

Kako refleksoterapija može da Stopala u službi

Ovom masažom možete veoma lako i na prirodan način da se oslobodite bola u kičmi ili glavobolje

Zdrava stopala su preduslov za zdrav organizam. A jedan od svakako najboljih načina da ih sačuvate jeste refleksoterapija. Prema refleksoterapiji, stopala predstavljaju mapu celog organizma. Na toj mapi, svaka tačka koju pritisnemo direktno korespondira sa nekim unutrašnjim organom, što nam omogućava da sami sebi izmasiramo celo telo.

Biljana Tasić

Tatjana Jevđević, instruktorka za velnes i spa terapeute, objašnjava kako možete da uz pomoć samomasaze stopala rešite različite zdravstvene probleme koji vas muče.

1 PRIPREMA ZA MASAŽU



Pre nego što počnete sa masažom, operite stopala toplom vodom, a ukoliko imate vremena, držite stopala potopljen u vodi desetak minuta. U vodu slobodno dodajte šaku morske soli. Nakon toga osušite stopala, smestite se udobno na pod ili krevet koji nije previše mekan i namažite stopala hidratantnom kremom. Umirite disanje i pokušajte da dišete stomakom. Desno stopalo stavite u krilo (idealno je ako možete

da sednete u turski sed). Celo stopalo ispritskajte obema rukama, ali ne jako. Dok ga budete opipavali, naići ćete na neka zadebljanja ili ulegnuća koja će možda izazvati osećaj opuštanja i prijatnosti, ili bola i neprijatnosti. Isto uradite i sa levim stopalom.

2 KOD GLAVOBOLJA:

Refleksoterapiju počnite zonom plexus solarisa, koja se nalazi na sredini gornje polovine desnog tabana, na mestu gde se ukrštaju jastučici stopala, i vršite ujednačen pritisak (30 sekundi) palcem u ovoj tački tri puta. Ukoliko u početku osećate bol, on će pod pritiskom popuštati i oslobadati nas napetosti u predelu želuca. Zatim predite na predeo gornje polovine tabana, gde ćete palčevima naizmenično pritisnati zonu koja se odnosi na zonu pluća, što će omogućiti da lakše dišemo i opustiti ceo organizam. Ujednačenim pritiskom delovaćete na zonu ispod srednjeg prsta (tri puta po 30 sekundi), delujući na zonu očiju, a zatim na zonu ispod domalog prsta (tri puta po 30 sekundi), delujući na zonu usiju. Na ovaj način oslobadate pritisaka oči i uši koje su se naprezale u toku dana (posebno važno za ljude koji su dugo pred kompjuterom, vozače itd.). Odatle predite na koren palca koji predstavlja zonu vrata, gde



Posle masaže treba piti dosta tečnosti kako bi se pospešila eliminacija toksina FOTO: G. SIVACKI

pritisak vršite naizmenično palcem, zadržavajući se na bolnim mestima. Tako će popustiti pritisak u zoni vrata. Zatim izvršite ujednačen

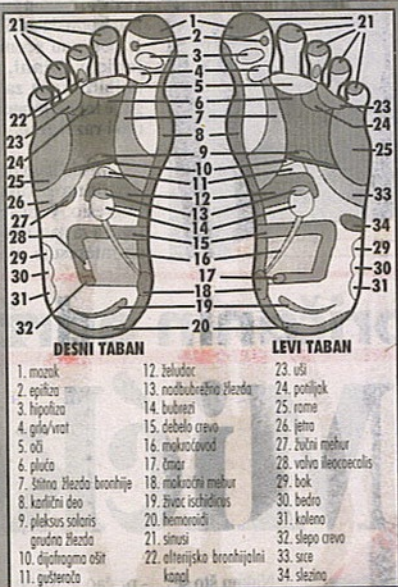
pritisak na sredinu palca (tri puta po 30 sekundi), na zoni hipofize, što će nas osloboditi pritiska u glavi i blago uspraviti. Ujednačen pritisak na vrhove prstiju (jagodice) delovaće na smanjenje bolova u glavi izazvane bolnim sinusima. Sve ovo ponovite sa levim stopalom.

3 KOD OPSTIPACIJA:

Masažu započnite zonom plexus solarisa ujednačenim



vam pomogne zdravlja



Kada se ne primenjuje

Ova vrsta masaže se ne radi trudnicama, odnosno ne radi se na izložene genitalnih organa, ženama u vreme ciklusa, ili osobama koje imaju neku vrstu maligniteta, kao i kada neko pati od infektivnih stanja.

pritiskom tri puta po 30 sekundi na desnom stopalu. Zatim na isti način tretirajte tačku plexusa na levom stopalu. Spiralnim pokretima palcem leve ruke započnite drenažu creva. Istim pokretima nastavite drenažu levog stopala (poprečno; silazno crevo do anusa). Nakon toga, vratite se na desno stopalo i ispritskajte palčevima naizmenično zonu tankog creva, a to isto uradite na levom stopalu.

Napomena: drenažu radite sporo i vraćajte se na mesta gde se oseća zadržavanje ili bol, dok ne nestanu.

4 BOL U KICMI

Masažu započnite zonom plexus solarisa na isti način kao kod bolova u glavi i kod opstipacije. Zatim se koncentrišite na zonu unutrašnjeg dela stopala koje celom dužinom predstavlja naš kič-



meni stub. Vršite ujednačena tri pritiska po 30 sekundi na zonu ishijadicusa, a zatim dubokim spiralnim pokretima idite ka palcu, odnosno vratu. Zadržavaćemo se na zoni gde se oseća bol ili zadržavanje, i tu vršite ujednačen pritisak do tridesetak sekundi.

Na kraju, imajte na umu da refleksoterapiju stopala ne treba da raditi više od jednom u 24 časa. Takođe, posle masaže treba piti dosta tečnosti kako bi se pospešila eliminacija toksina.

izgledale sjajno obline

Dobar izbor

Dugački i lagano strukturirani kaputi
Pantalone visokog struka
Tanki kaiš koji „leži“ na bokovima
Nešto šire, neplisirane suknje trapezastog kroja
Steznici, ali samo ako ne vire ispod odeće
Matirane tkanine
Pantalone koje padaju preko visokih potpetica
Čarape i cipele iste boje



Loš izbor

Kratke jakne i sakovi
Kaputi s džepovima na grudima
Vojničke pantalone
Pantalone niskog struka
Kratke, uske majice
Kaputi zakopčani do grla
Krupni uzorci
Vodoravne pruge
Sjajne tkanine
Rastegljive tkanine
Trapez-pantalone i suknje koje prijanaju uz bedra



mogućnosti dugačkim ogrlicama.

DIZAIN

Vertikalne pruge također izdajuju posebno ako su tanje; baš kao i svi vertikalni detalji na odeći. Isti učinak

IZBEGAVAJTE

Ako imate bujne grudi, svakako treba da izbegavate haljine i tunike sečene ispod grudi, izaberite modele koji prate liniju tela i naglasak stavljaju na struk. Njega dodatno možete naglasiti kaišem.



Gio i bra tretmani za zatezanje Masaža za oblikovanje

Zimski period nameće usporavanje metaboličkih procesa u organizmu. Zbog toga, dolazi do zadržavanje viška tečnosti i slabije eliminacije otrova. Ukoliko želite da se brzo zategnete, a pri tom izgubite i koji kilogram probajte „gio“ i „bra“ masažu.

Ovaj kriotretman ispoljava dejstvo na više nivoa - objašnjava Tatjana Jevdević SPA i velnes inotrukt.

Kada dođete u salon fizioterapeut će vam dati gaćice i papuče za jednokratnu upotrebu, koje treba da obučete. Nakon toga u zavisnosti od toga da li imate manje od pet kilograma viška ili preko pet kilograma viška fizioterapeut će na vaše telo naneti preparate „bra“ ili „gio“.

Na celo telo nanosi se drznaznim pokretima sinergija

(kombinacija etarskih ulja) koja nosi oznaku 1, dok koža ne upije naneti preparat (oko 5 minuta). Zatim se na kožu nanose sinergije 2 i 3 (jedna preko druge) nakon čega se celo telo uvija u foliju („body wrapping“) u kojoj ostanete od 30 do 45 min, u zavisnosti koliko je intoksikovao organizam. Uobičajena reakcija je izražen osećaj hlađenja koji se posle petnaestak minuta pojavljuje u talasima, da bi se najzad pretvorio u osećaj velike toplote i izazvao pojačano znojenje i izbacivanje toksina.

Nakon ovog vremena dovoljno je da se samo obrišete peškirom, a tuširanje i konzumiranje hrane je zabranjeno narednih 120 min.

Tokom tretmana se primenjuje tri preparata: serum koji se stavlja na najugroženi-

je delove tela, lepljiva krema kojom se radi vakuum masaža i maska koja se stavi na kraju, kada se završi sa masažom. Nakon toga telo se upakuje u foliju i tako upakovano stoji od 20 do 45 min. Posle ovog vremena možete da se istuširate, a čitav tretman je vrlo prijatan i relaksirajući.

Oba tretmana se rade naimenično, u zavisnosti od potreba klijenta, u seriji od osam tretmana: prva tri tretmana svaki dan, naredna tri svaki drugi dan i poslednja dva na treći dan.

Idealno bi bilo da posle ove serije klijenti sebi mogu da priušte tretmane koji se rade jednom nedeljno - savetuje Tatjana Jevdević.

Preporučene cene tretmana za telo od 2.400,00 din do 3.500,00din.