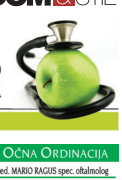
ZDRAVSTVENI OBLAČIĆI



ŠKOLA MRŠAVLJENJA
PRAVI TRENUTAK
STRUČNA POMOĆ
voditelji: doc. dr. sc. Alen Ružić, dr. med.
prof. dr. sc. Alessandra Pokrajac - Bulian
URED ZA PROMOCIJU ZDRAVLJA 051/261-343
www.akademskicentarzdravlja.hr
Rijeka, Vere Bratonje 28, Kantrida
info@kardiotka.hr
AkademskiCenterZdravlja

DERMICA salon njege i lepote
CRIKVENICA, Frankopanska 139
Tel. 051/78 46 30, 091/52 39 505
parni kabini postojanite, repare ojačo vl. mr. sol ines Cor, dr med
• trajna odstranjivanje neželjenih dlačica
• protizaštitnje kože
odstranjivanje (suncanih i staračkih) pjega
• izbjeljivanje tetovaža, ožiljaka, kapenosa
• odstranjivanje kapilara i crna, ružasta, hemangioma
• limfodrenažna limfa-lifting (stimulacija limfagma, redukcija ilora i pora)
• ovlašćeni operatori najnovije EPL tehnologije
Prvi i jedini u Hrvatskoj! Tretiramo svo tipove kože!

dr. Dražen Martinac
• AKUPUNKTURA •
• KINESKA MEDICINA •
• BIOENERGIJA •
• KRISTALOTERAPIJA •
migrena
bolovi u vratu i leđima
alergije, psihičke smetnje
mršavljenje i
druge zdravstvene tegobe
tel. 091 / 531 0034

SPECIJALISTIČKA OČNA ORDINACIJA
OČNI KIRURŠKI CENTAR dr. med. MARIO RAGUS spec. oftalmolog
Operacije sive mrene
Operacije glaukoma
Manji zahvati
Estetske operacije
Laserske operacije
Liječenje starosne žute pjege
Pregledi za naočale, kontaktne leće
Pregledi za djecu i odrasle
Glaukomski pregled
Biometrija - Vidno polje - Ultrazvuk oka - Pahimetrija
Križanićeva 1, RIJEKA Tel: 051/373 628
www.poliklinika-ragus.com

ORDINACIJA ZA PODOLOGIJU, MANUALNIJ I ŠPORTSKI MEDICINU
dr. med.
NEVEN MARTINOVIĆ
• MANUALNA OBRADA KRALJEŽNICE I ZGLOBOVA BEZBOLNO RASTEREĆILIE UKLJEŠTENE ŽIVCE
• FIZIOTERAPIJE bolnih stanja SUSTAVA za KRETANJE i SPORTSKIH OZLJEDA, AKUPUNKTURA
• KOMPJUTORSKI PREGLED STOPALA
• 3D slanje ORTOPEDINETSKOG ULOŠKA
• ULTRAZVUK MIŠIĆA I ZGLOBOVA
Tel. 051/371-076
www.dr-martinovic.com
Rijeka, Zdenka Petranovića 51

ordinacija opće i primjenjene medicine
dr. mirjana kostov-došen
• biorezonantna funkcionalna dijagnostika rada organa
• otkrivanje žarišta (bakterije, virusa, gljivica, toksina...)
• biorezonantni alergo testovi (Vega)
• homeopatski pregledi
• vitamsko-mineralni status
• okupnažna, lina dresaža, mesože
• testiranje učinkovitosti preparata
rijeka, Žrtava fašizma 10/1
tel / fax : 051/ 215 604

PRIVATNI MEDICINSKO BIOKEMIJSKI LABORATORIJ
GORAN BULATOVIĆ
mag. spec. med. biokemije
Braće Mohoriča 7
Donji Zamet
Tel:051/684-896, 051/684-897
RADNO VRIJEME OD 7:15 DO 15:00
SUBOTOM OD 8:00 DO 12:00
www.lab-bulatovic.hr
• Rutinske laboratorijske pretrage
Hematološke, biokemijske, urin
• Hormoni
Štitnjače, ženski spolni hormoni, 8 HCG, muški spolni hormoni
• Specifični proteini
CRP testin, IgE, HbA1c
• Tumorski biljeg (markeri)
PSA, fPSA
CEA, Ca 19-9, Ca 15-3, Ca 125
AFP Cytra 21-1, Ca-72-4
• REZULTATI MARKERA ZA 3 SATA!
nakon rutinskih pretraga za 2 sata
NOVO - PTH, HE4

Primarius dr. sc.
SEMIDA VEKARIĆ
DIPLOMIRANI PEDIJATAR • ALERGOLOG
● SPECIJALISTIČKI PEDIJATRIJSKI PREGLEDI
● DIJAGNOSTIKA I LIJEČENJE ALERGIJSKIH BOLESTI - KOŽNI I KRVNI TESTOVI
RIJEKA, M. STEPČIĆA 28
(Zamet - ispod Erste banke)
Radno vrijeme: 15-18 h
Tel./Fax: 051/631-110

PRIVATNA SPECIJALISTIČKA ORDINACIJA ZA DERMATOLOGIJU I VENEROLOGIJU
dr.sc. Tea Manestar Bladić dr.med., spec. dermatologije i venerologije
Kožne i spolne bolesti
Pregled madeža - Uklanjanje madeža, bradavica... - Terapija vitiliga
Alergijski testovi - Dijagnostika i liječenje spolnih bolesti
Estetska dermatologija i laserski tretmani
Uklanjanje bora - Povećanje i oblikovanje usana, jagodica i obraza
Lasersko uklanjanje kapilara, pega, madeža, dlaka.
NOVI POPUST
potražite na internet stranici
www.ordinacija-manestar.hr
Riva Boduli 7, 51000 Rijeka, tel. (051) 312 828, 099 24 66 857
Radno vrijeme:pon 15-18,uto,čet,pet 8-12 i 15-18, sri 8-12 i po dogovoru

ZDRAVSTVENI ADRESAR
Povoljni uvjeti oglašavanja!
NOVI LIST
marketing
Tel.: 051/650-088
Fax.: 051/650-031

SPECIJALISTIČKA UROLOŠKA ORDINACIJA
Dr. med. Marwan Naseredin
specijalist urologa
BEZ ČEKANJA NA JEDNOM RUESTU, U JEDNOM DANU:
• Urološki specijalistički pregled
• Ultrazvučni pregled urotrakta i transrektalna sonografija (TRUS)
• Bezbolna cistoskopija fleksibilnim uretrocistoskopom
• Kirurški zahvati, operacija fimoze i bezbolno obrezivanje
• Biopsija prostate i mapiranje biopsijama
• Dijagnostika i liječenje bolesti bubrega, mokraćnog mjehura, prostate, uretre i testisa
• Dijagnostika i liječenje impotencije
• Dijagnostika i liječenje muškog steriliteta
• Manuala prostate
• Kožne biopsije i injekcije kalotera
• Sistematski (periodični) urološki pregledi
Stressmayerova 19/1
Piramida - Rijeka
Tel: 051/371-017
Fax: 051/371-087
Mobitel: 098/215-887

Cijena za jedan c/b modul (4,1x5 cm)

jednokratno: 400,00 kn + PDV

Popusti za pretplatu:

1-3	MJESECA	-30% boja +20%
3	MJESECA	-25% boja gratis
4	MJESECA	-30% boja gratis
5	MJESECI	-35% boja gratis
6	MJESECI	-40% boja gratis

CIJENE OGLASA VELIČINE JEDNOG MODULA UZ PRETPLATU

PRETPLATA NA 1-3 MJESECA:		POLUGODIŠNJA PRETPLATA:
crno/bijeli oglas	*oglas u boji*	*boja gratis*
4 oglasa mjesečno	*4 oglasa mjesečno*	*4 oglasa mjesečno*
1.200,00 kn + PDV	*1.344,00 kn + PDV*	*960,00 kn + PDV*
5 oglasa mjesečno	*5 oglasa mjesečno*	*5 oglasa mjesečno*
1.500,00 kn + PDV	*1.680,00 kn + PDV*	*1.200,00 kn + PDV*

Za oglase iz više modula cijene su proporcionalno veće.

Kada i kako uzimati vitamine i minerale

ADIVA

Tijekom svibnja zatražite stručni savjet o pravilnom odabiru i načinu primjene vitamina i minerala u ljekarnama s oznakom ADIVA.

Ljekarnici koji provode ADIVA program, njih 650 iz cijele Hrvatske prošli su stručno usavršavanje pod vodstvom nutricionistice dr.sc. Darije Vranešić Bender kako bi što profesionalnije savjetovali gradane o pravilnom odabiru i primjeni vitamina i minerala. Vitamini i minerali su neophodni nutrijenti. Ljudski organizam ih ne može samostalno proizvesti, stoga njihov unos treba biti osiguran hranom. Ovisno o načinu prehrane i stanju organizma, ADIVA ljekarnici mogu pomoći savjetom o pravilnom izboru i dozi nadopune vitamina i minerala. Prilikom savjetovanja gradani će dobiti edukativne materijale i simbolične darove.

ADIVA Savjetom do zdravlja je program kojim se kod gradana nastoji probuditi svijest da su ljekarnici najpristupačniji zdravstveni djelatnici, te ih potaknuti da slobodno u ljekarni zatraže stručan savjet o ispravnoj primjeni lijekova, sprečavanju nastanka bolesti te očuvanju zdravlja. Program se provodi u 460 ADIVA ljekarni diljem Hrvatske, a najbliži potražite na www.adiva.hr

NL PROMO

Rješenje želučanih tegoba napokon na dohvat ruke!

Jeste li znali da tijekom 70 godina života svoj ljudski želudac prode oko 50.000 litara tekućine i 30 tona hrane?!

Često su tu prisutna i gazirana pića, velike količine kave i alkoholnih pića, masna, jako začinjena jela, čest food i cigarete. Stoga ne začuđuje činjenica da svaka četvrta osoba u svijetu pati od želučanih tegoba kao što su **bol u želucu, osjećaj punoće i nadutosti, žgaravica, grčevi, mučnina i osjećaj rane sitosti,** iako su u načelu te osobe zdrave.

Ukoliko nije postojao organski uzrok tih simptoma, ljeđevje ovakvih problema do sada je bilo otežano. Međutim, već pedeset godina u svijetu, a sad i kod nas, postoji bilijni lijek **Iberogast**® koji brzo i učinkovito otklanja navedene simptome. **Iberogast**® sadrži ekstrakte devet biljaka, koje zajedničkim djelovanjem mogu ukloniti više simptoma odjednom. **Iberogast**® svojim djelovanjem **normalizira rad želuca i crijeva, smanjuje bol u želucu, normalizira lučenje želučane kiseline, čisti sluznicu te sprječava i uklanja nadutost.** Dobro se podnosi, ima brz i snažan učinak, te kliničkim studijama dokazanu učinkovitost i sigurnost primjene. Dolazi u pakiranju od 20 ml i 50 ml.

NL PROMO

Za odrasle i adolescente se preporuča 3 puta dnevno 20 kapi, za djecu od 6 do 12 godina 3 puta dnevno 15 kapi. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, nejemama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

Kad želučane tegobe preuzmu vlast - **Iberogast®!**

DR. EDWARD BACH OSMISLIO JE PRIRODAN NAČIN JAČANJA ORGANIZMA BEZ NEŽELJENIH UČINAKA

PRIMJENA BACHOVIH CVJETNIH KAPI

Dr. Bach je smatrao da je svatko sretan i zdrav sve dok je u vezi sa svojom prirodom, s onim što je, a ne s onim što glumi da je, te da je udaljavanje od svoje prave prirode u stvari razlog nezadovoljstva i bolesti

Milena KOSTIĆ, dipl. psiholog

Postoji li razlika između ljutnje i bijesa? Naravno da postoji. Je li intenzitet osjećaja jedina ili suštinska razlika između ljutnje i bijesa? Naravno da nije. I za jednu i za drugu emociju razlog, «okidač», je isti, a to je nezadovoljstvo sobom, ili nezadovoljstvo nekim drugim ili nekom situacijom. Suštinska razlika je bio se u bijesu, osim nezadovoljstva javlja i neprijateljstvo, a doživljaj neprijateljstva traži osvetu i kaznu! Neprijateljstvo prema našem izvoru bijesa budi u nama primitivni instinkt: ili ti ti ili ja! Ti primitivni instinkti bili su vrlo korisni za naše davne pretke kad su se nalazili u situaciji da sačuvaju golu život, u susretu s divljom životinjom koja je bila dio njihove svakodnevice ili s neprijateljskim plemenom s kojim su se borili za oskudne izvore hrane. Danas pobjesnimo ako moramo čekati u redu, ako je gužva u autobusu, ako netko nije ispunio obećanje..., a rijetko koja od svakodnevnih situacija u životu modernog čovjeka sliči na situacije koje su prožimjivali naši davni preci, spašavajući si život.

Razlika između ljutnje i bijesa

Postoji još jedna važna razlika između ljutnje i bijesa: u bijesu lako izgubimo samokontrolu, pa kažemo i ono što ne mislimo i učinimo ono što nikad ne bismo i zbog čega se poslije kajemo. Drugo, kad pojesmo na nekoga, ta druga osoba je u tom trenutku svjesna jedino nezadovoljstva neprijateljstva i instinktivno se brani ili napadom ili paraliziranošću, kao da se «pravi mrtva» kad se sretne, primjerice, s medvjedom u šumi. Zbog toga sve ono što smo rekli u bijesu tej drugoj osobi, pogotovo kad je naše nezadovoljstvo opravdano, ni ne dode do nje jer je bila fokusirana samo na naše neprijateljstvo i branila se od toga. Kada smo ljuti nikada ne izgubimo kontrolu nad sobom. Zato uspijemo reći samo ono što smo namjeravali reći i nikad ne učinimo nešto zbog čega bismo se poslije kajali. Druga osoba se u takvoj situaciji ne osjeća ugrožena, pa je sposobna čuti što nam se ne sviđa.

Tuga i depresija imaju iste uzroke, a to su gubitak nekoga ili nečega dragocjenog ili važnog, te nemanje nečega što smatramo da nam je bitno. Iz oba razloga možemo reagirati ili tugom ili depresijom. Ovi osjećaji, nerapoloženja, spadaju u grupu negativnih osjećaja, za razliku od primirice radosti ili ponosa koji spadaju u grupu pozitivnih stanja. Ali postoji značajna razlika između tuge i depresije.

Tuga je konstruktivan osjećaj, spada u prirodna stanja duha, a to znači da se iz tuge izlazi spontano, ona nas kad prode. I san je prirodno stanje, koliko god dugo spavali sami ćete se probuditi, nisu potrebne intervencije drugih da se probudite, pa i nakon trideset i više sati spavanja spontano će doći do buđenja. Tuga je i s tugom. Tuga je konstruktivna, odnosno od pomoći, korisna je u svim situacijama, kada, kao primjerice voljene osobe. Tada nas tuga uspori, smanji potrebu za obilnom komunikacijom i akcijom i na taj način prisili na poštedu. Polseda nam je potrebna da se energetski oporavimo, prilagodimo novonastalog situaciji i prihvatimo gubitak. Cijeli ovaj proces zove se «rad tuge». Zato je dobro odtugovati svoje gubitke: nije dobro potiskivati tugu i braniti se od nje, nije ni zdravo. Sjetite se navedene usporedbe sa spavanjem. Kao što nam nije dobro poslije neprospavanih noći i moramo to nekako nadoknaditi, isto je i s tugom. Potrebna nam je da se oporavimo poslije nekog značajnog gubitka.

Jednostavna i učinkovita metoda

A što je s depresijom? Zašto nam ona nije od koristi? Zato što depresija ne prolazi, ona nas može na duge staze držati nemotiviranima za rad, za komunikaciju... Ona čini življenje besmislenim, a «živjeti se mora», valjda zato da vidimo kako će se priča završiti. Život ide dalje htjeli mi to ili ne. Kako je to činjenica, onda nas depresija u tome jako ometa. U depresiji nema energetskog oporavljanja! Suština tog stanja je upravo nedostatak i pad energije. I najčešće nam treba pomoć da se iz takvog stanja izbavimo. Zadan od načina kako to učiniti su Bachovi kapi.

Dr. Edward Bach roden je 1886. godine u Moseleyu, nedaleko Birminghama. Tijekom Prvog svjetskog rata dijagnosticiran mu je karcinom, a liječnička prognoza je glasila: još najviše tri mjeseca života. Dr. Bach je pao u depresiju, no zahvaljujući nevjerojatnoj energiji ubrzo je smogao snage nastaviti s radom. Premisnuo je devetnaest godina kasnije, 1936. godine, nakon što je prošao 39 cvjetnih preparata koji se i danas koriste za razvoj osobina koje poboljšavaju kvalitetu svakodnevnog života, te otklanjanje emotivnih, pa tako i fizičkih tegoba. Dr. Bach je vjerovao da je čovjek dio prirode, te da su bilijke prirodan način za jačanje organizma bez neželjenih učinaka.

Bachova metoda je sigurna i jednostavna za primjenu, izuzetno je terapijski učinkovita, a cvjetne pripravke koji pomažu kod stanja kao što su bijes, tuga, strah, posesivnost, nestrpljivost, zamorđenost, sumnja, pesimizam, nedostatak koncentracije, netolerancija, osveto ljubivost, nedostatak samopouzdanja..., mogu koristiti svi uzrasti, trudnice, bebe, stari ili bolešću iscrpljeni ljudi. Nema kontraindikacija, nema ovisnosti, ne postoji mogućnost predoziranja, a primjena kapi ne isključuje korištenje drugih lijekova.

Dr. Bach je smatrao da je svatko sretan i zdrav sve dok je u vezi sa svojom prirodom, s onim što je, a ne s onim što glumi da je, te da je udaljavanje od svoje prave prirode u stvari razlog nezadovoljstva i bolesti. Kad je taj skład narušen javljaju se kao alarm ili kao posljedica negativni osjećaji kao što su strah, nesigurnost, bijes, očaj... Isticao je da je fizička bolest samo slika mentalnog nereda koji nastaje kad se osoba, unatoč umutrašnjem glasu, prilagođava načinu života koji je diktiraju, ponekad i suprotan od onoga što joj njena priroda i instinkti sugeriraju. Dr. Bach svako uspljavanje od vlastite prirode rezultira patnjom, manjom ili većom, kratkotrajnom ili dugoročnom.

Dr. Edward Bach

Besplatno predavanje o Bachovim kapima

Psihologinja Milena Kostić u četvrtak, 14. lipnja s početkom u 19 sati u Hotelu Jadran u Rijeci održat će predavanje na temu «Bachove kapi i emotivno zdravlje: Anksioznost i napadi panike». Ulaz je besplatan. O primjeni cvjetnih pripravaka dr. Edwarda Bacha više se može saznati na web stranici organizatora predavanja Centra Essentia na www.essentia.hr ili uplatom na broj telefona 091/140-40-81 (Marina Devald).

Kostić također održava i Školu za Bachove prakličke koja se sastoji od dva dijela, prvog, a polazrci koji s usljehom savladaju teoriju i praksu dobivaju certifikat Bachovog centra iz Engleske.

Tuga kad-tad prode