

Zdrava zona

MESEČNI PRILOG O ZDRAVOM ŽIVOTU, Listopad 2010.

utarnjiust

OD POVEĆALOM

**AKO SE
DRAVO
RANITI
DITIVI NA
ELOVNIKU?
IE HVALA!**

**DJECA&IGRICE
KONZOLE
IZAZIVAJU
BOL U
RUKAMA**

**DOJENJE
VJEŠTINA
KOJA SE
UČI**

OPUSTITE SE...
*Masaža rješava
stres*

+ NAUČITE BIRATI KREME

**Ljepota ne mora
biti ubojita**

OPUSTITE SE



Mirka Majoli
taj relaksiranosti koji se postiže
om masaže pomaže nam da
obodimo stresa, poboljšava
k kisika u organe te pojačava
laciju. Osim što djeluje
tajučće na organizam, masaža
ntivno djeluje na mnoge bolesti
orzava krvotok i limfu.
aža oslobađa napetost i bol u
nima, vratu i leđima. Potiče
laciju i prokrvљуje organe, iz
pomaže izbaciti otpadne tvari,
nkovito djeluje i kod glavobolje
uzrok u bolestima želuca,
og mjehura, jetara i PMS-a.
etku bi trebalo dolaziti na
ane četiri do pet puta mjesečno
om dvaput mjesečno.

Masaža rješava stres

Masaža rješava napetost

Vrijednost masaže je što omogućava organizmi da postane sposoban sam rješavati svoje tegobe - oslobađa tijelo napetosti i odlično je sredstvo u borbi protiv stresa i nesanicice. Najbolje ju je primjenjivati kao preventivnu mjeru u održavanju zdravlja i vitalnosti, jer kad maser promatra i proučava tijelo koje tretira, može uočiti i najmanje promjene te pravodobno utjecati na njih. Osoba se osjeća bolje, ima više energije,

boljeg je raspoloženja, a taj učinak traje i do tjedan dana. Da biste postigli optimalan učinak masaže, u početku trebate dolaziti na tretmane četiri do pet puta tijekom mjesec dana, a kasnije je dovoljno održavati tijelo dvaput mjesečno - objašnjava Mirjana Mestrić, profesionalni fizioterapeut iz Studija za aromaterapiju "Gemini" u Zagrebu.

Vrsta masaže koju ćete odabrati ovisi o vašem psihofizičkom stanju, a izbor je velik.

OPUSTITE SE



Masiranje - 1 sat

Prosječno trajanje masaže cijelog tijela traje sat vremena. Uvijek je potrebno određeno vrijeme prije i poslije masaže posvetiti opuštanju. Vruće kupelji, parne kupelji i sauna pomažu pri opuštanju. Međutim, ako za to nemate mogućnosti, bit će dovoljan i vrući tuš te odmor u krevetu.

SPORTSKO-MEDIČINSKA MASAŽA

Ovaj tip masaže namijenjen je ljudima koji su pojačano sportski aktivni i na taj način njihovi mišići i ligamenti intenzivnije izloženi malim ozljedama. Intenzivna sportsko-rekreativna masaža ubrzava oporavak organizma, poravnava ju se mišićna vlakna, poboljšava cirkulaciju, ubrzava izbacivanje mliječne kiseline koja se u obliku malih kvržica nakuplja na pojedinim dijelovima tijela. Sportska masaža održava mišiće zdravima, gipkima, manje podložnim ozljedama. Poboljšava protok krvi, a osoba je spremnija za bolje sportske rezultate.

Cijena: 200 kuna/60 minuta, Studio "Geranij"

MASAŽA ČOKOLADOM

Masaža topljenom čokoladom smatra se vrlo ugodnom i nježnom. To nije samo masaža posebnom opuštajućom tehnikom, već čokoladni tretman potiče cirkulaciju u perifernom krvotoku. Odlično djeluje i na raspoloženje; miris i okus čokolade potiče izlučivanje serotonina i endorfina (hormona sreće) te revitalizira kožu. Topla čokolada koja se koristi potpuno je prirodna, bez kemijskih stabilizatora. Posebno se preporučuje osobama koje su pod stresom i koje se osjećaju izmoreno i iscrpljeno.

Cijena: 340 kuna/60 minuta, "Bliss studio za njegu lica i tijela", Posilovićeva 4, Zagreb

ANTIČELULITNA MASAŽA NOGU

Aromaterapijom te čvrstom i snažnom masažom "napada" se celulit tako što maser potiče cirkulaciju i rad limfe - otklanja se višak tekućine iz tijela. Eterična ulja koja se koriste u anticelulitnoj masaži razaraju masne naslage koje se neravnomjerno nakupljaju stvarajući ružan izgled narančine kore. Takvu masažu mora izvesti profesionalna osoba jer nepravilnim i snažnim pokretima može doći do pucanja kapilara, posebno u osjetljivijih osoba s tanjim i nježnijim tonusom kože.

Cijena: 80 kuna/30 minuta, Studio "Geranij"



LACASCADE METODA AROMATERAPIJE I MASAŽE TIJELA

Ovaj kozmetički tretman služi za relaksaciju, potiče bolji tonus kože te oslobađa tijelo toksina. Koristi se mješavina čistog, hladnog, prešanog biljnog ulja i eteričnih ulja. Nakon nanošenja ulja tijelo se umota u termodeku radi povišenja temperature kože. Na taj se način ubrzava metabolizam i pospješuje cirkulacija. Tijelo se tako zamotano pojačano znoji te se bolje eliminiraju toksini. Nakon ugrijavanja slijedi relaksirajuća masaža.

Cijena: 140 kuna/60 min. Kozmetički centri "Slap", besplatni info telefon 08005656.



Hot stone masažom postiže se efekt drenaže, a učinkovita je i kod izbacivanja štetnih tvari



Parcijalnu masažu izvodi profesionalni fizioterapeut, a izvodi se tako da se masiraju pojedini dijelovi tijela

PARCIJALNA MASAŽA TIJELA

Ovu vrstu masaže također izvodi profesionalni fizioterapeut, a izvodi se tako da se masiraju pojedini dijelovi tijela poput nogu, trbuha, leđa, glave... ovisno o željama i prohtjevima klijenta. Parcijalna masaža traje upola kraće od klasične. Učinak je također dobar jer se prije svega tretira samo bolni dio.

Cijena: 80 kuna za žene i 100 kuna za muškarce/30 minuta
Studio "Geranij", Merlinov put 10 a, Zagreb

KLASIČNA MASAŽA

Ovaj tip masaže obuhvaća cijelo tijelo od glave do pete, ali i sami možete izraziti želju da se više tretira određena mišićna skupina, primjerice bolna leđa i sl. Ova masaža pomaže u opuštanju tijela, podiže razinu samosvijesti i kompletnog psihofizičkog stanja organizma. U provođenju ove vrste masaže maser, koristeći razna ulja, gladi, pritišće te lagano udara po goloj koži - mišići postaju gipkiji, elastičniji, a osoba se osjeća preporodeno.

Cijena: 150 kuna/60 minuta, Studio "Geranij", Merlinov put 10 a, Zagreb

Provjerite terapeuta

Prilikom dogovora za masažu važno je provjeriti stručnu spremu terapeuta, koliko dugo se bavi masažom, koji tip masaže koristi, koliko dugo traje tretman, kakva ulja, kreme ili proizvode koristi, kako se i kada može dogovoriti, kolika je cijena tretmana i koji oblik plaćanja prihvaća.

PRANARŌM science

KEMOTIPIZIRAN
CEO
ESSENTIAL OILS

PRVI DODATAK PREHRANI REGISTRIRAN PRI MZS
S KEMOTIPIZIRANIM ETERIČNIM ULJIMA!

NAPOKON
U
HRVATSKOJ!!!



OLEOKAPSULE 1

prirodna pomoć u osnaživanju imuniteta, kod prehlada, gripe i tegoba gornjeg dišnog sustava (nos, grlo), cistitisa, prostatitisa, Candide i HPV-a
30 kapsula



OLEOKAPSULE 2

prirodna pomoć kod gastrointestinalnih i uroloških tegoba, te infekcija urogenitalnog trakta, 30 kapsula

Rp. /

Nova era zdravlja s *farmaceutskim potpisom ...*



U boljim ljekarnama i specijaliziranim OTC prodavaonicama, te KEMIG Store-u (A. Bauera 5, Zagreb, 01 4641 258)
www.kemig.hr

OPUSTITE SE



MASAŽA 24-KARATNIM ZLATOM, LIŠTICIMA ZLATA I CESTICAMA ZLATA U ULJU

Za kozmetičku uporabu koloidno zlato, koje se koristi u masaži, cijepa se u najmanje čestice, a pritom male molekule listića zlata lagano se apsorbiraju u tijelo. Ova vrsta masaže jača imunološki sustav, vraća vitalnost, djeluje antistresno i relaksirajuće. Koža nakon tretmana ima blistav izgled s blago zlatnim sjajem.

Cijena: 450 kuna/90 minuta s česticama 24-karatnog zlata; 850 kuna/90 minuta s listićima 24-karatnog zlata, Studio "Geranij"

MASAŽE VINOM - CRNI ILI SIVI PINOT

Masaža vinom ima vrlo pozitivan učinak na zdravlje. Zdrave tvari iz grožđa vrlo su učinkovite pri čišćenju kože, uklanjanju mrlja od sunca i staračkih pjega, kupkama, stavljanju pakunga ili maski za lice. Vina koja se koriste u masaži sadrže desetak ljekovitih biljaka koje u sebi imaju obilje prirodnih minerala i vitamina. Osim što se vino nanosi na tijelo, to isto vino se i uživa kao aperitiv, što pomaže boljem zdravlju svih organa. Iznimni učinci postignuti su u borbi protiv celulita te razgradnji masnih naslaga na bilo kojem dijelu tijela. Nanošenjem na donji dio kralježnice, s kojim mnogi imaju velikih poteškoća, trenutno se pospješuje cirkulacija, a osoba se osjeća opušteno i relaksirano.

Cijena: crni pinot 220 kuna/60 minuta, sivi pinot 250 kuna, Studio "Geranij"

Trudnice trebaju dopuštenje liječnika

Trudnice prije masaže trebaju posjetiti svog liječnika. U slučajevima kada liječnik ne preporučuje masažu donjeg dijela leđa i trbuha, masirajte lice, ruke i stopala. Bol u leđima uobičajena je u trudnoći (kao i tijekom dojenja ili nošenja male djece). Može se smanjiti masažom cijelih leđa, vrata, nogu, stopala i laganim glaćenjem trbuha. Slaba cirkulacija također pogađa trudnice, pomoć može biti masaža tijela koja stimulira i poboljšava prokrvljenost tijela. Masaža nogu, glaćenje od članaka prema bedrima, može pomoći opuštanju tijela, smanjenju boli i oticanja nogu (treba izbjegavati dodirivanje proširenih vena). Za žene koje muči nesanicu, umirujući efekt masaže može pomoći opuštanju i smirenju. Neke trudnice tvrde da lagana masaža trbuha uspavljuje fetus. Kako opušta i ublažava fizičke smetnje, masaža može biti predivan način uključivanja vašeg partnera ili djece u tijek trudnoće.



HOT STONE MASAŽA TOPLIM KAMENJEM

Ovom masažom postiže se efekt drenaže, a učinkovita je i kod izbacivanja štetnih tvari. Djeluje antisresno te povoljno djeluje kod bolova u leđima, dobra je protiv napetosti. Za masažu toplim kamenjem koristi se zaobljeno i potpuno glatko bazaltno kamenje vulkanskog porijekla. Idealno je za ovu vrstu tretmana zbog svog specifičnog toplinskog kapaciteta i tijekom tretmana lagano ispušta toplinu što djeluje opuštajuće na organizam.

Cijena: 295 kuna/ 60 do 70 minuta, Orgona studio za prirodnu njegu, Ilica 61/1, Zagreb

MASAŽA ZA DJECU - AROMATIČNA I ČOKOLADNA

Terapijski dodir djeci smanjuje bol, jača imunološki sustav, poboljšava koncentraciju i komunikacijske vještine. Masažom možemo pratiti razvoj djeteta i očuvati njegovo zdravlje. Popravlja mu raspoloženje, pomaže u prepoznavanju vlastitog tijela i vlastitog doživljaja. Pobuđuje jača i regulira cirkulaciju, dišanje i imunitet, probavu, može pomoći kod smetnji pri spavanju. Djeca osjećaju sretnije jer miris čokoladi i eteričnih ulja podiže razinu hormona sreće.

Cijena: 70 kuna/40 minuta, Studio "Geranij"

