

KVARNER - CROATIA



Zdravlje na
otoku vitalnosti



OTOK VITALNOSTI

SAČUVANO PRIRODNO OKRUŽENJE JEDINSTVENA JE OSOBINA NAŠEG OTOKA;

čistoća mora i zraka, blaga klima, biljni pokrov, aromatični mirisi, uz opuštanje i odmor, blagotvorno će djelovati na vas i učiniti vas zdravijima i sretnijima. Uz prirodne ljekovite činitelje, na Lošinju se tijekom cijele godine nude brojni programi u prirodi i specijaliziranim ustanovama, koji će vam pomoći očuvati i povratiti narušenu vitalnost.

Klima otoka određena je njegovim položajem na polovici sjeverne polutke. Povoljne klimatske uvjete otoka Lošinja prepoznali su već krajem 19. stoljeća ugledni bečki medicinski stručnjaci, što su svojim dugogodišnjim stručnim meteorološkim motrenjima i istraživanjima potvrdili dr. Conrad Clar i prof. Ambroz Haračić.

Zbog toga su Veli i Mali Lošinj 1892. godine, zemaljskim zakonom austrijske vlade u Beču, proglašeni klimatskim lječilištima i oporavilištima. Upravo zato, otok je danas diljem svijeta poznat kao klimatsko lječilište.

Pozivamo i vas da upoznate blagodati našega otoka te da svojoj obitelji omogućite zdrav i aktivan odmor.

Dobrodošli na Lošinj, otok vitalnosti!





OSJET UGODE

GODIŠNJI HOD OSJETA UGODE

Znate li da se na Lošinj ljudi jako dobro osjećaju zbog prevladavajućeg godišnjeg osjeta ugone od svježeg do toplog i vrućeg? Nikada se u godini ne javlja osjet „vrlo vrućeg“, a onaj „vrlo hladan“ jako je rijedak. Za ljetnih mjeseci u kojima vlada osjet ugodnog i toplog, moguć je boravak na otvorenom tijekom čitavog dana.

Osjet vrućine, u popodnevним satima srpnja i kolovoza, ublažit će vam osvježavajuće kupanje u moru ili šetnja u sjeni i hladovini borova. Bujna lošinjска vegetacija zaštitit će vas i od oštre i hladne zimske bure koja povremeno u siječnju i veljači izaziva osjet veće hladnoće.

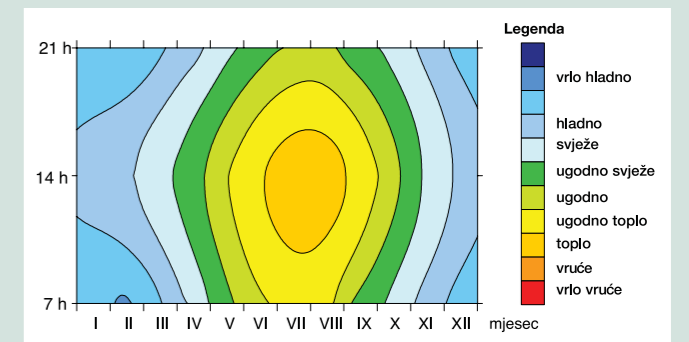
Za aktivan odmor uz šetnje i sport, najpogodniji su ožujak, travanj i svibanj, te listopad.

KLIMA I BIOKLIMA

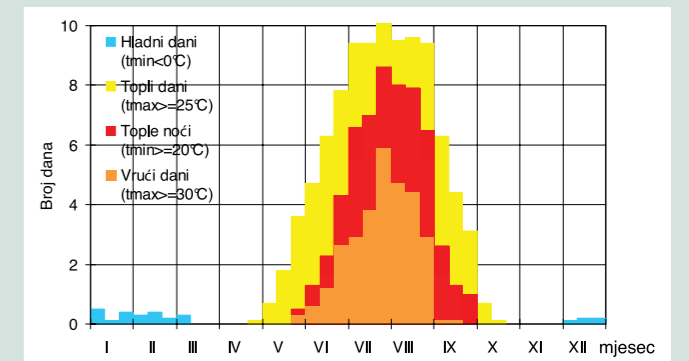
Novija istraživanja potvrđuju već davno zamijećene blagodati lošinjсke umjereno-tople klime.

Naime, pod izravnim utjecajem mora, male su temperaturne razlike od one prosječne, najniže (7,7°C) u veljači, do one najviše (23,8°C) u srpnju, što pogoduje svima.

Dnevne oscilacije temperature također su umjerene, što doprinosi osjećaju ugone i smanjuje stres za organizam.



Dijagram: Prosječni osjet ugone tijekom dana i godine
* Izvor: DHMZ



Dijagram: Blaga lošinjска klima doprinosi osjećaju ugone
* Izvor: DHMZ

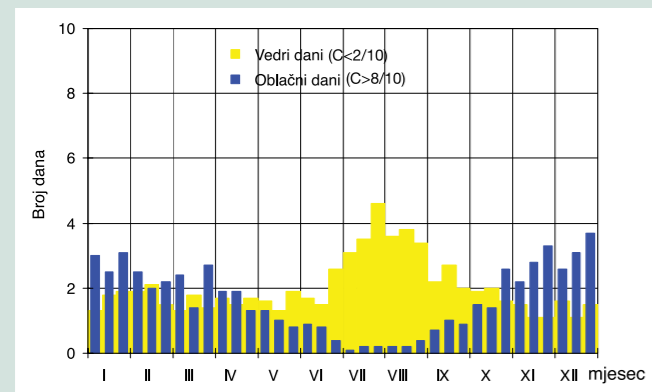


VIŠE OD 200 SUNČANIH DANA GODIŠNJE

Veliki broj prosječnih, dnevnih i godišnjih sunčanih sati, privlači brojne turiste na naš otok. Strogo dozirano Sunčevo zračenje, infracrvene i ultraljubičaste zrake, povoljno utječu na rast i razvoj djece, na oporavak i rekreaciju odraslih.

Preporučamo koristiti mlijeko ili ulje za tijelo sa zaštitnim faktorom.

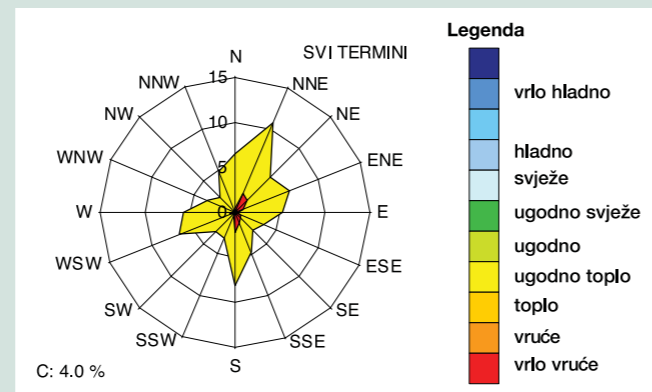
Godišnje u prosjeku ima 207 sunčanih dana. Najmanje sunčanih dana ima od studenog do veljače, osobito u prosincu s oko 11 sunčanih dana. Od ožujka se broj sunčanih dana povećava. U najsunčanijem dijelu godine od svibnja do rujna mjesečno ima barem 20 sunčanih dana. Najviše ih je u srpnju i kolovozu s čak 24 sunčana dana.



Dijagram: Lošinj ima iznadprosječan broj sunčanih sati
* Izvor: DHMZ

GODIŠNJA RUŽA VJETROVA

U godišnjoj ruži vjetrova prevladavaju slabi vjetrovi. Maestral, sjeverozapadni ljetni vjetar, pružit će Vam osvježenje u vrućim ljetnim danima, a vesele mu se jedriličari i surferi na moru.



Dijagram: Godišnja ruža vjetra
* Izvor: DHMZ

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	god.
SS (sati)	116	142	191	224	293	323	368	334	246	182	112	101	2631
T (sati)	9.2	10.5	11.9	13.5	14.8	15.5	15.2	14.1	12.6	11.0	9.6	8.9	
SD (dani)	12.6	13.8	16.1	16.7	19.8	20.8	24.1	23.8	19.5	16.4	11.7	11.4	206.7

Tablica: Trajanje sijanja Sunca (SS, sati u mjesecu), trajanje dana (T, sati za 15. dan u mjesecu) te broj sunčanih dana (SS/T u danima).
* Izvor: DHMZ

OSJETI...

ZRAK I.KVALITETE

Rezultati mjerenja Zavoda za javno zdravstvo 2007. i 2008. godine pokazuju da područje Lošinja ima kakvoću zraka I. kategorije. Dišite punim plućima i iskoristite prirodnu aromaterapiju na otvorenom, a eterična ulja bora i morski aerosol pročistit će vam pluća.

MORE VISOKE KAKVOĆE

Na otoku Lošinj more je visoke kakvoće zbog svoje prozornosti i odsutnosti štetnih tvari.

Temperatura mu se kreće od najniže 11,8°C u veljači, do najviše 23,6°C u kolovozu. Kao takvo, povoljno djeluje na ljudski organizam, opušta i smiruje.

Lošinj vam pruža mogućnost za kupanje duž čitave svoje obale, a plaže Veli žal, Punta i Poljana posjeduju Plavu zastavu. Plava zastava, kao međunarodno ekološko priznanje očuvanju okoliša, dokazuje visoku kakvoću našega mora, činjenicu da znamo gospodariti okolišem i ulažemo u odgoj i obrazovanje za okoliš, brinemo se za sigurnost naših građana i gostiju.

Naše more, najljepša je pozivnica koju Vam uručujemo!

ALGE

U moru otoka Lošinja nađene su 262 vrste bentonskih algi. Veći broj ovih algi, svojim vrijednim sastojcima i različitim načinima primjene, može korisno djelovati na ljudsko zdravlje. Alge i morska sol, ima li što blagotvornije za našu kožu?

VIŠE OD 1200 BILJNIH VRSTA

Blaga sredozemna klima učinila je otok Lošinj poznat po bujnom zelenilu i perivojima, na čemu temelji i turistički procvat. Raznovrsno sredozemno bilje svojim eteričnim mirisima, bojama i oblicima, povoljno djeluje na ljudsko zdravlje te štiti od sunčevog zračenja i hladnih vjetrova. Prema istraživanjima, na otoku Lošinj je oko 1200 biljnih vrsta, od kojih autohtonoj flori pripada 939 vrsta. Čak 230 vrsta ubraja se u ljekovito bilje. 80-tak vrsta, uglavnom egzotičnih biljaka, donijeli su slavni lošinski kapetani i pomorci sa svojih putovanja i zasadili ih u vrtovima oko svojih kuća. Ovdje uspijevaju agave, meksički kaktusi (opuntia), palme, magnolije, mirte, pistacije, mimoze, smokve iz Indije (karmusnassarah), limun, naranča i mandarine, japanska nešpula, oleander, rogač, ružmarin, eukaliptus, mamutovac, tamaris i druge biljke.

Znamenite su i zaštićene park šume Čikat i Pod Javori koje u sebi kriju svu raskoš lošinske vegetacije. Tijekom cijele godine Lošinj obiluje bujnom i raznolikom vegetacijom. U svibnju, kad cvate najviše bilja, prizori su rajski, a cijeli otok naprosto procvjeta.



ŠETNICE I STAZE



ŠETNICE I PJEŠAČKE STAZE – Miomirisni doživljaj na pet otoka

Na lošinjskom otočju možete tijekom cijele godine pješачiti i planinariti na čak 250 kilometara uređenih staza koje se protežu na pet otoka. Obuhvaćaju područja na otoku Cresu (Punta Križa) te na otocima Lošinju, Iloviku, Susku i Unijama. Staze su raznovrsne; od laganih pješaćkih, za one koji nisu u osobitoj tjelesnoj formi, do srednje i vrlo zahtjevnih planinarskih staza. Planina Osorščica (588 n.m.) pokraj Nerezina i brdo Sveti Ivan (231 n.m.) iznad Velog Lošinja vrlo su privlačna za ljubitelje planinarenja, a pješaćke staze uz samu obalu mora, idealne su za duge šetnje i opuštanje.

Krećite se i upoznajte sve tajne brojnih otoka našeg arhipelaga! Svaki od njih ljubomorno skriva svoje zanimljivosti i ljepote! Neka postanu dio Vašeg neponovljivog doživljaja!

ŠETNICA VITALNOSTI

Na tri kilometra dugoj Šetnici vitalnosti Mali Lošinj – Veli Lošinj, koja se proteže uz more i koja je obgrljena stoljetnom borovom šumom, postavljene su edukacijske ploče koje šetače na toj relaciji tijekom cijele godine educiraju o važnosti pravilnog držanja i disanja te o osvježavanju pokreta i procesa tijekom hodanja, nudeći korisnicima da maksimalno iskoriste blagodati prirode. Šetnica broji oko 10 000 koraka u oba smjera, što je standard

Svjetske zdravstvene organizacije koja preporučuje da bi toliko koraka trebalo preći tijekom jednog dana.

Aktivniji šetači mogu cijelu šetnicu u oba smjera preći za 45 minuta, a rekreativcima i sporijim šetačima će trebati i do sat i pol vremena. Šetnica se može prolaziti individualno, a u ponudi su i vođene šetnje od strane djelatnica velološinjske podružnice PBS studija u Vitality hotelu Punta.

SPORT TIJEKOM CIJELE GODINE

Rajsko podneblje pruža mogućnost bavljenja sportom tijekom cijele godine. Profesionalni sportaši pronalaze ovdje utočište za hladnih zimskih dana, a rekreativci i amateri tijekom cijele godine. Sportski sadržaji vrlo su raznoliki; od onih pod morem - ronjenje i podvodni ribolov, do onih na površini mora - jedrenje, surfanje, skijanje, sportski ribolov, vaterpolo.

Ako Vam je draži sport na kopnu, zadovoljstvo ćete pronaći u tenisu, košarci, nogometu, odbojci na pijesku, kuglanju, boćanju i fitness centrima. Iznajmiti možete bicikle, mopede, čamce, a sve to u prilog zdravom i aktivnom odmoru!



UDAHNI...

UTJECAJ KLIME I PRIRODNOG AEROSOLA OTOKA LOŠINJA NA PLUĆNU FUNKCIJU

Ovim istraživanjem ispitano je imaju li lošinjska klima i prirodni aerosol utjecaj na plućnu funkciju turista koji u današnje vrijeme dolaze na otok. Ispitanici koji su sudjelovali su bili registrirani gosti auto-kampa „Čikat“ u Malom Lošinj. Kao metoda mjerenja korištena je spirometrija te su izmjereni parametri plućne funkcije ispitanika prilikom njihova dolaska i odlaska s Lošinja. Kontrolno mjerenje pri odlasku uslijedilo je nakon prosječno 11 dana boravka provedenih na otoku Lošinj.

Prikazani rezultati ispitivanja obuhvatili su ukupno 93 ispitanika s provjerenom dva valjana mjerenja. Statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja utvrđena je za dva parametra: FVC i FEV₁. Ova razlika je utvrđena u podgrupi ispitanika koja je imala inicijalni rezultat mjerenja FVC <100% očekivane vrijednosti iako ispitanici nisu koristili nikakvu dodatnu terapiju ili poduzimali druge terapijske mjere.

Promjena plućne funkcije između inicijalnog i finalnog mjerenja nije bila statistički značajno povezana s dobi, spolom, visinom i težinom te pušačkom navikom ispitanika, a niti brojem dana između mjerenja.

Rezultati istraživanja upućuju na zaključak da bi Lošinj mogao biti koristan osobama s poremećajem disanja koji bi planiranjem odmora na otoku izvan ljetne sezone, a poglavito u jesenskim i proljetnim mjesecima mogli produžiti stanje remisije.

Boravak na Lošinj mogao bi poboljšanjem iskašljavanja i smanjenjem kašlja, olakšanjem disanja boravkom na zraku besprijekorne čistoće, pogodne temperature i vlažnosti, te oplemenjenim blagotvornim aerosolom dovesti do dugotrajne remisije.

Prirodno liječenje i oporavak mogli bi pomoći u boljoj dugoročnoj kontroli kroničnih bolesti pluća, smanjiti potrošnju lijekova i njihove nuspojave, produžiti remisije i smanjiti akutne upalne komplikacije bolesti zimi.

Anamarija Margan Šulc, Mr.Sc



AROMATERAPIJA



LINIJE LOŠINJSKE PRIRODNE KOZMETIKE

LINIJA APOXYOMENOS

(grčki naziv za Apoksiomena) sadrži 3 proizvoda:

- **MELEM ZA USNE**
Za svakodnevnu njegu usana nudimo vam melem za usne koje usnama daju poseban sjaj i zaštitu te svojim sastojcima hrane kožu usana
- **ULJE ZA NJEGU TIJELA – 50ML**
Ovo ulje namijenjeno je za svakodnevnu njegu tijela. Zbog dodatka eteričnog ulja lovora osobito se preporučuje nakon tjelesne aktivnosti zbog povoljnog djelovanja na limfu i analgetskog djelovanja na mišiće
- **SAPUN ZA PEELING TIJELA - tj. Strigiling**
Ovaj sapun služi za lagani peeling tijela na bazi maslinovog ulja i morskog pijeska te potiče čišćenje limfe eteričnim uljem lovora
- **MIOMIRISNI OTOK**
Mješavina eteričnih ulja za miomirisne animacije doma koja se također može koristiti s baznim uljem za masaže

Prirodnom aromakozmetikom želimo osvijestiti potrošače i približiti ih vrijednostima prirodnih bogatstava otoka Lošinja, stoga smo osmislili prirodne proizvode kojima će biti teško odoljeti. Impresionirani organskim materijalima pronađenim unutar kipa, osmislili smo liniju „Apoxyomenos“.

PRODAJNA MJESTA:

Mali Lošinj
Miomirisni otočki vrt - Braće Vidulić 68, Mali Lošinj
Hotel Aurora - Sunčana uvala 38, Laurus Slow Spa, Mali Lošinj
Ljekarna Muškardin - Riva lošinjskih kapetana bb, Mali Lošinj
Ljekarna Kaštel farma - Veloselska cesta 33, Mali Lošinj

Veli Lošinj
Hotel Punta - Šestavine 17, Veli Lošinj

PRIRODNA KOZMETIKA „MIRTA“

Otkrijte nježnu prirodu otoka Lošinja

Prirodna kozmetika „Mirta“ je linija kozmetičkih proizvoda utemeljena na ljekovitom bilju te biljnim i eteričnim uljima karakterističnim za lošinjsko-creski arhipelag. U svim preparatima korišteni su 100% prirodni sastojci napravljeni od najfinijih ulja. Vrlo su slični sastavu kože te će ih ona uspješno integrirati u svoju strukturu.



Korištenjem proizvoda iz ove linije učinit ćete dobrobit svojoj koži koja će bolje disati, zdravije i ljepše izgledati i, još dugo nakon primjene, prekrasno odisati opojnim mirisima ovog osebnog otočnog arhipelaga!

PRIRODNI SAPUNI LOVOR-NARANČA

Za vaš mirisni užitek tuširanja ...

*Preporuka liječnice dr. Nine Bašić-Marković:
„Svakodnevna primjena prirodnog sapuna je početak vraćanja prirodi, ujedno je i jednostavna alternativa za osobe s osjetljivom kožom, ali i sve one koji žele izbjeći nepoželjne iritanse. Ovaj prirodni sapun njeguje kožu, hidratizira je i regenerira, čime sprječava rane znakove starenja kože, kao i razne kožne probleme.“*

U dodiru s vodom pretvara se u bogatu, kremastu pjenu te neodoljivo miriše. Sušeni mljeveni lovor pomaže pri mehaničkom otklanjanju odumrlih stanica i nečistoća. U kombinaciji s eteričnim uljem slatke naranče djeluje antiseptički i baktericidno, potiče cirkulaciju krvi i limfe, sprječava zadržavanje tekućine u tijelu te smanjuje otekline. Lovor i slatka naranča čine izuzetan spoj u razdobljima oporavka od bolesti, smanjuju kronični umor i letargiju. Eterično ulje slatke naranče pogodno je za njegu grube, nadražene, umorne kože sklone iritacijama i aknama. Njegovana koža bit će Vam zahvalna, a um razigran i spreman za nove izazove jer, sjetite se, lovor je simbol pobjede!

Upotreba: sapun se koristi svakodnevno za tuširanje i pranje ruku. Optimalna njega kože postiže se u kombinaciji s PILINGOM ZA TIJELO LOVOR-NARANČA.

PILING ZA TIJELO LOVOR-NARANČA

Snaga prirodnih sastojaka za sjaj kože...

Kako u užurbanoj svakodnevici prepunoj stresa vratiti sjaj svojoj koži i otkloniti umor? Na jednostavan način koji ne iziskuje previše vremena, a djeluje na cijelo tijelo – pilingom! Morska sol uz sušeni mljeveni lovor odstranjuje odumrle stanice, a uz njih i razne nečistoće te nakupljene toksine. Istovremeno potiče bolju prokrvljenost, smanjuje zadržavanje tekućine u tijelu, opušta duh i vraća elan. Maslinovo ulje tradicionalno se koristi od antičkih vremena za prekrasan i blistav ten. Prirodno je bogato antioksidansima i vitaminom E pa će nahraniti kožu, potaknuti njeno obnavljanje i vratiti joj elastičnost.

Eterično ulje lovora osobito potiče cirkulaciju limfe i krvi pa je čest sastojak u preparatima koji se koriste kod bolne muskulature, artritisa te hladnih i natečenih nogu. U ovom preparatu potaknut će dodatnu detoksikaciju organizma djelujući na rad jetre i bubrega. Slično djelovanje na tijelo ima eterično ulje naranče – potiče rad limfe, smanjuje otekline, a pogodno je i u borbi protiv celulita. Topli miris slatke naranče raspršuje negativne misli i pesimizam, pogodan je kod ljudi koji pate od nedostatka energije ili depresije. Na nježan način vraća toplinu sunca u naš duh.

Upotreba: nakon tuširanja piling nanosite na cijelo tijelo, zatim ga istrljajte laganim, kružnim pokretima od stopala prema srcu te isperite. Koristi se jednom tjedno. Za optimalan anticelulitni učinak koristi se u kombinaciji s PRIRODNI SAPUNOM LOVOR-NARANČA.

*Preporuka liječnice dr. Nine Bašić-Marković:
„Primjenom ovog preparata nakon napornog radnog dana učinit ćete dobro svojoj koži koja će dobiti izniman sjaj, a u isto vrijeme ćete skinuti oklop umora i stresa te razveseliti um.“*

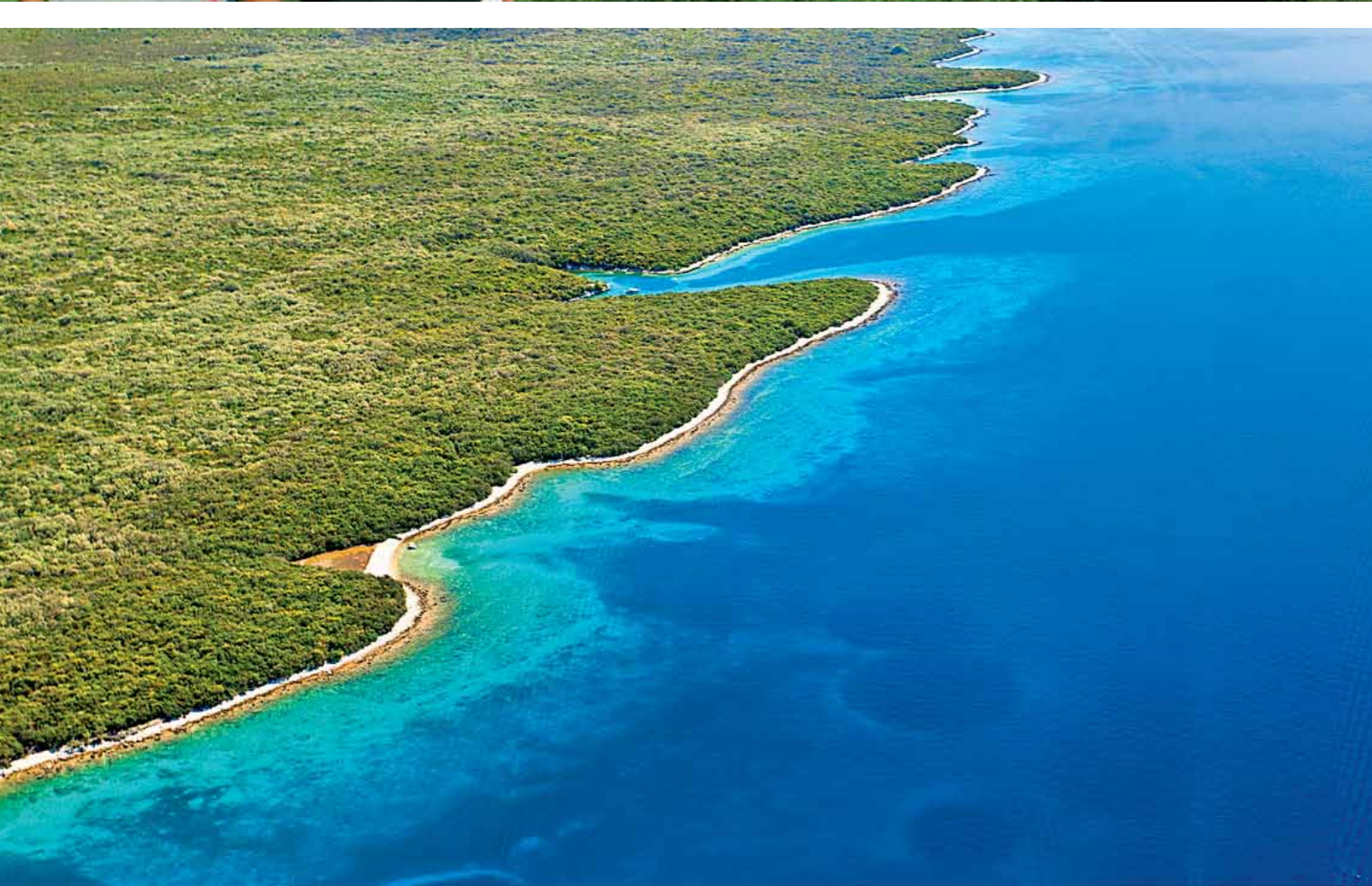
DEZODORANS EUKALIPTUS

Sva moć prirode u najsigurnijim, najnježnijim formulama...

Eterično ulje limunskog eukaliptusa djeluje dezodorirajuće, sprječava neugodan miris uzrokovan razmnožavanjem bakterija te istovremeno ne ometa prirodnost mehanizma znojenja. Miris limunskog eukaliptusa osvježava, okrepljuje, otklanja umor i unosi svježinu u našu svakodnevnicu. Karite maslac potiče kapilarnu cirkulaciju te dovodi kisika u tkiva, a samim time pospješuje otklanjanje toksina iz tijela čime potiče sam efekt znojenja. Također sprječava alergijske reakcije i iritacije, osobito nakon depilacije pazuha. Kokosov maslac u ovom dezodoransu omekšava kožu, vraća joj elastičnost i čini je baršunastom poput satena. Ne treba zanemariti njegovu baktericidnost i detoksicirajuće djelovanje.

Upotreba: koristi se svakodnevno, prema potrebi- nanošenjem na čistu, suhu kožu pazuha.

*Preporuka liječnice dr. Nine Bašić-Marković:
„Prilikom odabira dezodoransa osim na miris, praktičnost i učinkovitost, trebate misliti i na svoje zdravlje! Primjenom ovog preparata dobit ćete potpuno prirodnu zaštitu od neugodnih mirisa te istovremeno zadržati sve prirodne funkcije tijela.“*



KONTAKT:

Domaća radinost „Mirta“
Vl. Mirta Lozančić
Zagrebačka 53, 51550 Mali Lošinj
Mob. +385 99 21 87 142
e-mail adresa: lozancimirta3@gmail.com
F: Prirodna kozmetika Myrtus

PRODAJNA MJESTA:

Mali Lošinj
Ljekarna Kaštel Farm, Veloselska 33
Ljekarna Snježana Muškardin, Riva lošinjskih kapetana bb
Biljna Ljekarna „Natura B“, Božena Paskaš, Bočac 2A
Wellness hotela „Aurora“
OPG „Oaza“, vl. Mirjana Kordiš, Artatore 151

Nerezine
Trgovina „Svi gušti“, Obala nerezinskih pomoraca bb

„Testirale i odobrile prijateljice!“

SPA SENSE - prirodni mirisi za dom inspirirani lošinjskim arhipelagom

Ponesite mirise otoka i mora sa sobom!
Osvježavajuće mješavine potpuno prirodnih mirisa za dom koji ne zagađuju tijelo niti okolinu potiču dobar osjećaj i stvaraju lijepi ugođaj u prostoru.
U ponudi su:
Slatka naranča i lavanda – mješavina 100% čistih eteričnih ulja koja djeluju umirujuće, potiču osjećaj sreće i užitka; pakiranje od 10 ml i 30 ml.

UDAHNI SREĆU!

Esencije slatke naranče i lavande pokreću sretne misli.

Limun, lovor i ružmarin – mješavina 100% čistih eteričnih ulja koja djeluju revitalizirajuće, pokreću osjećaj vitalnosti i razbuđuju; pakiranje od 10 i 30 ml

UDAHNI VITALNOST!

Esencije limuna, lovora i ružmarina osvježavaju prostor, misli i duh!

PRODAJNA MJESTA:

Mali Lošinj
Hotel Aurora - Sunčana uvala 38, Laurus Slow Spa, Mali Lošinj
Miomirisni festival - Mali Lošinj - pjalac ispred crkvice Sv.Josipa, svaki dan: 09,00 - 12,00 sati / 19,00 - 23,00
Ljekarna Kaštel farma - Veloselska cesta 33, Mali Lošinj

LOŠINJSKA PRIRODNA KOZMETIKA

Linija proizvoda Lošinjske kozmetike sastoji se od višestruko nagrađivanog ekstra djevičanskog maslinovog ulja, ekoloških esencijalnih ulja i ručno brane nerafinirane morske soli. Bilje za proizvodnju ovih esencijalnih ulja raste na cresko-lošinjskom arhipelagu, jednom od najboljih klimatskih područja za rast aromatičnog bilja.

Liniju proizvoda Lošinjske prirodne kozmetike čine:

LOŠINJSKA POMADA – kožu čini svilenkastom, mekom, blistavom i podmlađenom već nakon dva do tri nanošenja. Namijenjena je za njegu jako suhih dijelova kože, za ruke, laktove, stopala. Ako imate jako suhu kožu, možete namazati cijelo tijelo.

Pogodna za njegu kože nakon sunčanja.
Nahranite suhu kožu: namažite tijelo pomadom zatim se uronite u vruću kupku!

LOŠINJSKA KUPKA – za umorna stopala i opuštanje cijelog tijela. Probuđuje osjećaj ugođe!

LOŠINJSKI PILING – piling za tijelo koji uklanja nečistoće i mrtve stanice s površine kože, njeguje, svježava, potiče cirkulaciju i limfu. Koži daje svilenkastu teksturu, a nakon tuširanja koža će biti dovoljno nahranjena da nije potrebno nanositi dodatne kreme za njegu. Budući da je baziran na sitnoj morskoj soli, to ga čini pogodnim i za muškarce jer se sol lako otapa i na prekrivenim dijelovima kože.



POSEBNA PONUDA

Izaberite zdravstveni program ili paket aranžman prilagođen vašim željama i potrebama:

CAMPING CRES – LOŠINJ: ČIKAT

JUTARNJA ŠETNJA „ŠETNICOM VITALNOSTI“ S VJEŽBAMA DISANJA

Lipanj – Rujan

„Život započinje i završava dahom“

Disanje je najvažniji proces ljudskog organizma, a jedan od velikih problema današnjeg čovjeka je nepravilno disanje, odnosno korištenje svega 30-40% kapaciteta pluća (gubi se energija, javljaju se bolesti).

Pravilno disati znači koristiti puni kapacitet pluća, spajanjem tri faze disanja (disanje gornjim dijelom pluća, srednjim dijelom i donjim dijelom, tj. trbuhom) u jednu.

Premda je zrak besplatan i svima dostupan, njegova kakvoća bitan je čimbenik učinkovitosti tehnika disanja. Poznato je da Lošinj ima kakvoću zraka prve kvalitete zbog svojih morskih aerosoli, mora, borove šume i preko 1000 biljnih vrsta (230 vrsta se ubraja u ljekovito bilje). Disanje punim plućima u prirodnom

okružju djeluje i na oslobađanje hormona sreće te u nama budi zaspali urođeni osjećaj povezanosti s prirodom.

www.camps-cres-losinj.com

REFLEKSOTERAPIJA STOPALA

Lipanj – Rujan

„Stopala – temelj zdravlja i uspjeha“

Refleksoterapija je jedan od najučinkovitijih tradicionalnih pristupa zdravlju koji se danas primjenjuju jer se radi na stopalima koja su nam direktni kontakt sa Zemljom.

Tretiranjem zona na stopalima djelujemo posredno na organe i tkiva u tijelu koji su povezani i na taj način pomažemo tijelu da dođe u ravnotežu što mu omogućava da lakše izađe na kraj s raznim tegobama.

Refleksoterapijom stopala uravnotežujemo tijelo vraćajući ga u homeostazu, jačamo imunološki sustav i sustav za izlučivanje štetnih čimbenika, potičemo cirkulaciju. Refleksoterapija pomaže smanjenju napetosti i učinku stresa na um i tijelo te pomaže kod fizičkih i emocionalnih promjena prije i za vrijeme menopauze.

www.camps-cres-losinj.com

VIBRACIJSKA MASAŽA PRSNOG KOŠA

Lipanj – Rujan

Vibracijska masaža ojačava srce i cirkulaciju krvi, poboljšava potrošnju kisika u tkivima čime smanjuje udio prekomjerne masnoće, uklanja bol u mišićima.

Aromatična ulja pomoći će vam da se u potpunosti opustite, riješite stresa.

Ulja imaju učinak na naše tijelo na dva načina, kroz osjet mirisa i kroz kontakt s kožom.

www.camps-cres-losinj.com

SOLARNA YOGA

Lipanj – Rujan

“Bez sunca nema života, svaki pokret svakog živog bića događa se zahvaljujući suncu”

Solarna joga se izvodi na način da se bosonog, uspravnih leđa gleda u sunce u vrijeme sigurnog sata.

Sigurni sat je vrijeme od 1 sata nakon izlaska ili prije izlaska sunce kada je UV zračenje između 0 i 2 te tada nije štetno za oči.

Stoji se bosonog na kamenu ili betonu.

Solarna joga nakon 15-minutnog ciklusa pridonosi oslobađanju od mentalnog stresa i depresije, poboljšanju pamćenja i koncentraciji, podržavanju pozitivnog mišljenja, oslobodenju loših navika te umijeću življenja ovdje i u ovom trenutku.

www.camps-cres-losinj.com

AQUA AEROBIC

Lipanj – Rujan

Da li vam kretanje u vodi predstavlja užitek uz koji biste željeli na prijazan način oblikovati svoje tijelo?

Aqua aerobic je oblik grupnog vježbanja s mnogim pozitivnim učincima. Značajno je to da zbog vodene, za tijelo ugodne okoline, vježbama mogu prisustvovati mladi i stari, dobro tjelesno pripremljeni pojedinci i početnici, budući da omogućuje individualnu prilagodbu intenziteta vježbanja.

Aqua aerobicom utječemo na poboljšanje i očuvanje izdržljivosti, moći, koordinacije i ravnoteže.

Vježbanjem koje pruža aqua aerobic, utječemo prije svega na srčano-žilni sustav i dišne putove, a voda nudi tijelu laganu masažu koja onima koji vježbaju daje osjećaj ugone i opuštenosti te je posebice efikasna kod uklanjanja celulita.

More je učinkovitije od bilo kojeg wellnessa odnosno fitness centra na svijetu. Izvor je zdravlja i kondicije (tjelesne aktivnosti u vodi učinkovitije su od onih na kopnu), ljepote (svojim sastojcima more je najučinkovitiji i najprirodniji balzam za našu kožu, vidljiv već nakon prvog kupanja kada je naša koža sjajnija, mekša, nježnija i napetija), a osim toga more ima i anti-stres faktor – smiruje nas, relaksira, puni energijom i potiče pozitivne osjećaje i razmišljanja.

www.camps-cres-losinj.com

CAPPELLI TOURIST AGENCY, Mali Lošinj

ZDRAVLJE NA DLANU

Siječanj – Svibanj; Rujan – Prosinac

Udahnite lošinjski zrak punim plućima i bronhiji će Vam biti zahvalni. Lošinj – otok vitalnosti je diljem svijeta poznat kao klimatsko lječilište, te je idealna destinacija za uživanje u blagoj mediteranskoj klimi koja je pogodna za dišne putove. Otkrijte vidikovce i dopustite da Vas Lošinj obori s nogu. Otkrijte kako otočani žive tijekom zimskih mjeseci, kušajte razne likere od otočnog bilja, uživajte u dugim šetnjama, udahnite eterična ulja lošinjskog bilja i poboljšajte svoje zdravlje. Pročistite sinuse i otkrijte čari aromaterapije. Naučite što je to aromaterapija, upoznajte biljku, eterično ulje i djelovanje esencija na čovjeka.

www.cappelli-tourist.hr



POSEBNA PONUDA

TURISTIČKA AGENCIJA 'TURIST', Veli Lošinj

OTOK LOŠINJ – IDEALAN PRIRODNI LIJEK ZA IZMORENA PLUĆA

Siječanj – Travanj; Listopad – Prosinac

Pozivamo i vas da upoznate blagodati našega otoka te da svojoj obitelji omogućite zdrav i aktivan odmor. Program boravka je namijenjen djeci i starijima koji imaju problema s dišnim putovima (bronhitis) i osobama koji su u stresu, a posebno je namijenjen svim bakama i djedovima koji žele učiniti nešto za svoje zdravlje te zajedno s unucima provesti kvalitetan odmor na Lošinju. Smještaj je organiziran u privatnim apartmanima, a program uključuje razglede znamenitosti, izradu suvenira, masaže eteričnim uljima otočnih biljaka te upoznavanje s aromaterapijom, a sve uz stručna vodstva.

www.island-losinj.com

VITALITY HOTEL PUNTA****, Veli Lošinj

PROGRAM PLUĆNE REHABILITACIJE – ZA DJECU I ODRASLE

(predsezona i postsezona)

Plućna rehabilitacija temelji se na znanstveno utemeljenim kliničkim i dijagnostičkim metodama koje se kombiniraju s prirodnim ljekovitim činiteljima i ljekovitim aerosolom otoka Lošinja, a sve u skladu sa stoljetnom lošinjском lječilišnom tradicijom. Optimalno trajanje programa je 3 tjedna. Naš multidisciplinarni tim predvodi liječnik specijalist interne medicine mr.sc. Anamarija Margan – Šulc dr.med., za odrasle, a za djecu specijalist pedijatar mr.sc. Tatjana Funarić dr.med., koji se sastoji od medicinske sestre, nutricionista, psihologa te educiranih terapeuta (kineziologa, radnog terapeuta i fizioterapeuta) koji će korisnika podržati i motivirati tijekom programa, a sve u vrhunskom i udobnom ambijentu Vitality Hotela Punta.

Program je namijenjen osobama s lakšim opstruktivnim smetnjama disanja te je razvijen u suradnji s Hrvatskim pulmološkim društvom i Dječjom bolnicom Srebrnjak iz Zagreba. Neosporna korist programa očituje se u osposobljavanju sudionika za samostalno korištenje vještina i postupaka koji će mu olakšati disanje, produžiti mirno razdoblje bez simptoma

bolesti, smanjiti učestalost pogoršanja bolesti, smanjiti potrošnju lijekova tijekom godine.

SPA & RELAX – zona koja skladno objedinjuje blagotvorne učinke morske vode i sunčanih zraka. Opustite se i udahnite, aerosol mora, mirisan zrak otoka Lošinja na terasama naših sunčališta. Blagodati morske vode, unutarnjeg i vanjskog bazena, vrućeg whirlpoola, te raznovrsne podvodne atrakcije pomoći će da vaše tijelo zaboravi napetost i stres.

Programi vježbanja u vodi, pod vodstvom naših instruktora, otkrivaju našu sinergiju s prirodom i čine nas vitalnim.

- Aqua Body gym besplatan program jutarnje gimnastike svakodnevno za sve uzraste budi u vama radost i vitalnost.
- Individualni programi vježbanja, opuštajući vodeni tretmani s osobnim instruktorom, potaknuti će krvožilni i imunološki sustav te poboljšati tjelesno zdravlje smanjujući napetost.
- Grupne vježbe u bazenu aktivirati će sve tjelesne mišiće, povećati Vašu izdržljivost, snagu i koordinaciju te pomoći boljoj gibljivosti zglobova i mišića.

Kreirani sauna programi, dodatni su sadržaj u zoni parnih kupelji i finskih sauni, jaccuzia s grijanom morskom vodom.

Fitness u dvorani ili na otvorenom prostoru u dubini borove šume, uz osobnog trenera ili samostalno, mogućnosti su na izbor. Funkcionalni trening, trčanje i ciljana šetnja uz more programi su individualnog vježbanja s osobnim trenerom ili u grupi koji pružaju najveću razinu kvalitete u trenažnom procesu.

www.losinj-hotels.com

PBS LOŠINJ - Centar sportske izvrsnosti

BODY TALK

Travanj – Listopad

Body Talk namijenjen je svima koji aktivno ulažu u svoje tijelo, ali jednako i onima koji žele upoznati svoje fizičke mogućnosti i steći zdrave navike.

Ne propustite mogućnost i upoznajte se s jedinstvenim body tehnikama koje će vam osigurati alate za kvalitetniji život. Body tehnika oblikuje vaše tijelo i stvara nove, zdrave navike za život.

www.losinj-hotels.com

GREEN ENERGY

Ožujak – Listopad

Green Energy program preporuča se svima koji žive u urbanom i stresnom životu u zagađenoj gradskoj sredini te zbog toga osjećaju iscrpljenost i malaksalost koji prerastaju u kroničan umor. Ovaj program omogućuje da energija netaknute lošinjске prirode ispuni vaše tijelo, a stres nestane iz svakodnevice.

Udahnite osvježeno, revitalizirajte tijelo i duh, ispunite se energijom miomirisne, lošinjске prirode kroz posebno osmišljen Green Energy* program s elementima body tehnike i aromaterapije:

- Antigravitacijske vježbe disanja doprinose psiho-fizičkoj revitalizaciji organizma.
- Manipulativno istezanje u prirodi trenutno vraća energiju i osvježava um.
- Ciljane šetnje uz more aktiviraju sve mišićne skupine.

www.losinj-hotels.com

ACQUA FIT

Ožujak – Listopad

Opustite mišiće, istegnite kralježnicu i pokrenite cirkulaciju – Aqua Fit program pozitivno stimulira vaše tijelo u sigurnom, vodenom mediju i ne dopušta da svakodnevno sjedenje u uredu ostavi negativne posljedice na vaše zdravlje.

Voda je izvor života – najsigurniji način da probudite osjećaj o vlastitom tijelu.

Uz posebno osmišljene aktivne i pasivne vježbe koje izvodite u toplom bazenu ili moru, opustit ćete spazam u mišićima i zglobovima, potaknuti cirkulaciju i ispraviti loše držanje.

Nakon ovog tretmana osjećat ćete se preporođeno!

www.losinj-hotels.com



POSEBNA PONUDA

FAMILY HOTEL VESPERA****, Mali Lošinj

ZDRAV I ZABAVAN TJEDAN S PINOM

Travanj – Listopad

Djeco – povedite roditelje, djedove i bake, prijatelje Miomirisna se priroda budi u svim svojim bojama, a lagani povjetarac miješa mirise aromatičnog i ljekovitog bilja s aerosolima kristalno čistog mora. U takvom okruženju, pozitivni zdravstveni rezultati mogu se vidjeti već nakon par dana. Jedinствена je lošinjска priroda pravi saveznik roditeljima i djeci koji se bore s bolestima dišnih puteva – astma, bronhitis, laringitis, razne alergije.

Priroda jednako terapijski djeluje na poboljšanje apetita, kvalitetniji san, jačanje imuniteta i rješavanje dermatoloških problema.

Provedite jutro i poslijepodne u laganoj šetnji ili igri uz more. Vrlo vjerojatno ćete u jednako veseloj igri sresti i neke od 130 Pinovih prijatelja -dobrih dupina, koji žive u moru oko otoka. I ne zaboravite disati duboko – prirodni, lošinjски wellness pročistit će vas iznutra i osigurati vam čistu, pozitivnu energiju!

A oni hrabri, uvijek se mogu umiti u svježem moru ili ispuhati nosić.

www.losinj-hotels.com

FAMILY HOTEL VESPERA**** WELLNES HOTEL AURORA****, Mali Lošinj

MALA ŠKOLA ZDRAVOG DISANJA

pred i post sezona

Kako biste svoj odmor proveli bezbrižno, čak i ako vaše dijete boluje od nekih kroničnih bolesti poput astme ili bronhitisa, dostupna je Mala škola disanja za djecu od 5 do 18 godina. Program se provodi pod nadzorom liječnika. Mala škola zdravog disanja pruža djeci edukaciju o pravilnom disanju, vježbanje na otvorenom uz stručno vodstvo terapeuta te zabavan program animacije i druženje.

www.losinj-hotels.com

WELLNES HOTEL AURORA****, Mali Lošinj

MIOMIRISNE MASAŽE

Veljača – Listopad

Masaže prate Miomirisni kalendar, godišnje doba i mogu se kombinirati u pakete. Svi tretmani se izvode ručno. U tretmanima se koriste pripravci od ekoloških esencijalnih ulja domaćeg bilja, hladno prešanih biljnih ulja, hidrolata i raznobojnih glina, izrađeni na licu mjesta. U svaki tretman ukomponirani su rituali i tretmani dobrodošlice.

www.losinj-hotels.com

SUSAK STRESS RELIEF

Veljača – Listopad

Program je inspiriran otokom Suskom koji je bogat origanom i pijeskom. Namijenjen je modernoj zaposlenoj ženi i muškarcu koji trpe visoku razinu stresa.

www.losinj-hotels.com

UNIJE REJUVENATION

Veljača – Listopad

Program je osmišljen na temu otoka Unije koji je za vrijeme rimskog carstva bio veliki maslinik. Unije su i danas poznate po maslinama. Maslinovo ulje u njezi kože djeluje kao snažan antioksidans. U masaži hrani suhu kožu, njeguje i revitalizira. Program je namijenjen regeneraciji tijela i duha.

www.losinj-hotels.com

ILOVIK FLOWER EXPERIENCE

Veljača – Listopad

Program je inspiriran Ilovikom, otokom cvijeća. Na Iloviku se nalaze dva stoljetna stabla eukaliptusa. Eukaliptus znači "onaj koji štiti". Esencijalno ulje eukaliptusa produbljuje udisaj, odmara i njeguje. Tretmani su namijenjeni intenzivnoj, prirodnoj njezi kože i pomlađivanju.

Odličan odabir za zrelu kožu kao i kožu pogođenu stresom.

www.losinj-hotels.com

THERE IS SOMETHING ABOUT APOXYOMENOS

Veljača – Listopad

Program je namijenjen svima koji se žele osjećati dobro u svojem tijelu, onima koji žele lijepu kožu, ten i kosu.

www.losinj-hotels.com

LOŠINJ SPA D-TOX

Veljača – Listopad

Program za prirodnu detoksikaciju organizma u kojem je lošinjско bilje pretočeno u pripravke za detoksikaciju. Preporuka je tretmane kombinirati sa saunom. Uz tretmane se poslužuje domaći čaj koji dodatno potiče uklanjanje viška tvari iz organizma.

www.losinj-hotels.com

KAMP POLJANA, Mali Lošinj

PREPUSTITE SE UŽITKU U KAMPU POLJANA

Veljača – Listopad

Masaža tijela po akupunkturnim točkama

- Refleksoterapija stopala
- Masaža leđa, ramena i vrata po triger točkama s istezanjem
- Anti-reumatska masaža sa eteričnim uljima od ljekovitih biljaka koje rastu na otoku Lošinjju
- Anti-celulitna masaža sa eteričnim uljima otoka Lošinjja
- Anti- celulitni piling cijelog tijela za detoksifikaciju od maslinovog ulja, sitne morske soli i eteričnih ulja ružmarina, lavande i limuna
- Aromaterapija eteričnim uljima otoka Lošinjja

www.poljana.hr



WELLNESS PONUDA

WELLNES HOTEL AURORA****

Sunčana uvala bb, Mali Lošinj
tel.: + 385 51 667 200, fax: + 385 51 667 222
e-mail: hotel.aurora@jadranka.t-com.hr
www.losinj-hotels.com

Wellness Aurora svojim jedinstvenim tretmanima nudi posebno iskustvo prirodne njege i duboke relaksacije. Masaže i beauty tretmani su inspirirani lošinjskim arhipelagom, bogatom florom te tradicijom uporabe ljekovitog bilja na otoku. Većina pripravaka za njegu i relaksaciju izvodi se na licu mjesta poštujući individualni pristup klijentu. Svi pripravci su potpuno prirodni s naglaskom na ekološka esencijalna i biljna ulja lokalnih proizvođača: lavanda, smilje, mirta, metvica, gospina trava, maslina,... Ljubitelji prirodne kozmetike u Aurora wellnessu također mogu uživati u posebnim tretmanima luksuznog, eko veganskog branda SpaRitual.

Posebno osmišljeni rituali te opuštanje u relax room-u s pogledom na more i terasom za odmor uz domaći čaj i voće, upotpunit će doživljaj svakog wellness tretmana.

Atraktivnost je i Outdoor Spa hotela Aurora gdje se može uživati u masažama i tretmanima među borovima s pogledom na tirkizno more.

Koncept wellnessa u sinergiji je s prirodom kako svojim tretmanima, tako i prostorom wellnessa.

U opuštajućoj zoni svoj mir pronaći ćete u 3 različito dizajnirane relax sobe. Osim finske i bio saune možete pronaći i tursku saunu, te aromatizirane tuševe s tropskim efektima, a tu je i Laconium s chronotherapiom, jedinstven na Jadranu, iz kojeg se pruža pogled na more. U produžetku spa centra nalaze se 4 unutarnja bazena s hidromasažama, te vanjski bazen, svi s morskom vodom.

Površina wellness sadržaja: 1500 m² (2500 m² uključujući bazene)

Usluge:

• **beauty zona:**

10 prostorija – 1x pedikura, 1x manikura,
2x njega lica, 2x za masaže i 3x specijalni tretmani

• **spa zona:**

Vodeni sadržaji – 5x sauna: (finska, bio sauna, turska kupelj, rimska kupelj, laconium), Kneip terapija za cirkulaciju nogu, terapija ledom, terapija morskom soli
Bazen: 5x hidromasažni bazen s grijanom morskom vodom
Kada: Jacuzzi za 6-8 osoba

• **fit zona:**

Prostor za programe: kardiovaskularne, stretching, aktivni programi u prirodi

• **repcija, garderoba**

Medicinska podrška hotela Aurora sastoji se od novoopremljenih specijalističkih ordinacija interne medicine i pedijatrije koje gostima nude siguran odmor uz širok spektar specijalističkih i dijagnostičkih usluga.

Privatna internistička ordinacija mr.sc. Anamarija Margan Šulc, dr.med.

Privatna pedijatrijska ordinacija mr.sc. Tatjana Funarić, dr.med.
Gostujući pedijatar mr.sc. Tatjana Funarić dr.med.

SPECIJALISTIČKO-PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA MR. SC. TATJANA FUNARIĆ, DR. MED., SPEC. PEDIJATAR
Priko 69, 51 550 Mali Lošinj
Tel 051 233 734
tatjanafunaricpedijatar@gmail.com

VITALITY HOTEL PUNTA****

Šestavine bb, Veli Lošinj
tel.: + 385 51 662 000, faks: + 385 51 236 301
e-mail: hotel.punta@jadranka.t-com.hr
www.losinj-hotels.com

VITALITY ZONA
IUVENA – BEAUTY STUDIO

„Put prema ozdravljenju su svakodnevna masaža kao i kupka s ljekovitim, aromatičnim biljem“ Hipokrat – otac moderne medicine

MEDICAL SPA PROGRAM – ZDRAVLJE UZ PODRŠKU PRIRODE

Travanj – Listopad

MEDICINSKA MASAŽA upotpunjena analgeticima iz prirode: gospinom travom i paprenom metvicom.

Smanjuje napetost, ukočenost i bol mišića, smanjuje spazam te se postiže opuštanje mišićne mase i prevencija ili otklanjanje miogelozna.

Ukoliko imate zdravstveni problem, medicinska masaža može biti sastavni dio terapijskog plana. Indikacije za primjenu su: kontraktura (ograničene gibljivosti zglobova), mišićna atrofija, tendinitis (upale tetiva), distorzija, mišićna istegnuća, iščašenja, problemi sa cirkulacijom, spazam, edemi zglobova, reumatska oboljena (artritis), neurološka oboljenja. Blagotvorna je kod

problema sa disanjem, glavobolja, migrena, probavnih smetnji, depresije, stresa, anksioznosti.

www.losinj-hotels.com

LIMFNA DRENAŽA upotpunjena kupkom za stopala i prirodnim limfotonicima.

Limfna drenaža započinje toplom aromatičnom kupkom za stopala sačinjenom od morske soli, esencijalnog ulja lovora i cedra koji spadaju u prirodne pokretače limfe. Stopala su preslike našeg tijela i sve što činimo stopalima indirektno utječe na cijeli organizam. Slijedi ručna limfna drenaža koja će uspostaviti ravnotežu među tekućinama u tijelu. Odlična za osobe koje zadržavaju tekućinu u pojedinim dijelovima tijela, kao podrška detoksikaciji.

www.losinj-hotels.com

MANUELNA LIMFNA DRENAŽA je medicinski tretman kojim se postiže bolja prokrvljenost tkiva i otklanjanje edema (otoka tkiva) te aktivira tok limfe kroz limfne puteve. Limfni putevi su zaduženi za skupljanje i izbacivanje otpadnih produkata iz tkiva.

Indikacije za primjenu su: nakupljanje vode u tijelu, problemi cirkulacije i inervacije u nogama što uzrokuje edeme i bol u nogama, kronična venska insuficijencija, posttrombotični sindrom, nakon operativnih zahvata.

www.losinj-hotels.com

LAURUS-STUDIO ZA AROMATERAPIJU

KOZMETIKA IZ KUĆNE RADINOSTI – ECO FRIENDLY KOZMETIKA

Lipanj – Rujan

Probudite prirodnu ljepotu!

Jeste li znali da 60% svega što nanese na svoju kožu završi u Vašem krvotoku?

Naučite sami izrađivati prirodnu i ZDRAVU kozmetiku kroz jednostavne recepture! Zamijenite sintetsku kozmetiku zdravim i jednostavnim aroma-pripravcima. Izrada prirodnih krema, balzama, tonika, pilinga za njegu lica i tijela. Svaki polaznik dobije set prirodne kozmetike izrađene na radionici + recepture za izradu kozmetike u kućnoj radinosti! Na radionicama koristimo ekološka esencijalna ulja i hladno prešana biljna ulja.

www.losinj-hotels.com



WELLNESS PONUDA

Vitality Zona hotela Punta posebno je mjesto koje će vam omogućiti da osjetite stoljetnu snagu ljekovite lošinjske prirode i spoznate potrebe svog tijela i uma.

Prepustite se ugodi - eterična ulja miomirisnog otočnog bilja, vješte ruke i holistički pristup terapeuta iscijelit će vam posljedice stresa. Iskoristite snagu prirode i osvježite svoju ljepotu, a tijelo probudite jednim od programa body tehnike. Iznenadit će vas rezultati vidljivi već nakon prve tjelovježbe.

Radionice aromaterapije bit će zanimljiva razbibriga koja će vas upoznati s miomirisnim svijetom eteričnih ulja ljekovitih i aromatičnih lošinjskih biljaka.

Vitality Zona obuhvaća niz sadržaja:

Od 2014. godine otvorenje specijalističke ordinacije koja će pružati usluge interne medicine te po potrebi ostale specijalističko - konzilijarne usluge.

Od 2015. godine posebno osmišljena **rehabilitacija za reumatičare**. Pružanje usluga fizikalne terapije pod stručnim nadzorom liječnika i fizioterapeuta.

PROGRAMI VITALNOSTI VITALITY ZONE HOTELA PUNTA

Vitality programi osmišljeni s vodećim stručnjacima kineziologije PBS Centra sportske izvrsnosti i patentiranog programa vježbanja body tehnike. Centar nudi i posebno osmišljene vježbe body tehnike koje broje preko 3.000 različitih vježbi.

Terapeutsko vježbanje s elementima klasičnog pilatesa, gimnastike, aqua-aerobika, plesa i joge, omogućit će Vam da svoje tijelo optimalno pokrenete, a rezultati će biti vidljivi nakon prvog sata vježbanja. Dolazite li u dvoje, nudimo vam poluindividualni sat uz nadzor instruktora, koji je prigodan za sve uzraste i dobne skupine.

Tretman vodene manipulacije - Uz posebno osmišljene aktivne i pasivne vježbe koje izvodite u toplom bazenu ili moru, tretmanom vodene manipulacije pomoći ćemo Vam da opustite napetost u mišićima i zglobovima, potaknete cirkulaciju i ispravite loše držanje.

Voda i body tehnika idealna su kombinacija za osnaživanje fizičke izdržljivosti. Duboka i plitka voda odličan je medij za terapeutske vježbe u vodi s dodatnim učinkom hidromasaže namijenjene cijelome tijelu. Rezultat je povećanje kondicije, ali i savladavanje novih tehnika za sve one koji vole vodu, ali ne i plivanje.

Antigravitacijske vježbe istezanja predstavljaju jedinstveno iskustvo upoznavanja tijela i pokretanja cirkulacije. Na rekvizitu s uporištem u stropu, u visećem položaju uz njihanje upoznat ćemo Vas s novim metodama opuštanja, istezanja, snaženja i manipulacije. Ova vježba korisna je za lagano istezanje kralježnice i limfnu drenažu.

Antigravitacijske vježbe disanja pomoći će psiho-fizičkoj revitalizaciji Vašeg organizma. Izvodimo ih na posebno osmišljenom rekvizitu koji dodatno intenzivira razne vježbe opuštanja, istezanja, snaženja i manipulacije jer nudi mogućnost njihanja i inverzivnih pozicija.

Manipulativno istezanje u prirodi trenutno vraća energiju i osvježava um. Na kamenu ugrijanom suncem ili uz deblo mirisnog bora, instruktor body tehnike pokazat će Vam metode pasivnog istezanja tijela u različitim pozicijama.

Ciljane šetnje uz more pomoći će Vam da se riješite stresa u prekrasnom okruženju otoka Lošinja. Osim što ćete na zabavan način probuditi sve mišićne skupine, upoznat ćete prirodne ljepote otoka i šarm njegovih uvala te udahnuti mirise otočkog bilja. Možda pritom sretnete i dobre dupine koji će Vas pozdraviti veselom igrom.

Junior Fit, posebno osmišljen program Body tehnike upravo za djecu 21. stoljeća kojima nedostaje kvalitetne slobodne igre.

Body talk, intenzivan je program namijenjen je svima koji aktivno ulažu u svoje tijelo te žele upoznati svoje fizičke mogućnosti i steći zdrave navike.

Green Energy program preporučujemo svima koji žive užurbani i stresan život u zagađenoj gradskoj sredini te zbog toga osjećaju iscrpljenost i malaksalost koji prerastaju u kroničan umor.

Aqua-Fit program pet dinamičnih, ali prije svega ugodnih treninga u vodi i na suhom, pružit će Vam osjećaj ponovnog rođenja, opustiti mišiće, istegnuti kralježnicu i pokrenuti cirkulaciju, a tijelu osigurati vidljive, pozitivne promjene.

www.losinj-hotels.com

BEAUTY VITALITY ZONE HOTELA PUNTA

Koncept Beauty studija Vitality zone bazira se na ritualima i terapijskim masažama pod stručnim vodstvom višeg fizioterapeuta. Podržava upotrebu hrvatske prirodne kozmetike Esensa Mediterana, te ekoloških esencijalnih lošinjskih biljnih ulja.

MEDICINSKA MASAŽA upotpunjena analgeticima iz prirode: gospinom travom i paprenom metvicom. Smanjuje napetost, ukočenost i bol mišića, smanjuje spazam te se postiže opuštanje muskulature i prevencija ili otklanjanje miogelozu.

LIMFNA DRENAŽA upotpunjena kupkom za stopala i prirodnim limfotonicima. Limfna drenaža započinje toplom aromatičnom kupkom za stopala sačinjenom od morske soli, esencijalnog ulja lovora i cedra koji spadaju u prirodne pokretače limfe. Stopala su preslike našeg tijela i sve što činimo stopalima indirektno utječe na cijeli organizam. Slijedi ručna limfna drenaža koja će uspostaviti ravnotežu među tekućinama u tijelu.

MANUELNA LIMFNA DRENAŽA je medicinski tretman kojim se postiže bolja prokrvljenost tkiva i otklanjanje edema (otoka tkiva) te aktivira tok limfe kroz limfne puteve. Limfni putevi su zaduženi za skupljanje i izbacivanje otpadnih produkata iz tkiva.

ISLAND LOŠINJ DREAM

Posebno osmišljen program za postizanje harmonije duha i tijela uz miomirise otoka Lošinja.

- ESENSA SEA SALT PEELING
- LOŠINJ MASSAGE
- ANTI-AGE TRETMAN ZA LICE SA SMILJEM

VITALITY PUNTA

Pružite si najbolje uz vrhunski doživljaj pravoga revitalizirajućeg tretmana i djelotvoran učinak čistih eteričnih ulja otoka Lošinja za podizanje vitalne energije tijela.

- VITALITY PUNTA MASAŽA
- REFLEKSOLOGIJA STOPALA
- REVITALIZIRAJUĆA MASKA ZA LICE

MEDITERAN PLEASURE

Osjetite i opustite se uz neponovljiv miris Mediterana.

• **MEDITERANSKA MASAŽA** Ova holistička masaža pruža izvanredan osjećaj povezanosti sa prirodom. U njoj se nižu pokreti od duboke relaksacije, poticanja cirkulacije i drenažnih valovitih pokreta do ugodnog, laganog istezanja muskulature. Takvu masažu prati masažno ulje „Mediteranska šuma“ s posebnim omjerom eteričnih ulja bora, lavande i ružmarina.

• **AROMAMEDITERAN** Aroma, fito, thalasso terapija lica kroz specijalnu masažnu tehniku koja njeguje, relaksira, regenerira, drenira te detoksicira uz primjenu esencijalnog ulja te peel-off maske od lavande i ružmarina.



WELLNESS PONUDA

• **ADRIATIC HERBAL TOUCH** Masaža sa toplim biljnim oblogama, pindama, od mediteranskih biljaka (lavanda, kadulja, ružmarin).

www.losinj-hotels.com

STUDIO ZA AROMATERAPIJU VITALITY ZONE HOTELA PUNTA

Pod vodstvom vrsnih stručnjaka aromaterapije, na Lošinj Aromatherapy radionicama naučit ćete kako koristiti mirisno i ljekovito bilje u svakodnevnom životu. Prilika je to za stjecanjem vrijednog znanja o aromaterapiji, upoznavanjem lošinjskog bilja, kao i prilika za usvajanjem novih zdravih navika koje će Vas trajno podsjećati na Lošinj.

HOTEL BELLEVUE*****

Čikat bb, Mali Lošinj
tel.: + 385 51 231 222, fax: + 385 51 231 268
e-mail: hotel.bellevue@jadranka.t-com.hr
www.losinj-hotels.com

SPA Clinic Hotela Bellevue uz polivalentne specijalističke ordinacije nudit će birane kozmetičke, holističke i medicinske tretmane koji njeguju i osvježavaju ljepotu i zdravlje. Individualni

programi provodit će se uz nadzor vrhunskih stručnjaka, a izvoditi na najmodernijim preparatima i medicinskom tehnologijom.

Pronađite program za sebe:

• DETOKS PROGRAM VRATITE PRIRODNU RAVNOTEŽU SVOME TIJELU!

Srpanj – Prosinac

Stres, prebrzi način života i manjak fizičke aktivnosti mogu narušiti pravilan rad organizma i uzrokovati tegobe poput umora, pospanosti, a kasnije i veće probleme kao što su prerano starenje, depresija te druge različite bolesti. U takvoj oazi, jedinstvena kombinacija prehrane, fizičke aktivnosti i wellness tretmana osigurat će prirodan proces čišćenja ljudskog tijela. Tijekom programa savjetujte se s nutricionistom, fitness trenerom, wellness terapeutom i liječnikom koji će vas opskrbiti smjericama za zdraviju svakodnevnicu.

• PREVENTIVNI INTERNISTIČKI PROGRAM OTKRIJTE, PREVENIRAJTE I OTKLONITE MOGUĆE FAKTORE RIZIKA - POBOLJŠAJTE KVALITETU VAŠEG ZDRAVLJA!

Srpanj – Prosinac

Preventivni pregled provodi se bar jednom godišnje u svrhu ranog otkrivanja bolesti ili rizičnih faktora koji mogu dovesti

do razvoja kroničnih bolesti. Osobito su važni osobama koje su izložene velikom stresu za kojeg znamo da je u podlozi mnogih kroničnih pa i zloćudnih bolesti današnjice.

- Program gubitka težine – presonalizirani multidisciplinarni program za uravnoteženi stil života koji osigurava lagani, ali kontinuiran gubitak kilograma uz liječnički nadzor
- Antistres program – kroz kratki antistres program u suradnji s psihologom usvajaju se zdrave navike i tehnike suočavanja sa stresom. Posebna vrijednost programa je u tome što se naučene vježbe mogu samostalno prakticirati i tako sami nastaviti brinuti i raditi na sebi.
- Antiaging program – preventivna personalizirana medicina koju izvode vrhunski stručnjaci za estetiku uz pomoć najsuvremenije medicinske tehnologije

www.losinj-hotels.com

HOTEL MANORA***

Mandalenska 26b, Nerezine
t: + 385 51 237 460, fax: + 385 51 237 470
e-mail: manora@manora-losinj.hr, hotelmanora@gmail.com
www.manora-losinj.hr

Površina wellness sadržaja: cca 160 m² usluge: sauna, masaža, fitness, otvoreni bazen

Kozmetika i ljepota

“BELLA” KOZMETIČKI SALON

Lošinjskih pomoraca 40
51550 Mali Lošinj
GSM: 098 72 45 32
e-mail: durdicamanzoni@gmail.com

Kozmetički studio Bella nudi usluge kompletne njege lica i tijela, te u tretmanima koristi autohtono aromatično ljekovito bilje kao što je lavanda, ružmarin, smilje, mirta, bor, eukaliptus, naranča, limun....a sve u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja tijela, uma i duha.

Također salon nudi usluge nekirurškog liftinga, mikrodermoabraziju, E-light tretmane (uklanjanje dlačica, akni,

pigmentacija, kapilara, pomlađivanje kože), vakumsku kavitaciju i radiofrekvenciju, klasičnu i medicinsku pedikuru te njegu ruku, OXY tretmane-infuzija, spray, inhalacija kisika uz kromoterapiju i aromaterapiju lica i tijela, permanentni i klasični make-up, UV free solarij, aqa detox.

Narudžbe po predhodnom dogovoru na broj 00385 (0) 98 724 532.

“VITA” STUDIO ZA MASAŽU I UNAPREĐENJE ZDRAVLJA

Dinka Kozulića 1, Mali Lošinj
tel.: + 385 51 238 276, GSM: 098 962 5057
e-mail: anabanic16@gmail.com

Cijeli program studija “Vita“ orijentiran je na očuvanje i unapređenje zdravlja, a u sklopu čega se rade masaže, Bowen terapija i gimnastika. U ponudi masaža nudi se medicinska masaža i limfna drenaža koje se izvode s autohtonim eteričnim uljima, kao što su ulja lavande, ružmarina, bora koja su odlična za ublažavanje bolnih stanja i relaksaciju. Bowen terapija se radi u terapijske i preventivne svrhe, a provodi je certificirani Bowen terapeut.

Od gimnastika nudi se pilates, yoga, vježbe za trudnice te korektivna gimnastika za djecu. Grupe su male, najviše šest (6) osoba jer se njeguje individualni pristup. Sve usluge su pod vodstvom višeg fizikalnog terapeuta Ane Banić, certificiranih instruktora pilatesa i učitelja yoge.

LJEČILIŠTE VELI LOŠINJ

Podjavori 27, 51551 Veli Lošinj
tel.: + 385 51 236 111, fax: 236 224
e-mail: info@ljeciliste-veli-losinj.hr
www.ljeciliste-veli-losinj.hr

Klimatsko lječilište za bolesti dišnih putova i kože te fizikalnu medicinu i rehabilitaciju sa stogodišnjom tradicijom.

U Lječilištu Veli Lošinj veliki broj domaćih i stranih gostiju spaja ugodno s korisnim pa uz blagodatni mikroklima, sunca i mora koriste i usluge medicinske rehabilitacije pod nadzorom specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije.

Specijalističko-konzilijarna zdravstvena zaštita: specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije i specijalist dermatologije i venerologije.

Medicinski tim: uz liječnike specijaliste zapošljavamo fizioterapeute prvostupnike, fizioterapeute, medicinske sestre, laboratorijskog tehničara, magistru farmacije, aromaterapeuta.

Nakon pregleda u ordinaciji specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije možete koristiti usluge fizikalne terapije, medicinske masaže, aromaterapije, vježbe disanja.

U ordinaciji dermatologa osim osnovnih specijalističkih pregleda nudimo usluge medicinske kozmetologije koje uključuju uklanjanje bora i drugih znakova starenja kože, liječenje akni i drugih nepravilnosti kože, uklanjanje kapilara i vena, alergotestiranja, estetsko uklanjanje madeža i drugih izraslina na koži, keloidnih ožiljaka, liječenje psorijaze i drugih bolesti kože.

Lječilište Veli Lošinj prima korisnike cijelu godinu te nastoji svakom pacijentu osigurati individualni pristup dok posebnu pažnju pruža djeci i njihovim roditeljima.

Lječilište Veli Lošinj ima ugovor sa HZZO-om pa je moguće veliku većinu naših medicinskih usluga dobiti na uputnicu.

DOM ZDRAVLJA DR. DINKO KOZULIĆ

Priko 69, Mali Lošinj, 51550
tel./fax: + 385 51 231 804,
e-mail: dom.zdravlja.mali.losinj.1@ri.t-com.hr
www.dz-mali-losinj.com

U Domu zdravlja "Dr. Dinko Kozulić" djeluje Hitna medicinska pomoć, akutno-observacijski kreveti (stacionar s 14 kreveta) za

promatranje i liječenje pacijenata, hemodijaliza, stomatološka zaštita, laboratorijska, RTG i ultrazvučna dijagnostika. Specijalističko konzilijarna zaštita: kirurg, anesteziolog, ginekolog, internist. Povremeni specijalisti (okulist, otorinolaringolog, psihijatar, ortoped). Turistička ambulanta radi u ljetnim mjesecima.

DIJALIZA MALI LOŠINJ

Centar za dijalizu otvoren je cijele godine. Jedinica za dijalizu raspolaže s 7 dijaliznih mjesta. Rad s pacijentima se provodi u jutarnjoj i popodnevnoj smjeni ponedjeljkom, srijedom i petkom. Moguć je izbor između klasične hemodijalize i on-line hemodijafiltracije. Koriste se aparati za dijalizu Fresenius 4008 S. U upotrebi su visoko-protočni i nisko-protočni dijalizatori Fresenius FX serije. Nadzor nad liječenjem provodi liječnik internist uz još jednog liječnika i medicinske sestre posebno educirane za dijalizu. Zbrinjavanje komplikacija povjereno je KBC Rijeka.

Rezervacije:

Najmanje 1 mjesec unaprijed.

Priložiti novu medicinsku i dijaliznu dokumentaciju, uključujući serologiju na hepatitis i HIV te krvnu grupu. Rezervacija se potvrđuje nakon pregleda dokumentacije.

Informacije vezane za plaćanje:

1. Bolesnici iz Hrvatske moraju priložiti valjanu uputnicu za suradnu ustanovu od svog matičnog centra i ne plaćaju nikakve troškove liječenja.
2. Bolesnici iz Europske unije moraju priložiti valjanu Europsku karticu zdravstvenog osiguranja i ne plaćaju troškove liječenja.
3. Bolesnici iz drugih zemalja: Konvencija o zdravstvenom osiguranju Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje (vrijedi za pojedine zemlje). Podmirenje troškova od strane privatnog osiguravajućeg društva. Potrebno je priložiti garanciju privatnog osiguravajućeg društva da će troškovi biti podmireni za određen broj dijaliza.
4. Gotovina

KONTAKTI

Dom zdravlja PGŽ
Ispostava Mali Lošinj
Jedinica za dijalizu
Priko 69, 51550 Mali Lošinj
tel: +385 51 238 008, +385 51 238 509
fax: +385 51 238 008
e-mail: dom-zdravlja.kozulic.dijaliza@ri.t-com
dialysis.losinj@gmail.com
web: www.dijaliza-losinj.com

Turističke ambulante

Uz turističku ambulantu u Malom Lošinj u Domu zdravlja dr. Dinko Kozulić, za ljetnih mjeseci otvorene su i turističke ambulante u Nerezinama i Puntima Križa.

Nerezine, Vladimira Gortana bb, tel.: + 385 51 237 098

Punta Križa – ambulanta dr. Šime Mužić, tel.: + 385 51 235 684

PRIVATNA SPECIJALISTIČKA INTERNISTIČKA ORDINACIJA

MR.SC.DR.MED. ANAMARIJA MARGAN ŠULC
Hotel Aurora, Sunčana uvala 4, 51550 Mali Lošinj
tel./fax: + 385 51 667 272 / + 385 51 667 273
e-mail: anamarija.margan@gmail.com

Internistička ordinacija nudi širok spektar specijalističkih i dijagnostičkih usluga.

Kompletan internistički pregled, mjerenje tlaka, elektrokardiogram srca, laboratorijska obrada sa procjenom kardijalnog rizika- Cardio fit program za prevenciju srčanih bolesti.

Klinički pregled pluća, gornjih dišnih puteva, funkcionalno mjerenje plućne funkcije spirometrom i procjena plućnog statusa: Lungo mare program za prevenciju bolesti pluća.

Ovi pregledi uključuju savjetovanje za turiste, praćenje njihovog zdravstvenog stanje za vrijeme boravka na otoku, te procjenu promjene zdravstvenog stanje prije odlaska.

Ordinacija pruža i mogućnost dijagnostike ultrazvukom sa preventivnim pregledima štitne žlijezde, kontrolom hormona,

pregledom bubrega, jetre i žučnog mjehura, gušterače, mokraćnog mjehura i prostate, kompletnu laboratorijsku obradu i druge usluge koje su neophodne za očuvanje zdravlja i kontrolirano praćenje zdravstvenog stanje turista za vrijeme boravka na otoku uz mogućost komunikacije sa liječnicima matične zemlje korisnika zdravstvene usluge.

Jezik za komunikaciju: hrvatski, engleski, talijanski i njemački.

Stomatološke ordinacije

DOM ZDRAVLJA MALI LOŠINJ

Priko 69
STOMATOLOŠKA AMBULANTA
DARIO ŠIMUNOVIĆ, DR.STOM.
tel./fax: + 385 51 233 731
e-mail: dom.zdravlja.zubna@ri.t-com.hr

STOMATOLOŠKA AMBULANTA

VERA LOVRIĆ-BULJAT, DR.STOM.
tel./fax: + 385 51 233 732
e-mail: lovric-buljat.vera.stomatoloska.ord@ri.t-com.hr

STOMATOLOŠKA AMBULANTA

MARKO PILAŠ, DR.STOM.
tel.: + 385 51 232 119

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE

DOLORES GAGRO DR. DENT. MED.
Zagrebačka 56 A, Mali Lošinj
tel./fax: + 385 51 231 360
e-mail: stomatolog-d.gagro@ri.t-com.hr

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE

DR. SVEBOR BIVAL
Podjavori 27 (u sklopu Lječilišta)
HR-51551 Veli Lošinj
tel./fax: +385 51 236 386
e-mail: info@punta-dentist.com



Turistička zajednica Grada Malog Lošinja

Riva lošinjskih kapetana 29, 51550 Mali Lošinj, Hrvatska
tel. | +385 51 231 884, 231 547 fax | +385 51 233 373
e-mail | losinj@visitlosinj.hr web | www.tz-malilosinj.hr



Izdavač: TZG Malog Lošinja; za izdavača: Đurđica Šimičić
fotografije: Marko Vrdoljak, Robert Kalčić, Sergio Gobbo, Siniša Gulić, Arhiva TZGML; tekst: Petra Skender