

# BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK  
24. MART  
2008. GODINA

20



BROJ 3995

DINARA

9 770 354 928 015

Danas 64 strane  
www.blic.co.yu

BEOGRAD

# BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK  
31. MART  
2008. GODINA

20



BROJ 4002

DINARA

9 770 354 928 015

Danas 64 strane  
www.blic.co.yu

BEOGRAD

## SAVETI

### ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVDEVIĆ

spa i velnes terapeut

## Glavobolja nakon masaže



Posle masaže tela osetila sam jaku glavobolju. Nikada pre, mi se ovako nešto nije desilo. Šta je uzrok tome? Biljana

Ukoliko vam je rađena masaža tela i nije urađena masaža glave, logično je da usledi bol usled opuštanja mišića leđa, ramena, vrata koji su verovatno bili u velikoj tenziji. Kada dolazi do oslobađanja blokiranog delova kičmenog stuba, energetskih centara i naglog propuštanja energije kroz energetske kanale, sve tenzije se iz oslobođenih delova presele u delove glave koji nisu izmasirani.

oni deo glave, sigurno ste imali veoma izraženu mentalnu aktivnost koja još uvek nije donela rezultate koje ste očekivali: rešavate neke probleme na poslu, skupljate dokumenta za kredit...; ako je bol izražen u predelu slepoočnica, došlo je do opuštanja i do razrešenja problema i sada imate pravo i na bol: rešili ste probleme na poslu, dobili ste kredit...). Inače, problemi sa glavoboljom nastaju kada želimo da sve držimo pod kontrolom i ako imamo kontrolu i za vreme primanja masažnih tehnika, moguće je da će naš tretman završiti glavoboljom. Zato je važno da je prilikom

400 Spavati 6:30  
TV 1000F: Mestina Holandske Magle 13:00 S: Sudija Erič Iv 14:00 S: Melkudone Čerke  
V: 15:00 F: Lenta Oligo 17:00 S: Sudija Erič Iv 18:00 F: 6do Lambert Se Seta  
Ljubov 20:00 S: Oligo U Sivu II 21:00 S: Seks, Lazi I Siplini II 22:00 S: Ridd  
I Zokov: Kriminološko Načrto V 23:00 S: Tih Svadok VII

## SAVETI

### ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVDEVIĆ

SPA i velnes instruktor

## Fleke na koži



Pre dve godine su mi se pojavile fleke posle sunčanja koje preko zime izblede i onda se ponovo pojave. Postoji li efikasan način da se one eliminišu? Maja

Fleke na koži predstavljaju stres koji je koža iz nekog razloga pretrpela i koji ostaje zabeležen u najdubljim slojevima kože (sunce, trudnoća, starenje kože...). Zbog toga se, koliko god je ublazili, fleka ponovo pojavljuje sa prvim znacima stresa koji je ponovljen (sunčevi zraci). Fleke se mogu uklanjati raznim tretmanima sa voćnim kiselinama, laserima, redovnom upotrebom određenih preparata kod kuće, jer je u ovom slučaju permanentna nega neophodna da bi se ublažio ili eliminisao problem.

Svi ovi tretmani se rade u periodu kada nema direktnog izlaganja sunčevim zracima, a u letnjem periodu je neophodna preventiva i zaštita pre izlaganja kože suncu. Ukoliko

su se fleke već pojavile, jedan od najefikasnijih kozmetičkih preparata koji može da ublaži ili potpuno eliminiše fleke zove se „More light“ (više svetla).

Specifičnost ovog preparata u odnosu na ostale koji se u ovom smislu koriste jeste u kombinaciji više komponenti koje deluju na različitim nivoima, uslovljavajući sintezu melanina u dubinskom delu kože, a istovremeno razgradnju melanina na površini kože, zahvaljujući prisustvu AHA kiselina.

Mešavina prirodnih ekstrakata obezbeđuje da koža u potpunosti apsorbuje sve sastojke. Koristi se ujutru i uveče, posle čišćenja kože, na hiperpigmentisanim mestima, a rezultati su vidljivi već posle dve ili tri nedelje. Nakon nanošenja ovog preparata ne preporučuje se izlaganje suncu, jer to može usporiti proces ujednačavanja pigmentacije.

AUTORKA JE VLASNICA  
SPA I VELNES CENTRA  
„BEAUTY IMAGINI“

# Tatijana Jevđević, spa i velnes; instruktor objašnjava

# Protiv celulita brzo i lako

**Za redukciju celulita potrebno je oko mesec dana, a tokom tog perioda izbegavajte so i začine**

## Gene tretmana

Pakovanje celog tela 3.000 din.  
Pakovanje pola tela 1.500 din.  
Parcijalna masaža bez pakovanja 1.200 din.  
Ukoliko se uplaćuje serija, cene su redukovane za 15-20 odsto.



Iskoristite hranu kako biste organizam oslobodili otrova

izuzetno dobro deluje na sklerotičnog celulita, jer ima veliku moć drenaže hidrolipidnih naslaga zahvaljujući etarskom ulju ružmarina, limuna, ekstrakta borovih iglica.

Posle završene masaže (20-30 minuta), može da se stavi pakovanje od zagrejanog termalnog blata ili parafinske pomade i da tako upakovana klijentkinja leži 15-30 minuta, posle čega se tušira mlakom vodom.

Nakon osmog tretmana, pravi se pauza od nedelju dana i potom se serija ponavlja ukoliko je to potrebno. Prvi efekti su vidljivi već



FOTO: NORTH FOTO

posle prvog tretmana. Naravno, što je celulit problematičniji, to je potrebno više vremena i samim tim upornosti.

## || KOD KUĆE

Kada krenete u borbu protiv celulita, morate imati na umu da on nije nastao preko noći, tako da ne može preko noći ni da nestane. Najefikasniji preparati koji mogu da pomognu u brojnoj redukciji celulita, a koje možete samostalno da koristite jesu:

Nevercell 1+1 (amp. 25 ml) - U čepu bočice nalazi se

snažno se promućkaju i ta se preparat umasira u delu tela koji je ugrožen celulom ili otečen.

Ekstrakt ananasa je bog enzimima koji pomažu da razgrade zarobljena voda masi i već nakon prvog nanošenja jasno se može uočiti poboljšanje na koži ko postaje nežna, glatka, korpaktna svilenkasta i torrana.

Potrebno je osam ampula za jednu seriju koja traje 12 dana. Svakodnevno se nanose, najbolje pre svakodnevnih aktivnosti ili po vežbanja.

Cena: 1 ampula - 260 din.  
Termička krema (250 ml) - Krema sa veoma snažnim hiperećmičnim dejstvom (stima ulise cirkulaciju krvi i izaziva crvenilo na koži). Namjena je borbi protiv hroničnog celulita, jer razbija hidrolipidne naslage, stimuliše prokrvljenost, razmekta kiseonika i medućelijski metabolizam. Borovnica stimuliše proces mršavljenja i oslobađanje rana od otrova iz tkiva, ubrzava razlaganje masti, stvara ulištać erizmske reakcije. Jedna krema traje 30-40 dana (u zavisnosti od površine na koju se nanosi). Nanosi se jednom ili dva puta dnevno, rucistu kožu.

Cena: 1.420 din.  
Ove preparate koristiti tri meseca u pauzama od po nedelju dana, ili u alternaciji. Naravno, ukoliko je celulit manje izražen, u periodu se smanjuje, ali potrebno da po razlaganju celulita, preparat koristi još nedelju dana da bi postigao efekat trajao.

## || ISHRANA

Bez obzira na razloga pojave celulita, bilo bi dobro preći na ishranu koja omogućava detoksikaciju organizma: dve čaše tople vode ujutru na prazan stomak (idealno ako možete da pijete slanu toplu vodu), u toku dana dva litra čaja od peršuna (pet veza peršunovog lista prokva se u dva litra vode) ili čaja od sušenih peteljki trešanja (šaka peteljki na dva litra vode).

Do podne je idealno jesti samo voće, ukoliko to organizam podnosi.

Preporučuje se izbegavanje mesa, začina (so, biber, senf), pržene hrane, sosa, fermentisanih sireva, dimljene i usoljene hrane, šećera, kolača, testa i slatkisa. A voćna je vazno i da se krećete.

## || U SALONU

Ukoliko se opredelite za tretmane u salonu (koji ne isključuju produženu negu kod kuće), u zavisnosti od vrste celulita, postoji kombinacija od ukupno osam tretmana koji se rade tri do četiri dana svakodnevno, zatim svakog drugog dana i

poslednja dva - svakog trećeg dana.

Prvi tretman u seriji trebalo bi da bude tretman celog tela, da bi se pokrenuli metabolički procesi u organizmu. U tu svrhu se primenjuje krijo tretman (GIO ili BRA), tretman solima, termalnim blatom ili tretman algama koji služi za redukciju telesne mase.

U prvju fazi tretmana radi se drenaža celog tela drenažnim uljem, a na kraju se na celo telo (osim na grudni) nanosi maska na bazi morskih algi (ALGHIL MASKA), bogatih jodom, kalijumom, vitaminima i oligoelementima. Ova hiperećmična maska tonifikuje, zateže i deluje brzo i intenzivno protiv dubinskog celulita zahvaljujući morskoj algi i prirodnom ekstraktu divljeg kestena koji aktivno tretira sve vrste celulita. Maska stoji od pet do 15 minuta, posle čega se klijent tušira.

Ostali tretmani mogu da se rade parcijalno i u tom slučaju se kombinuju pokreti limfne drenaže i masaže vezivnog tkiva. U zavisnosti od vrste celulita, najpogodnija je masaža aktivnim hiperećmičnim uljem (sa-

# Tretmani za podizanje grudi

Neumereno izlaganje kože spoljašnjim uticajima (vetar, sunce, zračenja - rad za kompjuterom...), stres, emotivno nezadovoljstvo, trudnoća, sve to utiče na brže starenje kože i opuštenost grudi. Tatijana Jevđević, SPA i velnes instruktor, objašnjava koje su kreme i tretmani najefikasniji da bi vaše grudi i bez operacija izgledale dobro.

## TRETMAN „SHILLY SHALLY“

Idealno bi bilo da pre nego počnete negu kod kuće sebi priuštite tretman „shilly shally“ u salonu. Ovaj tretman zahvaljujući aktivnim sastojcima preparata prodire duboko u ćelije vezivnog tkiva, tako da ojačava vezivanje kolagena. Namenjen je efikasnoj stimulaciji regeneracije ćelija, normalizaciji metaboličkih procesa, umanjivanju i ublažavanju strija. A sastoji se iz tri preparata: Metaboličkog aktivatora (serum - nanosi se mala količina do potpune apsorpcije), lepljive kreme (kojom se radi masaža pokretima u određenom ritmu, usled čega dolazi do aktiviranja cirkulacije krvi u ćelijama vezivnog tkiva - masaža traje petnaestak minuta) i aktivne maske (stoji 15 minuta i uklanja toplom vodom). Na kraju se nanosi krema za negu grudi „breast cream“. Radi se u seriji od četiri do osam tretmana. Cena jednog tretmana je 1.800 dinara.

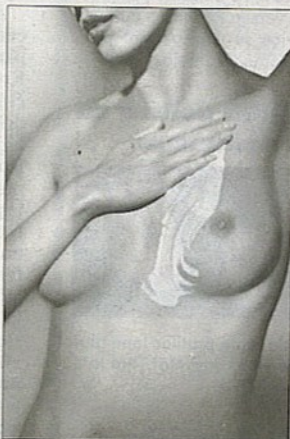
## KOD KUĆE

Ukoliko koža nije mnogo dehidrirana, a tonus je samo u blagom padu, bez naglašenih strija, za negu je dovoljno koristiti kremu za grudi „breast cream“ dva puta dnevno, tako da je njeno dejstvo prisutno na koži svakih 12 sati. Posle mesec dana upotrebe, dovoljno je preći na nanošenje kreme jednom dnevno.

## Cene preparata za negu

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Breast cream          | 1.210 |
| Ampula restituitiva   | 200   |
| Bouquet S             | 1.900 |
| Metabolički aktivator | 1.540 |

(cene su u dinarima)



Ukoliko je koža grudi slabijeg tonusa, sa izraženim strijama, neophodno je u negu uključiti ampule „restituitiva“ ili „bouquet S“ ukoliko se koža peruta i ima veoma izražene strije. I jedan i drugi preparat se nanose na čistu kožu, kružnim pokretima polazeći od grudne kosti nagore, ka periferiji grudi i vraćajući se ka grudnoj kosti.

Takođe, ukoliko se na koži primećuju narušeni metabolički procesi, odlično je u svakodnevnu negu uključiti „metabolički aktivator“, serum koji se inače koristi u tretmanu „shilly shally“ i koji se takođe nanosi pre upotrebe kreme za grudi.

## REZULTATI

Prvi rezultati se primećuju već posle prvog nanošenja preparata, ali redovna upotreba, koja podrazumeva mazanje kreme dva puta dnevno, dovodi do pravog učvršćivanja grudi u nekim slučajevima već kroz dve nedelje, zahvaljujući, pre svega, ekstraktu hmelja koji u ovim tretmanima ima najveće dejstvo. **B. TASIĆ**

Najčitaniji dnevnik u Srbiji i Crnoj Gori

# BLIC

ISSN-0354-9283

PONEDELJAK  
17. MART  
2008. GODINA

20

BROJ 3988

DINARA



Danas 68 strana  
www.blic.co.yu

BEOGRAD



Redovna i pravilna nega održe čvrstinu grudi