitate de concentrare.
- crește tonusul și conferă energie.

Compoziție/tabletă:

Guarana 800,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 2-4 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, două-patru tablete pe zi, înainte de micul dejun sau de altă masă.



Royal Jelly Bio 1500 mg

Sursă bio de vitalitate și energie cu efect pozitiv

Lăptișorul de matcă este descris ca „un remediu trimis din Rai”. El este rezultatul alchimiei miraculoase dintre lumea animală și lumea plantelor. **Lăptișorul de matcă** este produs de albine, în stup, pentru dieta exclusivistă a albinei-regină. Dieta specială îi permite reginei să trăiască o viață de 40 de ori mai lungă comparativ cu albinele obișnuite. Aceasta se explică prin conținutul de nutrienți esențiali precum proteine, minerale, vitamine, aminoacizi și alți nutrienți naturali ca acidul 10-hidroxy-2-decenic (10-HDA).

Efecte și avantaje:

- sursă de vitalitate și energie
- sprijină imunitatea naturală a organismului
- are efect pozitiv asupra aspectului tineresc al pielii

Compoziție/fiolă (15 ml):

Lăptișor de matcă 1500,00 mg
Miere 850,00 mg

Prezentare: cutie cu 20 de fiole.
Porția zilnică recomandată: o fiolă.

Administrare: ca supliment alimentar, o fiolă (15 ml) pe zi, dimineața, la micul dejun. Luând în considerare concentrația ingredientelor, este recomandat să diluați doza într-un pahar cu apă sau suc de fructe.



Dynergie BIO

Formulă energizantă complexă

Dynergie BIO conține ingrediente active, certificate organic, care sunt recoltate respectând mediul înconjurător, astfel încât să ofere tot ce este mai bun din natură: ginseng-ul este renumit și folosit pentru efectele sale fortifiante și energizante; lăptișorul de matcă este un tonic ideal pentru copii, adulți, persoane în vârstă sau sportivi; acerola este o sursă bogată de vitamina C; propolisul stimulează imunitatea naturală a organismului uman.

Efecte și avantaje:

- efecte fortifiante și energizante
- ajută la reducerea senzației de oboseală și suprasolicitare
- sprijină imunitatea naturală a organismului
- contribuie la protecția antioxidantă a celulelor

Compoziție/fiolă (15 ml):

Ginseng (Panax ginseng) extract din rădăcină 1000,00 mg
Propolis 100,00 mg
Lăptișor de matcă 500,00 mg
Concentrat de suc de portocale 327,00 mg
Concentrat de suc de acerola (Malpighia glabra) 200,00 mg

Prezentare: cutie cu 20 de fiole.
Porția zilnică recomandată = o fiolă.

Administrare: ca supliment alimentar, o fiolă pe zi. Luând în considerare concentrația ingredientelor, este recomandat să diluați doza într-un pahar cu apă sau suc de fructe.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV

Antioxidant

Protecție împotriva bolilor civilizației

Produsul **Antioxidant** este soluția perfectă pentru cei care vor ca la 50 de ani să arate și să fie în aceeași formă ca la 30 de ani. Acesta conține o combinație de vitamine și minerale – vitaminele A, C, E și seleniu – care împiedică efectele îmbătrânirii premature și reduce riscul apariției multor boli, de la arteroscleroză și boli cardiovasculare la cancer, artrită și cataractă.

Efecte și avantaje:

- scade riscul de formare de trombi intravasculari.
- acționează împotriva creșterii colesteroliei.
- întârzie apariția proceselor de îmbătrânire și menține elasticitatea pielii.

Compoziție/tabletă:

Vitamina A	2500 U.I.
Vitamina C	50,00 mg
Vitamina E	25,00 U.I.
Seleniu	25,00 µg

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

Administrare:

O tabletă masticabilă pe zi.



Ginkgo biloba

Pentru îmbunătățirea circulației

Frunzele de **Ginkgo biloba** conțin substanțe active ce pot preveni și reduce aceste tulburări, datorită acțiunii benefice pe care o au asupra circulației sângelui și în încetinirea proceselor de îmbătrânire. Efectul pozitiv al **Ginkgo biloba** a fost completat prin adăugarea vitaminei E cu rol de antioxidant. Prin proprietățile antioxidante, produsul ajută la întârzierea apariției semnelor de îmbătrânire și la stimularea capacității imune a organismului.

Efecte și avantaje:

- susține circulația sângelui, în special la nivelul creierului și al extremităților
- ajută la îmbunătățirea memoriei și concentrării (adecvat atât pentru studenți, cât și pentru persoane în vârstă)
- stimulează sistemul imunitar al organismului

Compoziție/tabletă:

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

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi.



Acneon

Un ten curat și frumos, fără coșuri, în mod natural

Acneon, special creat pentru îngrijirea într-un mod natural a pielii, reprezintă cea mai bună soluție pentru un ten sănătos și frumos. **Acneon** conține proteina Praventin™ (lactoferină) ce fortifică imunitatea proprie a organismului. Creșterea imunității organismului activează mecanismul natural de apărare a pielii, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate a pielii și, implicit, la obținerea unui ten curat și sănătos.

Efecte și avantaje:

- efect benefic asupra condiției generale a pielii în cazul acneei, contribuind la reducerea înroșirii pielii și împiedicând formarea comedoanelor (punctelor negre).
- îmbunătățește aspectul tenului și ajută la prevenirea formării coșurilor.
- datorită efectelor sale antioxidante, diminuează secreția de sebum ce favorizează apariția și dezvoltarea acneei.

Compoziție/tabletă:

Praventin™ (lactoferină) . 200 mg

Praventin™ este o proteină extrasă din lapte și obținută printr-un procedeu complex ce fortifică imunitatea fiziologică a țesutului epitelial.

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



Administrare:

Ca supliment alimentar, o tabletă pe zi, luată cu o cantitate suficientă de lichid. Pentru efecte scontate, se recomandă administrarea pe o perioadă de minimum opt săptămâni.



www.acneon.ro

Evening Primrose

Reglează colesterolul, ajută la vindecarea eczemelor

O stare de bine și o vitalitate ieșită din comun. Acestea sunt beneficiile principale pentru care **Evening Primrose**, Luminița de seară (*Oenothera biennis*), plantă originară din America de Nord, este atât de apreciată de oameni din toate colțurile lumii. Fiind o sursă foarte bogată în acizi grași esențiali, **Evening Primrose** reglează nivelul colesterolului, ajută la vindecarea rapidă a eczemelor, stimulează imunitatea și funcțiile cerebrale și reduce dezechilibrul hormonal la femei, ameliorând tulburările premenstruale.

Efecte și avantaje:

- ajută la menținerea sănătății pielii
- este util pentru confortul înaintea și în timpul menstruației
- contribuie la sănătatea vaselor de sânge și la păstrarea tensiunii arteriale normale
- ajută la menținerea unei concentrații normale a colesterolului
- sprijină sănătatea articulațiilor

Compoziție/capsulă:

Ulei de Evening Primrose 1000,00 mg
(Luminița de seară – conține 10% GLA)

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

Administrare:

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

Semințele de *Oenothera biennis*: Luminița de seară oferă un bogat aport de uleiuri vegetale importante din punct de vedere terapeutic prin prezența acidului gama linoleic. Acesta este un compus de tip Omega 6, fiind un bun antiinflamator și hipocolesterolemic.



Beta-Caroten

Pentru protejarea pielii

Apreciat mai ales pentru impactul pozitiv pe care îl are asupra pielii, **Beta-Carotenul** joacă un rol important și în reducerea riscului de cancer și tumori. Mai mult, are un efect antioxidant foarte puternic, protejând organismul de efectul nociv al radicalilor liberi și crescând rezistența în fața bolilor infecțioase.

Efecte și avantaje:

- întârzie procesele de îmbătrânire.
- ameliorează diferitele afecțiuni ale ochilor.

Compoziție/capsulă:

Beta-caroten natural (10000 U.I.) 6,00 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi, în timpul mesei.



Degasil

Calmează și previne balonarea și flatulența

Degasil îmbunătățește confortul intestinal și abdominal prin prevenirea sau reducerea disconfortului legat de acumularea de gaz la nivel abdominal. **Simeticona** este științific dovedită că acționează prin reducerea tensiunii superficiale a bulelor de gaz prezente la nivel gastro-intestinal.

Efecte și avantaje:

- reduce acumularea de gaz la nivel intestinal, balonarea și flatulența.
- reduce umbrelle produse de gaze la nivel intestinal (necesar în explorările radio-imagistice).



Compoziție/capsulă:

Simeticona 257,5 mg

Prezentare: cutie cu 32 de capsule dispuse în blistere.
Porția zilnică recomandată = 1-2 capsule după fiecare masă.

Administrare:

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

Vitamina A

Sănătatea ochilor dumneavoastră

Recomandată mai ales tinerilor, pe care îi ajută să crească frumos și sănătos, **Vitamina A** vine în sprijinul tuturor celor care vor să aibă o vedere ageră. Pe lângă faptul că scade oboseala oculară, vitamina A crește și imunitatea organismului, fiind un dușman recunoscut al infecțiilor tractului respirator.

Efecte și avantaje:

- îmbunătățește vederea.
- sprijină formarea oaselor și a dinților.
- întârzie procesul de îmbătrânire.

Compoziție/capsulă:

Vitamina A (6000 U.I.) 1,80 mg

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

Administrare:

Ca supliment alimentar, o capsulă pe zi.



Fibre

Pentru o digestie sănătoasă

Fibrele vă ajută să uitați de neplăcerile create de tranzitul intestinal leneș! Recomandate pentru funcționarea normală a aparatului digestiv, previn apariția constipațiilor, a balonării și chiar a mai multor boli. În plus, au un efect benefic în curele de slăbire, oferindu-le celor care se află la dietă oportunitatea de a elimina mai multe toxine și de a pierde mai ușor kilogramele nedorite.

Efecte și avantaje:

- ajută la diminuarea senzației de foame, fiind astfel utile în curele de slăbire.
- susțin funcționarea normală a aparatului digestiv.
- contribuie la normalizarea nivelului colesterolului seric și al glicemiei.

Compoziție/tabletă:

Complex de fibre vegetale 750,00 mg

Prezentare: flacon cu 30 de tablete.
Porția zilnică recomandată = 1-4 tablete.

Administrare:

Ca supliment alimentar, 1-4 tablete zilnic.



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

Horoscop 2012

BERBEC 21.03 – 20.04

Surplusul de energie pe care îl primiți în această primăvară vă conduce la o stare de suprasolicitare. De aceea este recomandat să vă îngrijiți mai bine, fiind atenți la consumul nervos și la predispoziția pentru afecțiunii inflamatorii sau ale aparatului cardiovascular. Este momentul propice pentru detoxifierea organismului, apelând la o dietă sănătoasă, bogată în fructe și legume, dar și la multă odihnă, dar și pentru a face curat în relațiile personale.

TAUR 21.04 – 21.05

Sezonul cald vă prinde agitați și predispuși la a mânca mai mult decât aveți nevoie. Sfatul nostru este să fiți ponderați în alimentație și să respectați orele de odihnă. Controlul general de rutină al sănătății dumneavoastră este indicat în perioada primăverii. Este necesar ca pe lângă atenția față de sănătate să ajutați organismul printr-o dietă sănătoasă.

GEMENI 22.05 – 21.06

Primăvara aceasta vă întâmpină cu multă vitalitate, bucurie, succese și noi speranțe. Aveți un tonus astral bun, iar sănătatea dumneavoastră este la cote maxime. O atenție mai mare este sugerată însă la sfârșitul lunii mai, când aveți tendința să vă simțiți ușor astenici și trebuie să vă revitalizeziți cu vitamine.

RAC 22.06 – 22.07

Cuvântul esențial pentru perioada următoare este „schimbare”. Vă transformați mediul înconjurător, vă reevaluați viața și parteneriatele de până acum. În consecință, veți acumula stres la care este necesar să fiți atenți prin vizite regulate la medic și o dietă echilibrată. Astfel veți putea evita eventualele neplăceri.

LEU 23.07 – 22.08

Primăvara vă aduce un plin de energie și de vitalitate. Afecțiunile nu găsesc un teren propice pe aura dumneavoastră energetică. Sunteți ușor predispuși la ner-

vozitate și la un program suprasolicitant. Respectați-vă orele de odihnă și practicați un sport pentru excesul de energie!

FECIOARĂ 23.08 – 21.09

Treceți printr-o perioadă propice curelor de detoxifiere și curățare a organismului. O sensibilitate crescută veți resimți în zona picioarelor, unde din cauza schimbărilor de vreme pot apărea neplăceri reumatice sau răceli. Bucurați-vă de primăvară și folosiți suportul astral în favoarea dumneavoastră!

BALANȚĂ 22.09 – 22.10

Primăvara vine cu vești bune! Dacă veți adopta un regim alimentar sănătos sau un stil de viață benefic, nu sănătatea va fi cea care să vă genereze probleme. Desigur, este posibil să apară mici disfuncții, în special de natură alimentară, digestivă. Privită la modul general, starea de sănătate în această primăvară se anunță a fi una bună.

SCORPION 23.10 – 21.11

Traversați o perioadă sensibilă. Va fi o perioadă încărcată și tensionată, care vă suprasolicitează și vă face să vă simțiți lipsiți de energie. Motivele sunt vechile perioade de neglijență și tratamentele nerespectate. De aceea, este recomandat să aveți mai multă grijă de dumneavoastră, să vă formați un stil de viață sănătos, să respectați orele de odihnă și să nu vă epuizați asumându-vă un număr prea mare de responsabilități.

SĂGETĂTOR 22.11 – 20.12

Va fi o perioadă favorabilă, plină de energie și de vitalitate. Sănătatea nu prea vă creează probleme, poate doar unele minore. În această perioadă, precum și pe tot parcursul anului ar fi recomandat să căutați echilibrul în stilul de viață, echilibrul fizic, dar și emoțional, fiindcă tot ceea ce veți face acum va avea un ecou în anii următori. Așadar, chiar dacă sănătatea nu vă dă mari bătaii de cap, atenție la alegerile pe care le faceți acum!

CAPRICORN 21.12 – 19.01

Treceți printr-o perioadă de tranziție, iar tensiunile se vor evidenția și sub aspectul sănătății. Stresul va fi vinovat pentru cele mai multe necazuri. Dureri de cap, stare de oboseală, astenie, tulburări digestive, toate vă vor crea probleme în unele zile. Este recomandat să vă odihniți corespunzător și să nu mai amânați momentul în care veți adopta un stil de viață sănătos.

VĂRSĂTOR 20.01 – 18.02

Se anunță un an încărcat și plin de schimbări, în care veți avea nevoie să vă îngrijiți sănătatea. În anii trecuți, neglijențele și excesele de tot felul și-au arătat urmările. Acum veți avea însă câteva ocazii de a revizui situația și de a remedia anumite probleme. Sfatul este să mâncați sănătos și să urmați până la capăt tratamentele.

PEȘTI 19.02 – 20.03

Treceți printr-o perioadă în care conștientizați că fiecare acțiune are anumite urmări. Va trebui să renunțați la toate excesele, lăcomiile și suprasolicitățile, mai ales în ceea ce privește sănătatea. Este o perioadă propice alegerilor bune, dar se recomandă cumpătarea. Fiecare încălcare a regulilor pozitive va fi sancționată.

4 cărți cu beneficii neprețuite pentru sănătatea dumneavoastră!

Alimentația și echilibrul mental sunt cele două elemente esențiale în menținerea sănătății sau în redobândirea acesteia. Felul în care ne hrănim și felul în care ne regăsim echilibrul interior ne ajută atât în a preveni, cât și în a ne vindeca afecțiunile. Aceste cărți vă furnizează atât sfaturi valoroase, cât și sprijin în ceea ce veți întreprinde. Vindecarea stă în puterea dumneavoastră!

Pachetul conține următoarele cărți:
1. Postul cu sucuri naturale și detoxifierea
2. Hrană pentru viață
3. Combinarea alimentelor și digestia
4. Germenii, măncarea miraculoasă

Primii 30 de comanditari vor primi CADOU, din partea Editurii Benefica, romanul *Lenka*. O carte care se citește pe nerăsuflăte!

Comandați la tel.
0721.101.888



Rebus

B1 – Categorie de plante cu nenumărate beneficii pentru sănătate! Descoperiți B1 și rezolvați cuvintele încrucișate pentru o șansă la premiul nostru special!

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	M							
2								
3		E						
4								
5								
6	R							
7								
8		O						
9		A						
10								
11		E						

A1 – Legumă vestită pentru vitamina A.

B3 – Sunt responsabile de reacții rapide în organism.

A6 – Organe care ajută la dezintoxicarea corpului.

B8 – B1 conțin B8 3.

B9 – Fruct care ajută la refacerea țesutului osos.

A11 – Detoxifică A6.

Divertisment

Sudoku

Umor

- Domnule doctor, ați uitat că de trei minute stau cu limba scoasă?
- N-am uitat, dar vreau să scriu rețeta în liniște.
- Aș dori niște vitamine pentru copii!
- A, B sau C?
- Indiferent! Încă nu au învățat să citească.

5	6		1			2		3
9				2	8			
	1	2	4	5		7		
1								5
		5				9		
8								7
		3		6	1	8	5	
			2	8				6
6		1			5		7	2

Rezolvarea Rebus și Sudoku, în numărul viitor al revistei.

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.



Set ceai 30 WLei



Set BBQ 40 WLei



Rucsac 35 WLei



Paleta 20 WLei



Ceas de perete 40 WLei



Termos 35 WLei



Cântar 40 WLei



Hrană pentru viață 25 WLei



Peripețiile măgărușului Zoli 35 WLei



Mousepad 20 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII 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.

Clubul Sănătății



Editată de Clubul Sănătății Walmark
ECHIPA WALMARK:
Ionela Nicolau, director marketing;
Alexandra Mihăescu, manager CSW
Concept editorial și design: www.logobigger.ro
Foto copertă și editorial: alindobrin.ro

Tipografie: PointMax
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. 021 211 21 34



**Alătură-te celor mai bogați români,
unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!**

Modalitățile de înscriere în Clubul Sănătății Walmark:

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 Prin poștă,
folosind
talonul și informațiile
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.**

WWW.CSW.RO