

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
18. FEBRUAR
2008. GODINA**20****BROJ 3960**

DINARA

9 770354 928015

Danas 60 strana
www.blic.co.yu**BEOGRAD**

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
11. FEBRUAR
2008. GODINA**20****BROJ 3953**

DINARA

9 770354 928015

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATJANA JEVDIĆ spa i velnes instruktor

Primena termalnog blata



Od prijateljice koja zna da imam reumatoidne promene dobila sam veliku kutiju prirodnog termalnog blata (SPA body mud MMAGI). Ipak, ovo mi nije poznato i prvi put se susrećem se tim. Možete li da mi objasnite kako da ga koristim? Rekla mi je da mogu da ga koriste i deca? Takođe sam htela da vas pitam, da li može da se koristi svakodnevno? Tanja

Blato je opštepoznato po svojim kvalitetima za termalne tretmane. Široko je rasprostranjena njegova upotreba u tretmanima kože, mišića i skeletnog sistema, i to od davnina. Stoga njegova upotreba daje sveopšti dobar osećaj. Takođe, dobar je protiv celulita i pomaže u gubitku viška kilograma. U konkretnom slučaju, dobro je da ga koristite tako što ćete ga u tankom sloju naneti na sve delove tela koje želite da tretirate (bolna mesta). Da bi se postigli što bolji efekti, potrebno je razmutiti i zagrejati blato pre upotrebe. Zatim se telo (celo ili delimično) umotava u foliju, pa u čebad, ili u termo grejač, da bi se pojačalo dejstvo kataplazme. Na

mestima gde je naneto blato, možete osetiti kao da neko želi da nešto iščupa iz bolnog mesta, ali isto tako može da dođe do pojačanja bola. Obe ove reakcije znače da postoji odgovor tela i da je blato započelo sa terapijom (lečenjem). Pakovanje treba da stoji 30-45 minuta, posle čega se uklanja toplom vodom. Možete ga koristiti svakodnevno, do smanjenja ili nestanka bolova. Ovako zagrejano može da se stavlja i na stomak, radi olakšavanja tegoba usled napetosti, slabog rada creva... Ukoliko postoji problem upale nerava, na bolna mesta se blato stavlja hladno i prekriva papirnim ubrusima, da bi 'izvuklo upalu'. Takođe se koristi i za smanjenje otoka (sportskih povreda) u kom slučaju treba dodati i sport gel. (MMAGI). Ovo blato nalazi primenu i u rešavanju problema nečiste kože, zbog čega ga najčešće preporučujemo upravo deci, jer je u pitanju potpuno prirodan preparat. Naravno, u pitanju je pomoćno lekovito sredstvo koje može da se koristi pre svega u konsultaciji sa lekarom koji će tako moći da prati nastale promene.

AUTORKA JE VLASNICA
SPA I VELNES CENTRA
BEAUTY IMAGINI

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
4. AVGUST
2008. GODINA**20****BROJ 4125**

DINARA

9 770354 928015

SAVETI

NEGA

TATIJANA JEVDIĆ velnes i spa terapeut

Oticanje nogu



Često mi otiču noge, pogotovo kada je ovako vruće. Šta mi savetujete? Mira

Zadržavanje viška tečnosti u organizmu može da bude iz više razloga, a najčešće je problem vezan za neusklađen rad cirkulatornog i limfnog sistema. Ukoliko ne postoji neko dijagnostikovano oboljenje, kod ljudi koji imaju ovakve predispozicije, u vreme velike vlage (kada je izuzetno vruće), takav problem se intenzivira. Pored toga što treba da obratite pažnju na ishranu koja treba da sadrži puno žitarica, voća i povrća, dobro je da što češće podižete noge, koristite udobnu kožnu obuću i pamučnu odeću. Ono što će vam najbrže pomoći da eliminišete višak tečnosti iz organizma su tretmani GIO i BRA (kriotretmani) čiji

je osnovni zadatak oslobađanje viška tečnosti iz organizma, čime se izbacuju i svi otrovi iz organizma koji mogu da izađu kroz kožu.

Ovi tretmani se sastoje iz tri sinergije koje se nanose pokretima limfne drenaže, jedna za drugom, posle čega se telo uvija u foliju i ostaje u foliji narednih 30 minuta. Prvih 15 minuta prisutan je osećaj jakog hlađenja, da bi usledio period naizmeničnog toplog i hladnog talasa, posle čega se ceo organizam znoji i izbacuje sve otrove kroz kožu.

Kada se ovakvi tretmani rade u seriji, efekti su prolongirani i pošto se postigne željeni cilj, GIO i BRA tretmani mogu da se ponavljaju jednom nedeljno, radi održavanja organizma u balansu.

AUTORKA JE VLASNICA
HOLISTIČKOG CENTRA
„BEAUTY IMAGINI“

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATJANA JEVDIĆ SPA i velnes instruktor

Jačanje imuniteta kože



Imam 32 godine i primetila sam da mi je koža postala opuštena, suva i osetljiva. Da li mislite da može da mi pomogne krema „immuno defender“? Ana

Uslovi u kojima radite dosta utiču na stanje vaše kože. Poznate su brojne studije koje su se bavile ispitivanjem uticaja kompjutera na organizam, pa i njegov najveći organ - kožu. Naravno, spoljašnjim uticajima najviše je izloženo lice. Lice je ogledalo naše ličnosti, kao i naših godina. Oslikava nas imidž i jedino stalna nega, odgovarajuća prema tipu kože, može pomoći da obnovimo narušenu ravnotežu i da koža postane ponovo elastična i blistava. Prema našem iskustvu, redovna upotreba „immuno defender“ kreme (MMAGI comp.) dovela je do reša-

vanje problema kod koža kojima je potrebnio dodatno prehranjivanje, energija i zaštita kada je izložena različitim klimatskim promenama i kada je pod stresom. Namenjena je prerano ostareloj koži, bez sjaja i vitalnosti, kao i koži koja nije više u mogućnosti da zadrži svoju prirodnu hidrataciju, što je upravo i čini opuštenom, suvom i osetljivom. Kvaliteti ove kreme su višestruki, a pre svega se ogledaju u stimulaciji imunostistema kože, buđenju aktivnosti kože, kako bi ona sama izbalansirala svoju hidrantnost, osetljivost i nivo masnoće. U našem centru je preporučujemo kao zaštitnu kremu za produženu negu kod kuće jer je lagana, nežne teksture i jednostavna za nanošenje.

AUTORKA JE VLASNICA
SPA I VELNES CENTRA
„BEAUTY IMAGINI“