

SAVETI

RODITELJSTVO

TATJANA JEVDIĆ
Trudnoća
i masaža



Ja sam u trećem mesecu trudnoće. Zanima me da li mogu da idem na masažu?

I. K.

U periodu kada se žena priprema da donese na svet novi život, zaista se sve menja. Savremeni način života je nametnuo i drugačiji odnos prema nečemu što je najprirodnije i najnormalnije: imati porod. Uglavnom je taj period blagoslovenog stanja propraćen pomešanim osećanjima neizmerno sreća i straha da sve bude u redu sa bebom koja treba da se rodi. Tako da su normalne fiziološke promene koje nastaju u organizmu dodatno propraćene raznim blokadama koje stvaraju opravdane ili neopravdane strepnje. Naravno da u ovom slučaju masaža veoma može da pomogne da se buduća majka rastereti kroz blagu relaksaciju koja se odnosi pre svega na rameni pojas, vrlni deo kičme, glavu, noge koje počinju da osećaju dodatno opterećenje, ali uz određene mere opreza.

Masažu trudnica treba započeti pošto beba oživi, odnosno posle 18 nedelje trudnoće. Pošto se buduća majka konsultovala sa

lekarom koji vodi trudnoći i koji je dao eventualna uputstva, masaža može da se radi jednom ili dva puta nedeljno, neutralnim uljima ili kremama koje će istovremeno da deluju na elastičnost kože i na taj način spreče pojavu strija. Treba voditi računa o aromama, jer jaki mirisi mogu da izazovu mučninu kod majke.

Takođe ne preporučujemo upotrebu etarskih ulja jer često imaju detoksično dejstvo, protidu kroz celo organizam i u ovom stanju mogu da dovedu do neočekivanih reakcija. Ono što svaki terapeut treba da zna pre nego što pristupi masaži trudnoća, to je da ne radi refleksološke zone stopala i šaka koje se odnose na reproduktivne organe, tokode zonu krsne kosti i stomaka (drugi energetski centar). Znači, preparuka za vas bi bila: sačekajte da beba uđe u svoju 19. nedelju života i onda se prepustite uživanju u blagotvornom dodiru koji će vam doneti umirenje, olakšanje i vratiti sigurnost. Radujte se i volite svoju bebu.

AUTORKA TEKSTA JE
TERAPEUT I SPA
INSTRUKTOR

BIOPROGNOZA

Zbog hladnog i tmurnog vremena zadržane se relativno nepovoljna biometeorološka situacija. Manjih tegoba mogli bi da imaju hronični bolesnici sa kardiovaskularni m oboljenjima i astmatičari. Kod meteoropata i većine ostalih osoba moguće je neraspoloženje i osećaj pospanosti.



Imate problem? Rešićemo ga. Pišite nam na adresu:
Blic saveti, Kraljice Marije 1, 11000 Beograd,
ili mejlom: slobodno_vreme@blic.co.yu

Dodirom rešite problem grčeva

Pravilna masaža

Masaža se radi pola sata posle obroka, da beba ne bi bila gladna i nervozna, a takođe da može dobro da svari hranu

Masaža je veoma bitna za bebu. Osim što na taj način beba uspostavlja bolji kontakt sa roditeljima i okolinom, masaža je i veoma korisna za zdravlje.

Biljana Tasić

Masaža će vašoj bebi poboljšati cirkulaciju, varen-



je, brže će dobijati na težini, poboljšaće se neurološki razvoj, kao i čulna osetljivost, spavaće mirno i čvrsto, po- većće se imunitet, smanjiti neprijatnosti zbog rasta zuba, grčeva u stomaku, posebno će delovati na tegobe izazvane emocionalnim stresom - kaže za „Blic“ Tatjana Jevdić, terapeut i spa instruktor.

Vreme kada ćete masirati bebu zavisi od vaške i njenog raspoloženja. Treba imati u vidu da masaža može biti i umirujuća i stimulativna, tako da se opredeljujemo za vreme u zavisnosti od toga da li želimo da bebu uspavamo ili aktiviramo. Važno je da se masaža radi tridesetak minuta posle obroka, da

beba ne bi bila gladna, a takođe da u međuvremenu može da svari hranu. Veoma je bitno da prostorija bude dobro ugrejana, vaše ruke treba da budu tople, treb naktia i naktiju, da se nežna koža bebe ne bi povredila. Muzika koju beba voli da sluša, blagi glasovi majke i oca delovace umirujuće.

Neutralno ulje ili specijalno bebi ulje takođe treba koristiti zagrejan i minimalno, tek da se nekoliko kapi stavi na dlanove i započne sa masažom. Kako pravilno da radite masažu bebu pokazace vam Jelena Bajević, voditeljka Jutamajeg programa na „Studiju B“, i njena beba Eva.



DEXY CO

Novogodišnji paketići i poklon čestitke za firme



posetite nas i odaberite igračke poznatih predivova: Bratz, Spiderman, Transformers, Ninja Turtles, Disney... i još mnogo toga!

Telefoni: 3186-776, 3186-777, 3189-029, 3189-030, 3189-031, 2153-792, Surčinska 21 b, Novi Beograd
www.dexy.co.yu

- ZUBI:** Jednom rukom ćemo držati glavu bebe i palcem vršiti blagi pritisak u spojju viličnih kostiju, a kažiprstom druge ruke (koji smo metodomno držali u čaši hladne vode) masirati bebine desni. Zatim ćemo promeniti stranu.
- LEDA:** Sada je vaša beba već dovoljno opuštena da je bez problema okrenete na stomak i zna da je sigurna sa osobom koja je masira iako joj ne vidi lice. Međutim, još bolji kontakt ćete ostvariti ako je stavite na svoj stomak i tako joj uradite masažu zadnjeg dela tela.
- UZNEMIRENOST:** Bebu ćete umiriti radeći na srčanom pleksusu (grudni koš), blagim spiral-

uznemirenost i plač za bebe

Trajanje masaže

Kada počinjete sa masažom, ograničite se na rad sa bebom po nekoliko minuta i svaki dan povećajte vreme trajanja masaže, tako da kroz mesec dana dođete do kompletne masaže koja traje 10-15 minuta. Svakodnevno možete raditi parcijalne masaže, u zavisnosti od potreba bebe i više puta dnevno, prateći njena uputstva. Ako vaša beba pokazuje da želi da prekinete sa masažom, vi to svakako uradite, bez obzira na to koliko ste napredovali sa svojim programom. Slušajte svoje dete, jer one najbolje zna šta mu prijti. Ukoliko vidite da uživa u masaži, vi mu pružite to zadovoljstvo ne gledajući na sat.



2.

dubijujete kontakt sa bebom, povećavate svoje osećanje sigurnosti i samopouzdanja, što vam daje kvalitetniji odnos sa vašim detetom. Spustajte ruke niz bebine noge blagim pritisecima prstiju sa jedne i sa druge strane nogu do stopala. Stopalima posvećujemo posebnu pažnju (setite se da je stopalo mapa celog organizma), zadržavajući se na drenaži creva (doba polovina stopala), na limfnom sistemu (pritisak između prstiju) i plexusuu solarisuu (mesto gde se spajaju jastučići stopala).

Blagim spiralnim pokretima masirajte leđa duž kičmenog stuba (od vrhnog dela kičme ka kukovima), vratite se pogladi vanjem i ponovite. Spustite se niz noge pritisecima prstiju do stopala i zavrite širokim pokretima preko celog tela.

GRČEVI: Bebu postavljamo u položaj na leđa i počinjemo blagu masažu stomaka u pravcu kazaljke na satu. Radimo pre svega na mirnjenju želca, na solarnom plexusuu. Ukoliko je beba potpuno umirena, pokrenemo stomak toplom pelenom i nastaviti ka grudnom košu. Ukoliko osećamo da je stomak još uznemirenost, možemo koristiti zagrejanu toplu jastučicu napunjenu morskom solju (ili bebim carapicu) i time uraditi drenažu. Jastučice ostavljamo u položaju na plexusuu solarisuu, pokriti dno deo tela toplom pelenom i nastaviti sa masažom. Naravno, ova masaža se ne radi dok rana od pupka potpuno ne zaraste.



3.

blagim pritiskanjem čete kosti ka vrhovima pluća, sa jedne i sa druge strane, zadržavajući se na tačkama gde počinju energetski kanali pluća (prednji deo rama). Deo koji ste izmasirali pokrićete toplom pelenom i nastaviti sa masažom ruku



4.

(blagim pritiskanjem čete kosti ka vrhovima pluća, sa jedne i sa druge strane, zadržavajući se na tačkama gde počinju energetski kanali pluća). Imajući u vidu da pluća predstavljaju emocije, radeci na kanalu pluća, pro-

jeno morskom solju (ili bebim carapicu) i time uraditi drenažu. Jastučice ostavljamo u položaju na plexusuu solarisuu, pokriti dno deo tela toplom pelenom i nastaviti sa masažom. Naravno, ova masaža se ne radi dok rana od pupka potpuno ne zaraste.



Uloga tate u razvoju deteta

Deca koja se kao mala žustro i energično igraju sa svojim očevima postaju popularni odrasli ljudi, dobro prilagođeni i omiljeni u društvu, kaže stručnjak na polju razvojne psihologije na Univerzitetu u Lankasteru.

Profesor Čarli Luis, koji već 25 godina proučava ulogu oca u porodici, ističe da rezultati istraživanja pokazuju da žive igrice sa tatom imaju izrazito pozitivan efekat na mentalno zdravlje mališana. „U nekoliko studija najpopularniji dečaci i devojčice u školi bili su upravo oni čiji su očevi s njima bili u bliskom fizičkom kontaktu kroz žustre igrice, kao što su vranje, gaganje jastučicama, valjanje po travu... To

otkrilje je možda suprotno bojaznima većine roditelja da će zbog toga mališani kasnije biti agresivni i nasilni ako se previše često kaobajagi tuku i igraju žestokih igara sa tatom.“

Zbog čega su dakle te enerģične igrice tako korisne? „Pod uslovom da otac vodi računa da takva igra ne bude previše gruba, dete se uči samokontroli“, objašnjava profesor Luis. „Ona ga primorava da nauči da gradi odnose sa drugim ljudima. To je takođe bezbedan način da se nauči tumačenje govora tela i izrazila lica osobe sa kojom se mališan igra.“ Očevi, međutim, moraju da pazе da se u vrsu igara ne upusteju pred spavanje da ne dete ne bi previše razigralo. **ccoc**

VESTI

Dva sata je dovoljno za TV



Studije sprovedene u SAD pokazuju da bi deca predškolskog uzrasta TV trebalo da gledaju najviše dva sata dnevno, i to podeljeno u krata perioda tokom dana. Deca se, naime, pred televizorom slabo kreću i sagorevaju veoma malo kalorija. Zbog toga se dete gaji naročito dugo pred televizorom rešite i gricka. Deca bi i tokom zime trebalo da se igraju napolju, najbolje sa drugarima jer to podiće njihovu želju za kretanjem.



Uz muziku se brže razvijaju

Deca koja od prvog meseca slušaju muziku, obično progovore ranije od dece koja ne slušaju muziku. Muzika je nezavisna za razvoj motorike, a u isto vreme smanjuje napetost. Takođe, učenje malolice i reči pesama doprinosi razvoju pamćenja. A kada je pravo vreme za instrument? Stručnjaci tvrde da je peto ili šesta godina idealna jer tada deca najbolje prihvataju i savladavaju potrebne veštine.



Neće da se obuče

Većina roditelja prvog deteta se šokira kad oko četrnaestog meseca njihova beba odluči da neće da se obuče! Prvo što morate da znate je da to nije ništa neuobičajeno, već je to deo detetovog odrastanja. Svlačenje i oblačenje su rani znakovni dečije nezavisnosti, pa ako vaše dete skine čarapu ili majicu u neprikladnom trenutku, dubokulo vahnite i molite se da deo jednostavno eksperimente sa novostecim veština.

Klinci obožavaju čudovišta

Svi znamo da deca nisu uvek anđeli. O tome svedoči i njihovo interesovanje za čudovišta na koja ponekad „liče“. Ali, priča o tim čudovistima uvek ima srećan kraj: žaba postaje lepi princ i glavni junak uvek izađe na kraj sa zmajem. Ali, u oba slučaja, harmonija nastupa tek posle haosa. Za dete koje ima osećaj krivice zbog toga što je bilo neposlušno ili grubo, poruka je umirujuća: gnev može da se pobedi. Isto što junak može da pobedi čudovište i nećija ljubav može ponovo da se zadobije (kao što žaba može da se pretvori u princa).

Naravno, nije dovoljno da detetu pričate lepe priče da bi ono naučilo da se kontroliše. Treba, takođe, da intervenišete svaki put kada ono da oduša svom gnev. Ako uzgred neko drugo dete, objasnite mu da ima pravo da se ljuti, ali ne i da grize druge. I da svoj gnev može da izrazi i rečima. U suštini, čudovište iz svih tih priča može da očekuje da će dobro proći samo ako se „upristoji“. Kad dete čuje tu poruku od svojih roditelja, neće mu biti



teško da je uoči i u knjigama ili filmovima.

Čudovišta imaju još jednu funkciju: ona omogućavaju detetu da rekonstruiše situacije u kojima je ono žrtva. Kad se „bori“ protiv plastičnog životinje, ono možda rekonstruiše svaku iz obdaništa. Ali, ova put ona nije žrtva, već gospodari situacijom. Isto tako, kada ukrašava svoju sobu malim monstrumima, ono prostor koji mu je blizak ispunjava stvarima koje ga plaše da bi sa svojim strahovima lakše izašlo na kraj.

Roditelji nisu uvek oduševljeni tom sličnošću ka čudovistima. Neki će zato detetu radeti kupiti lep poklon umesto tih „groznih stvorenja“. U tom slučaju, ako ne možete sebe da naterate da kupite čudovište ili plamike, a dete baš insistira, pomozite mu da napravi sopstveno čudovište od testa. **ccoc**



DR SANDRA TEPIĆ-ČABARKAPA

spec. interne medicine

Dijabetes ugrožava srce

Da li dijabetes pogoršava srčanu bolest?

Danas se sa pravom šecerana bolest definiše kao bolest srca i krvnih sudova. U dijabetes dolazi do poremećaja metabolizma ne samo šecera već i masti i belančevina, što ubrzo vodi do opsežnih promena u krvnim sudovima i neretko dovodi i do fatalnih posledica po zdravlje ljudi zbog infarkta srca, infarkta mozga, poremećaja u funkciji mnogobrojnih organa, poremećaja cirkulacije u donjim ekstremitetima, itd. Kod vas je srčana bolest najverovatnije izazvana dijabetesom i neophodno je sprečiti dal-

ja oštećenja krvnih sudova koje pogoršavaju srčanu funkciju. Još uvek ne postoje pouzdani lekovi koji bi zaštitili krvne sudove od ubrzanog propadanja, potrebno je prevenirati i usporiti njihovu dalja oštećenja. To se postiže dobrom metaboličkom kontrolom bolesti i primenom kisoonika u uslovima povišenog pritiska. Primenom hiperbarične oksigenacije čuva se unutrašnji sloj krvnog suda, usporavaju se procesi koji ga štetnjaku, podiže se svarenost i novih krvnih sudova i stabilizuje metabolizam šecera. **AUTORKA JE SARADNIK U HMO MEDICAL CENTRE**

TATJANA JEVDIĆ

SPA instruktor

Masaža i opstipacija

Ampuku je japanska tehnika masaže abdomena čiji je cilj normalizacija rada unutrašnjih organa i najviše pomaže upravo kod problema koje vi imate. Terapeut koncentrisano, ujednačenim pokretima, pritiska palcem 23 tačke koje su precizno određene na stomaku klijenta. Na ovaj način, krećući se na pravu kraljicu na sasu, deluje se na energetsko balansiranje želuca, jetre, sluzine, tankog i debelog creva, genitalnog trakta. Bude je funkcija organa u stomaku pritisnuta koji se ponavljaju do momenta dok se ne oseću otpor organa na kome se radi. Ovako je abdomen pripremljen za drenažu creva, koju terapeut radi celim dlanovima, što pomaže eliminaci-

ji sadržaj koji su blokirani usled nepravilne ishrane ili stresa klijenta. Čeo tretman je veoma relaksirajući, radi se u prijatnom ambijentu, toplim uljima, uz prijatnu muziku i traje od 15 do 30 minuta. Preporučuje se svim ljudima koji usled stresa, česte promene boravka promene ishrane, vodenje imaj problema sa varenjem i normalnim radom organa. Pored toga što spada u prevenciju, ova vrsta tretmana može da bude i pomoć u lečenju ukoliko je dijagnostifikovano oboljenje, ali je kontraindikovano kod ljudi kod kojih je konstipacija maligniteta, kao i kod trudnica. **AUTORKA TEKSTA JE TERAPIJE I SPA INSTRUKTOR „BLJTI“ IMAGINI**

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

MARIJA MASALOVIC

Nega suve kože

Moja koža je stalno suva, teško mogu da našem preparat koji bi mi odgovarao. Osim toga, i osetljiva je, pa sam već na nekoliko krema koje sam kupila dobila reakciju, peckanje i crvenilo. Prosto me je strah od zimskih hladnih i vetrovitih dana. Ima li leka za moju kožu? Nela

Naravno, za vašu kožu su pre svega prirodni preparati koji su namenjeni nezi osetljive kože, a ne sadrže veštačke boje i mirise. Savršeni izbor za zimsku negu kože su preparati sa pčelinjim voskom koji će kožu usušiti u zaštitni film, s maslinovim uljem koje ima hranjiva i antioksidativna svojstva, kam-



icom ili lavandom, poznatim po umirujućim svojstvima uljem jobebe za ishranu suve kože. Mi vam predlažemo i takve kreme koje možete naći u apotekama: „Daphnie Intral Balm“, na bazi voska i ulja jobebe i masline, kamilice i vitamina E, „Nature Crema Protettiva“, zaštitni krem sa voskom, uljem jobebe i pšeničnih klica i si bu terom, i „Fermes de Marie Soothing Mountain Balm“ sa voskom, esencijalnim uljima lavande i kamilice i ekstraktima planinskog lekovitog bilja. Sve tri pripre daju vrhunskoj prirodnoj kozmetici, dermatološki ispitane za suvu i osetljivu kožu

AUTORKA JE KOZMETIČAR PARFIMERIJA „METROPOLITEN“

TATJANA JEVDIĆ

SPA i velnes terapeut

Pročišćavanje tela

Čula sam za masažu jastučica, da li možete da mi objasnite šta je to? Maja

Masaža jastučica je jedna od tehnika u ayur vedi (drevna znanost o zdravlju) koja se zove pinda sveoda. Pinda su platnene vrećice (jastučici ili tamponi) koje su punjene začinskim biljem i lekovitim travama. Kombinacija začina se priprema individualno, prema potrebama klijenta ili se upotrebljava univerzalna mešavina koja je namenjena pre svega dubokom pročišćavanju organizma, zbog čega se uvek u sastavu pinda nalazi đumbir koji ima izražena detoksikativna svojstva. Pinda (tamponi)

se koriste za tamponiranje energetsko masiranje celog tela, a cilj je dovodenje u stanje mirovanja osnovnih energetskih centara koji služe kao aktivatori energije. Ovom masažom se izaziva aktiviranje ćelija putem intenzivne stimulacije koja izaziva pojačano znojenje. Služi za relaksaciju i pročišćavanje, oživljava ceo organizam i veoma je blagotvorna i za onoga ko je radi i za onoga ko je prima, jer nije na metodična primena proizvodi osećaj velike harmoničnosti. Preporučuje se jednom nedeljno i radi u kombinaciji sa drugim vrstama masaže.

AUTORKA JE VLASNICA SPA I KOZMETIČAR SALON „BEAUTY IMAGINI“

SAVETI

RODITELJSTVO

TATJANA JEVDIĆ

Trudnoća i masaža

Ja sam u trećem mesecu trudnoće. Zanima me da li mogu da idem na masažu?

I. K.

U periodu kada se žena priprema da donese na svet novi život, zaista se sve menja. Savremeni način života je nametnuo i drugačiji odnos prema nečemu što je najprirodnije i najnormalnije: imati porođaj. Uglavnom je taj period blagovolnog stanja prapraćen pomešanim osećanjima neizmerno sreće i straha da sve bude u redu sa bebom koja treba da se rodi. Tako da su normalne fiziološke promene koje nastaju u organizmu dodatno praćene raznim blokadama koje stvaraju opravdane ili neopravdane strepnje. Naravno da u ovom slučaju masaža veoma može da pomogne da se buduća majka rastereći kroz blagu relaksaciju koja se odnosi pre svega na rameni pojas, vratni deo kičme, glavu, noge koje počinju da osećaju dodatno opterećenje, ali uz određene mere opreza. Masažu trudnica treba započeti pošto beba oživi, odnosno posle 18 nedelje trudnoće. Pošto se buduća majka konsultovala sa

lekarom koji vodi trudnoći i koji je dao eventualna uputstva, masaža može da se radi jednom ili dva puta nedeljno, neutralnim uljima ili kremama koje ce istovremeno da deluju na elastičnost kože i na taj način spreče pojavu strija. Treba voditi računa o aromama, jer jaki mirisi mogu da izazovu mučninu kod majke. Takođe ne preporučujemo upotrebu etarskih ulja jer često imaju detoksično dejstvo, prodiru kroz ceo organizam i u ovom stanju mogu da dovedu do neočekivanih reakcija. Ono što svaki terapeut treba da zna pre nego što pristupi masaži trudnica, to je da ne radi refleksološke zone stopala i šaka koje se odnose na reproduktivne organe, takode zonu krsne kosti i stomaka (drugi energetski centar). Znači, preporuka za vas bi bila: sačekajte da beba ude u svoju 19. nedelju života i onda se prepustite uzivanju u blagotvornom dodiru koji će vam doneti umirenje, olakšanje i vratiti sigurnost. Radujte se i volite svoju bebicu.

AUTORKA TEKSTA JE TERAPIJE I SPA INSTRUKTOR