

BLIC

ISSN: 0354-9283

NEDELJAK
24. MART
2008. GODINA
BROJ 3995

20
DINARA



Danas 64 strane
www.blic.co.yu

BEOGRAD

BLIC

ISSN: 0354-9283

NEDELJAK
MART
08. GODINA

20
DINARA



ROJ 4002

DINARA

9 770354 928015

Danas 64 strane
www.blic.co.yu

BEOGRAD

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVDEVIĆ

spa i velnes terapeut



Glavobolja nakon masaže

Posle masaže tela osećila sam jaku glavobolju. Nikada pre, mi se ovako nešto nije desilo. Šta je uzrok tome? Biljana

Ukoliko vam je rađena masaža tela i nije urađena masaža glave, logično je da usledi bol usled opuštanja mišića leđa, ramena, vrata koji su verovatno bili u velikoj tenziji. Kada dolazi do oslobađanja blokiranih delova kičmenog stuba, energetskih centara i naglog propuštanja energije kroz energetske kanale, sve tenzije se iz oslobođenih delova presele u delove glave koji nisu izmasirani.

Ukoliko je rađena masaža glave pa se i pored toga javlja bol, vrlo je verovatno je u pitanju vrlo intoksikovan organizam kod koga je masaža izazvala pokretanje akumuliranih otrova koji treba da budu eliminisani iz organizma. Takođe, bolovi u različitim zonama glave ukazuju na različite poremećaje i probleme koji su prisutni kod vas (ako vas je bolelo potiljačni deo i/ili te-

oni deo glave, sigurno ste imali veoma izraženu mentalnu aktivnost koja još uvek nije donela rezultate koje ste očekivali: rešavate neke probleme na poslu, skupljate dokumenta za kredit...; ako je bol izražen u predelu slepoočnica, došlo je do opuštanja i do razrešenja problema i sada imate pravo i na bol: rešili ste probleme na poslu, dobili ste kredit...). Inače, problemi sa glavoboljom nastaju kada želimo da sve držimo pod kontrolom i ako imamo kontrolu i za vreme primanja masažnih tehnika, moguće je da će naš tretman završiti glavoboljom. Zato je važno da je prilikom masaže isključen mobilni telefon i da komunikacija bude svedena na minimum. Ukoliko ni odmor posle masaže ne dovede do popuštanja bola u glavi, zamolite terapeuta da još radi na bolnim delovima glave ili da uradi refleksološke tačke na stopalima i šakama koje će vas osloboditi bola.

AUTORKA JE VLASNICA
SPA I VELNES CENTRA
BEAUTY IMAGINI

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

TATIJANA JEVDEVIĆ

SPA i velnes instruktor



Fleke na koži

Pre dve godine su mi se pojavile fleke posle sunčanja koje preko zime izblede i onda se ponovo pojave. Postoji li efikasan način da se one eliminišu? Maja

Fleke na koži predstavljaju stres koji je koža iz nekog razloga pretpela i koji ostaje zabeležen u najdubljim slojevima kože (sunce, trudnoća, starenje kože...). Zbog toga se, koliko god je ublažili, fleka ponovo pojavljuje sa prvim znacima stresa koji je ponovljen (sunčevi zraci). Fleke se mogu uklanjati raznim tretmanima sa voćnim kiselinama, laserima, redovnom upotrebom određenih preparata kod kuće, jer je u ovom slučaju permanentna nega neophodna da bi se ublažilo ili eliminisao problem.

Svi ovi tretmani se rade u periodu kada nema direktnog izlaganja sunčevim zracima, a u letnjem periodu je neophodna preventiva i zaštita pre izlaganja kože suncu. Ukoliko

su se fleke već pojavile, jedan od najefikasnijih kozmetičkih preparata koji može da ublaži ili potpuno eliminiše fleke zove se „More light“ (više svetla). Specifičnost ovog preparata u odnosu na ostale koji se u ovom smislu koriste jeste u kombinaciji više komponenti koje deluju na različitim nivoima, uslovljavajući sintezu melanina u dubinskom delu kože, a istovremeno razgradnju melanina na površini kože, zahvaljujući prisustvu AHA kiselina.

Mešavina prirodnih ekstrakata obezbeđuje da koža u potpunosti apsorbuje sve sastojke. Koristi se ujutru i uveče, posle čišćenja kože, na hiperpigmentisanim mestima, a rezultati su vidljivi već posle dve ili tri nedelje. Nakon nanošenja ovog preparata ne preporučuje se izlaganje suncu, jer to može usporiti proces ujednačavanja pigmentacije.

AUTORKA JE VLASNICA
SPA I VELNES CENTRA
„BEAUTY IMAGINI“