



ISSN: 0354-9283

PONEDELJAK  
18. FEBRUAR  
2008. GODINA

20



9 770354 928015

BROJ 3960

DINARA

Danas 60 strana  
www.blic.co.yu

BEOGRAD



ISSN: 0354-9283

PONEDELJAK  
17. FEBRUAR  
2008. GODINA

20



9 770354 928015

BROJ 3953

DINARA

# SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATJANA JEVDIČIĆ

spa i velnes instruktor

## Primena termalnog blata



# SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATJANA JEVDIČIĆ

SPA i velnes instruktor

## Jačanje imuniteta kože



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

vanje problema kod koža kojima je potrebno dodatno prehranjivanje, energija i zaštita kada je izložena različitim klimatskim promenama i kada je pod stresom. Namijenjena je prerađenoj ostarjeloj 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 osjetljivom. Kvaliteti ove kreme su višestruki, a pre svega se ogledaju u stimulaciji imunosistema kože, buđenju aktivnosti kože, kako bi ona sama izbalansirala svoju hidrantnost, osjetljivost 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“

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-

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 katalplazme. 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

PONEDELJAK 18. FEBRUAR 2008.