



Kažiprst isteruje otrove

Mnogi, kad ih zaboli glava, osete umor ili iscrpljenost, nesvesno počnu da masiraju lice. Ne bez razloga jer je za kompletno zdravlje izuzetno važno da se opuste facijalni mišići, pospeši cirkulacija i prokrvljenost lica... To, između ostalog, omogućava da se ubrza eliminacija otrova iz organizma, pa se vrlo brzo osećamo bolje. Pored toga masiranje lica obezbeđuje i bolji izgled jer koža postaje svežija i jedrija.

A, kako da se pravilno masiramo? U tome nam pomaže Tatjana Jevdović, instruktor za obuku velnes i spa terapeuta.

■S.R.

- 1** Sredinu čela ravnomerno i naizmenično pritiskajte palčevima desne i leve ruke od predela između obrva, preko centralnog dela čela, do korena kose.
- 2** Celom dužinom palčeva gladite čelo od sredine ka periferiji pritiskajući jagodicom palca slepoočnice.
- 3** Jagodicama palčeva pritiskajte na početak, sredinu i kraj obrva.

- 4** "Štipkajte" obrve od početka do kraja.
- 5** Jagodice kažiprsta spuštajte od korena (pritisak), preko sredine bočnih ivica nosa (pritisak) do malih udubljenja pored obe nozdrve (pritisak).
- 6** Kažiprstom pritiskajte mesta ispod jagodica, pratite kost i doći ćete do spoja gornje i donje vilične kosti (pritisak).
- 7** Kažiprstom pritiskajte tačku između nosa i gornje usne, a, istovremeno, palcem mesto ispod brade.
- 8** Kažiprstom pritiskajte mesto koje se nalazi iznad brade, istovremeno, palcem masirajte tačku ispod brade.
- 9** Palčevima radite cik-cak pokrete (jedan palac ispod, jedan iznad donje vilične kosti).



PHYSICAL
SPECIJALISTIČKA ORDINACIJA
ZA FIZIKALNU MEDICINU I
REHABILITACIJU I
PREVENCIJU OSTEOPOROZE

Prof.dr

Olga S.Popović Mladenović
specijalista fizijatar

Cetinjska 14, Beograd
URL: www.physical.co.yu
E-mail: doktor@physical.co.yu
tel: 011/3243-890
mob. 063/7412-684
tel/fax: 3239-654