

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
7. APRIL
2008. GODINA**20**

BROJ 4009

DINARA



9 770354 928015

Danas 64 strane
www.blic.co.yu**BEOGRAD**

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
14. APRIL
2008. GODINA**20**

BROJ 4016

DINARA



9 770354 928015

Danas 72 strane
www.blic.co.yu**BEOGRAD**

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVĐEVIĆ

spa i velnes instruktor



Reiki

U poslednjih par meseci osećam konstantan umor. Urađene su mi razne analize i svi rezultati su dobri, ali zamor je i dalje prisutan. Čula sam da reiki može da mi se „vрати energija“, ali niko ne zna da mi objasni o čemu se radi.

Maja

Reiki predstavlja jednu odskora i kod nas priznatu metodu prirodnog isceljivanja. U doslovnom prevodu, reiki znači vitalna univerzalna energija, koja je svima na raspolaganju i potpuno neograničena. To znači da se može probuditi i aktivirati u svakom čoveku, bez obzira na pol i starost. Klijent je udobno smešten na krevetu, obučen u udobnu odeću, pokriven. Cela procedura se sastoji iz polaganja ruku na određene delove tela (energetske centre), gde terapeut koji je iniciran u reiki oseća određene vibracije, toplotu, hladnoću, oseća gde postoje blokade u organizmu i pušta da energija poteče na svim nivoima. Tretman traje oko sat vremena (duže ukoliko su jaki bolovi u nekim organima ili su u pitanju povrede) i ponavlja se četiri dana

za redom. Zatim se pravi pauza. U svim antičkim školama su poznavali prvobitnu energiju koja je u osnovi svega što je život. To saznanje je podrazumevalo da se prirodno isceljenje događa na svim nivoima odjednom: fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom. Ono što mi danas poznajemo kao bolest, u ovim tehnikama je označeno kao neravnoteža ili neusklađenost organizma. Zato i nije čudno što se ovakve tehnike, pa i reiki upravo sada popularizuju. U vremenu kada se cela naša planeta preobražava (toliko smo se trudili da je uništimo, da je verovatno krajnje vreme da sačuvamo što možemo), vraćamo se iskonskim vrednostima i razumevanju da što su stvari jednostavnije, to su univerzalnije i u njima čisto i lako raste sadržana energija. Ovo je važno upravo kada nam svi parametri tradicionalne medicine govore da je naš organizam u redu, a mi se i dalje ne osećamo dobro, osećamo zamor i pad vitalne energije. Onda reiki može da pomogne. **AUTORKA JE VLASNICA SPA I VELNES CENTRA BEAUTY IMAGINI**

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVĐEVIĆ

spa i velnes terapeut



Etarska ulja

Da li je tačno da etarska ulja mogu da budu opasna? Bilja

Istina je da određena etarska ulja mogu da budu u prekomernim dozama toksična, a opet pravilno primenjena, predstavljaju lek. Takođe, veoma je važno da se koristi čisto etarsko ulje, što možete da proverite ukoliko ga kapnete na porozan papir: ukoliko ispari i ne ostavi mastan trag, znači da je zaista čisto etarsko ulje. Ipak, ljudima koji se ne bave aromaterapijom, a žele da koriste etarska ulja, preporučila bih da koriste gotove mešavine, pripremljene za određene potrebe klijenta.

Aromaterapijske kuće prave takve kombinacije, sa naznačenim načinima upotrebe. Na primer: Bouquet I (dratante) - sinergija esencijalnih ulja koja je neophodna klijentima sa dehidriranom kožom (bazna ulja suncokreta i pšeničnih klica obogaćena etarskim uljima mente - osvežava i smiruje, lavande - osvežava, smiruje i hidrira, žalfije - antiinflamatorno, pročišćavajuće i zatežuće dejstvo, timijana - snažno dejstvo na umorne kože), Bouquet R (rassodante) - sinergija esencijalnih ulja za problem izborane i opušteno kože (bazno ulje pšeničnih klica, bogato tokoferolom, vit. E, dobar antioksidant, jojobe - odlična apsorpcija

kože, kontrola gubitka vode i ishranjivanje epiderma, etarsko ulje ruzmarina - zatežuće, osvežavajuće, tonifikantno dejstvo, žalfija, lavanda), Bouquet S (seno - grudji) - sinergija esencijalnih ulja sa izuzetnim drenažnim dejstvom, efikasan u tonifikaciji i stimulaciji ćelijske ravnoteže - odlično deluje protiv strija (bazno ulje pšeničnih klica sa etarskim uljima eukaliptusa - ožiljci, timijan - anti-stres, limunova trava - osvežavajuće i kao adstringent, avokado - regeneracija i lakša penetracija ostalih sastojaka), Bouquet C - sinergija etarskih ulja protiv celulita sa velikom moći drenaže hidrolipidnih naslaga (bazno ulje pšeničnih klica, suncokreta i soje - učvršćivanje vezivnog tkiva, sa etarskim uljima ruzmarina, limuna - obnavlja hidrantnost kože, a voćnim kiselinama daje efekte blagog pilinga, ekstrakt borovih iglica - tonik za zidove krvnih sudova, što povećava njihovu otpornost, avokado, lavanda, timijan...).

Ove kombinacije mogu da se koriste direktno na kožu, da se dodaju u kreme ili da se koriste u kupkama (hidroterapija). Bez razblaživanja možete koristiti lavandino ulje koje ima široku primenu.

AUTORKA JE VLASNICA SPA I VELNES CENTRA „BEAUTY IMAGINI“