

naravno ZDRAVILO IZ SOLIN

↳ Avtorica: **Jana Novak**
farmaceutski in kozmetični tehnik

SLANICA IN FANGO

Slanica in fango v naši državi pa tudi v Evropi sta naravna in edinstvena, le še ob Črnem morju in Romuniji najdemo podoben fango in slanico, ki pa nista tako koncentrirana kot naša.

SLANICA ali ACQUA MADRE deluje na kemičen, termičen in mehničen način. Je visoko koncentrirana, vsebuje pa brom, jod magnezij, natrij, sulfatna voda idr. Pri kopanju v slanici, telo vpija vse te kemijske elemente, kar vpliva na spremenjeno koncentracijo histaminov in imunoglobulinov v krvi in tkivih. Zaradi intenzivnega in globokega toplotnega učinka slanica pospešuje krvni obtok. Poveča se dovajanje kisika v vse predele telesa, kar se kaže v pospešenem celjenju ran. Pospešuje pretok limfe, delovanje lojnic in žlez znojnic, ki preko kože izloča iz telesa odpadne produkte. V slanici postanejo kožne brazgotine in adhezije bolj elastične in mehke. Toplota istočasno deluje na živčne končiče in vpliva na prevodnost živcev. Zaradi vsebnosti joda

ugodno deluje na nekatere težave s ščitnico. Slanica pa se uporablja tudi zaradi njenega močnega tako direktnega kot indirektnega protibolečinskega učinka. Direktni učinek pomeni, da je priporočljiv na vseh kroničnih tako degenerativnih kot revmatičnih bolečinskih stanjih. Kopeli s slanico tako priporočamo pri bolečinah v sklepih in mišicah, pri lumbalgijah, ischialdijah, cerviko – brahialgijah in pri bolečinah v hrbtenici v celoti. Ugodno deluje na težave s krči, vrtoglavicami, otekljami, poveča gibljivost in moč mišic po zlomih, pri nevroloških obolenjih idr. Ker deluje tudi antiinflamatorno in regenerira sluznico, je dober mukolitik in lajša izkašljevanje, ga lahko uporabljamo pri kroničnih – bakterijskih, virusnih in alergičnih vnetjih, kot so seneni nahod, rinitis, bronhitis, astma in drugi infekti. Zelo dobro deluje tudi na kronična ginekološka obolenja.

V zdravišičih slanico uporabljamo v obliki kopeli in za inhalacije. Vse te oblike uporabe slanice lahko kombiniramo tudi s fangom v obliki fango kopeli.

FANGO uporabljamo v različne namene:

1. KURATIVA

Lasišče

Pri psoriazi, seboreji lasišča in prhljaju izboljša rast las (dokler so še ohranjene lasne korenine, npr. alopecija areata – pričetek plešavosti.)

Koža

Piling telesa deluje adstringentno, koža postane bolj elastična in napeta. Na vnetnem področju deluje baktericidno in protivnetno, zato ga priporočamo pri aknah, vendar z njim ne smemo pretiravati, da ne dosežemo nasprotnega učinka – dehidracijo povrhnjice.

Posamezni deli telesa

Pri degenerativnih in revmatoloških stanjih, kot so bolečine v okcipitalnem predelu, vrtoglavice, omejena gibljivost vratu in ramen, periartritis, lumbalgija, lumboischialgija, artroze kolkov, stanja po operacijah na hrbtenici, pri slepiču in žolčniku, psoriatične spremembe sklepov. Dobro vpliva na kronična ginekološka stanja in na neredne in boleče menstruacije.

Lokalni fango

Predvsem pri artrozah komolca, malih sklepov dlani in prstov, revmatoidni artritis, artroze sklepov, gležnjeve, prstov na nogah,...

2. PREVENTIVA

Fango se uporablja:

- za detoksikacijo telesa: pri ljudeh, ki hujšajo ali kadijo;
- za čiščenje kože.

3. KOZMETIKA

- piling kože;
- vzdrževanje čiste, zdrave in gladke kože;
- preprečevanje nastajanja celulita (zaradi velike vsebnosti natrija veže odvečno vodo nase).



4. HLADEN FANGO

- umirja vnetja in
- edeme.

Glede na stanje se lahko hladen ali topel fango uporabljata kot predpriprava za ostale terapije: masaže, posamezne fizioterapevtske procedure, vaje ipd.

Za vse tiste, ki ste že ali pa nameravate preživeti počitnice na morju priporočam naslednje: nabavite si fango (dobite ga v vseh večjih nakupovalnih centrih), in se z njim namažite (brez sramu pred drugimi ljudmi) po sprednjem delu telesa. Uležite se na sonce ob vodi ali na blazino. Ko se popolnoma osušite, zaplavajte v morju in plavajte tako dolgo, da izzovete dobro telesno cirkulacijo. Nato postopek ponovite tako, da se namažete po hrbtni strani telesa. Redna ponavljanja zagotavljajo, da bo vaša koža lepa, gladka, napeta, celulit se bo čistil, otekline bodo splahnele, sklepi ne bodo več boleči. Pridobili boste na življenjski moči in okrepiли samozavest.

Želim vam lepe in zdrave počitnice!

JANA NOVAK, farmacevtski in
kozmetični tehnik
Kozmetika Jana novak s.p.
Lepa cesta 1, Portorož
041 321 487, 05 674 5257

PODOČNJAKI

Če imate na fotografiji podočnjake, na katere ste nanесли beli ali svetli korektor, ste zgrešili pri izbiri tena. Kaj narediti v takem primeru?

Če je korektor, ki ste ga uporabili preveč bel, ali pa je olivne nianse, bo na fotografiji mesto, ki ste ga korigirali, belega ali sivega videza. To se dogaja zato, ker imajo podočnjaki modro nianso, ki jo poudari fotografska bliskavica.

Da bi preprečili ta efekt, izberite nianso, ki je malenkost svetlejša od tena kože. Cilj je izenačiti ten podočnjakov s tenom obraza.

Če imate svetlo polt, vam bo korektor v barvi breskve skril temne podočnjake. Če je vaša polt olivna, je najboljša izbira za vas korektor v oranžno rumenih niansah. Za rožnato polt pa izberite korektor v oranžno rdečih odtenkih.

Korektor nanesite v tankem sloju, nanj nanesite podlogo in šele nato puder v prahu. Rezultat preverite pod dobro svetlobo (zabrisani robovi).



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA »JUGE POLAK« MARIBOR

Vpisuje v verificiran program za izobraževanje odraslih za pridobitev poklica:

Kozmetični tehnik, maser, vizažist in pediker.

Informativni dan:

- kozmetični tehnik: ponedeljek 28.8.2006 ob 18 uri,
- maser: torek 29.8.2006 ob 17:30 uri,
- pediker: torek 29.8.2006 ob 17:30 uri,
- vizažist: torek 29.8.2006 ob 17:30 uri.

Informacije: od 17.8.2006 do 30.8.2006 vsak dan med 10:00 in 12:00!

Vpis:

Srednja zdravstvena šola »Juge Polak« Maribor

Trg Miloša Zidanška 3, 2000 Maribor

Telefon: 02 331 2872

e-mail: odrasli@szs.si

www.szs.si