

Najčitanije dnevne novine u Srbiji

BLIC

ISSN:0354-9283

PONEDELJAK
4. AVGUST
2008. GODINA

20

BROJ 4125

DINARA



SAVETI

NEGA

TATIJANA JEVDVIĆ velnes i spa terapeut

Oticanje nogu



Često mi otiču noge, pogotovo kada je ovako vruće. Šta mi savetujete?

Mira

Zadržavanje viška tečnosti u organizmu može da bude iz više razloga, a najčešće je problem vezan za neusklađen rad cirkulatornog i limfnog sistema. Ukoliko ne postoji neko dijagnostikovano oboljenje, kod ljudi koji imaju ovakve predispozicije, u vreme velike vlage (kada je izuzetno vruće), takav problem se intenzivira.

Pored toga što treba da obratite pažnju na ishranu koja treba da sadrži puno žitarica, voća i povrća, dobro je da što češće podižete noge, koristite udobnu kožnu obuću i pamučnu odeću. Ono što će vam najbrže pomoći da eliminišete višak tečnosti iz organizma su tretmani GIO i BRA (kriotretmani) čiji

je osnovni zadatak oslobađanje viška tečnosti iz organizma, čime se izbacuju i svi otrovi iz organizma koji mogu da izađu kroz kožu.

Ovi tretmani se sastoje iz tri sinergije koje se nanose pokretima limfne drenaže, jedna za drugom, posle čega se telo uvija u foliju i ostaje u foliji narednih 30 minuta. Prvih 15 minuta prisutan je osećaj jakog hlađenja, da bi usledio period naizmenničnog toplog i hladnog talasa, posle čega se ceo organizam znoji i izbacuje sve otrove kroz kožu.

Kada se ovakvi tretmani rade u seriji, efekti su prolongirani i pošto se postigne željeni cilj, GIO i BRA tretmani mogu da se ponavljaju jednom nedeljno, radi održavanja organizma u balansu.

AUTORKA JE VLASNICA
HOLISTIČKOG CENTRA
„BEAUTY IMAGINI“