

Najčitnije dnevne novine u Srbiji

# BLIC

ISSN: 0354-9283

PONEDELJAK  
22. SEPTEMBAR  
2008. GODINA

**25**

**BRJ 4174** DINARA 9 77 0354 928015

Danas 68 strana  
www.blic.co.yu

**SRBIJA**



## Tretmani za vraćanje energije

Naglo zahlađenje predstavlja veliku promenu na koju se nije lako navići. Pad imuniteta, prehlada, malaksalost i nevoljnost karakteristični su za ovo doba godine. Evo nekoliko masaža koje preporučuje Tatjana Jevdović, spa i velnes instruktor, a koje mogu da vam pomognu da se adaptirate na vremensku promenu.

### ZA ENERGIJU I CIRKULACIJU

Ukoliko ovih dana osećate da ne možete da se ugrejete, ono što će sigurno pomoći da krv ponovo procirkuliše kroz vaše telo jeste masaža Pinda Sweda. Radi se o jednoj od metoda ayurvedske masaže koja se ne obavlja dlanovima terapeuta, već vrećicama u kojima su topli začini. Mešavina mlevenih začina se sastoji iz đumbira, lavande, cimeta, kima koji pojedinačno i kombinovano imaju veliko dejstvo relaksacije, čišćenja organizma na svim nivoima i posebno intenzivnog zagrevanja tela. Masaža se radi sitnim spiralnim pokretima po celom telu, lupkanjima na mestima koja su pod tenzijom (leđa) i veoma blagim, nežnim pokretima na najosetljivijim delovima tela (glava). Posle ovakvog tretmana, koji traje između 60 i 75 minuta, osetićete da se vratila životna energija i da se gubi osećaj hladnoće. Ipak, ljudi koji imaju visok pritisak ne bi trebalo da se podvrgnu ovakvoj vrsti terapije.

### JACANJE IMUNITETA

Ukoliko već osećate da vas lomi prehlada ili ste je već pregurili, ali se i dalje

ne osećate sasvim dobro, veoma će pomoći pakovanje tela s morskom solju, usitnjenim mineralima i kombinacijom etarskih ulja za podizanje imuniteta. Masaža celog tela se radi ovom mešavinom koja će mineralizovati organizam, olakšati disanje (eukaliptus, Tee Tree), ojačati imunitet (sibirska jela), smanjiti bolove u mišićima (crni biber)... Tretman traje između 90 i 120 minuta i pruža osećaj velikog olakšanja i opuštanja. Posle ovakvog tretmana bilo bi dobro da odete na spavanje. Ujutru ćete osetiti prave blagodeti ovakvog tretmana.

### SMANJENJE TEGOBA REUME I ARTRITISA

Sa prvim hladnim danima se povećavaju tegobe kod ljudi koji imaju stare sportske povrede, reumu, artritis. Ukoliko imate ovakve probleme, pored uzimanja redovne terapije i ukoliko vaš lekar dozvoli, od velike pomoći može da bude pakovanje tela parafinskom pomadom. Posebno pripremljenom kremom na bazi parafina radi se masaža celog tela. Zatim se telo uvija u foliju koja pravi efekat saune i pojačava dejstvo tretmana. Ovaj tretman pomaže detoksikaciju organizma, tako da može biti sastavni deo pakovanja pri preoblikovanju tela. Posle ovakvog tretmana, osećaj olakšanja i smanjenje bolova zadržaćete se nekoliko dana, a s obzirom na to da su u pitanju hronični problemi, ovakve tretmane je potrebno ponavljati upravo u periodu intenzivnih klimatskih promena.