

KVARNER - CROATIA



La salute sull'isola
della vitalità

L'ISOLA DELLA VITALITÀ

UN AMBIENTE NATURALE BEN CONSERVATO È LA CARATTERISTICA PARTICOLARE DELLA NOSTRA ISOLA;

il mare e l'aria puliti, il clima mite, la vegetazione, i profumi aromatici assieme al riposo ed al relax avranno un effetto benefico e vi renderanno più sani e felici. Oltre ai fattori naturali curativi, sull'isola di Lošinj (Lussino), vengono offerti durante tutto l'anno numerosi programmi nella natura e negli istituti specializzati che vi aiuteranno a riacquistare e a preservare la vitalità perduta.

"Il clima dell'isola è determinato dalla posizione della medesima" "al centro dell'emisfero del nord. I benefici fattori climatici sono stati riconosciuti già alla fine del 19esimo secolo dagli esperti medici viennesi. Lo hanno confermato anche le osservazioni meteorologiche e le ricerche eseguite per olti""anni dai dott. Conrad Clar ed dal prof. Ambroz Haračić."

Grazie a loro Mali e Veli Lošinj (Lussinpiccolo e Lussingrande) sono stati proclamati nel 1892 a Vienna con il decreto del governo austriaco stazioni climatiche e luoghi di cura. L'isola è tuttora conosciuta in tutto il mondo come luogo di cura climatico.

Vi invitiamo a conoscere i benefici della nostra isola e a concedere alla propria famiglia una vacanza sana e attiva.

Benvenuti sull'isola di Lošinj (Lussino), l'isola della vitalità!





IL SENSO DEL PIACERE

VALORI ANNUALI DELLE SENSAZIONI DI BENESSERE

Lo sapevate che sull'isola ci si sente bene grazie ai valori delle sensazioni di benessere che si estendono dal fresco al molto caldo? Nell'arco dell'anno la sensazione di "caldissimo" non viene individuata, ed la sensazione "molto freddo" è rarissima. Nei mesi estivi prevalgono le sensazioni di tepore e di caldo, che ci permettono di trascorrere giornate intere all'aperto. Il senso di caldo nelle ore pomeridiane nei mesi di luglio e agosto si può mitigare con un rinfrescante bagno nel mare oppure con una passeggiata sotto l'ombra dei pini. La fitta vegetazione lussignana diminuirà anche la sensazione del freddo che a volte provoca la bora fredda nei mesi di gennaio e febbraio. Per una vacanza attiva, dove il riposo comprende anche passeggiate e attività sportive, i mesi ideali sono marzo, aprile, maggio e ottobre.

IL CLIMA ED IL BIOCLIMA

Ricerche recenti confermano i benefici del clima lussignano mite e piovoso, osservati già nel passato. Grazie all'influenza del mare, gli sbalzi di temperatura fra quella media più bassa (7,7°C) di febbraio e quella più alta di luglio (23,8°C) sono minimi, e questo giova a tutti. Gli sbalzi di temperatura nell'arco del giorno sono altrettanto moderati, cosa che contribuisce al piacere e diminuisce lo stress.

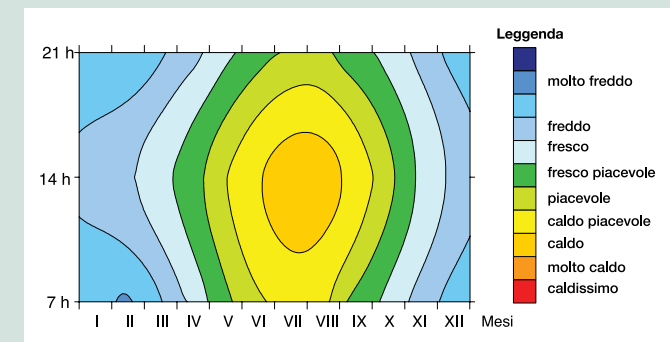


Diagramma: Valore medio del senso del piacere durante il giorno e l'anno*
* Fonte: Istituto croato di idrometeorologia, DHMZ

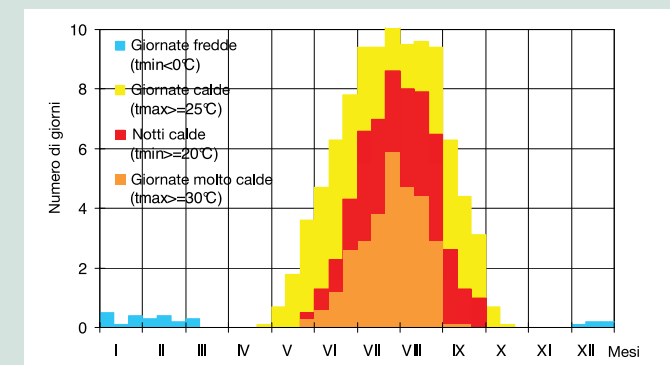


Diagramma: Il clima mite lussignano contribuisce ad aumentare il senso del piacere
* Fonte: Istituto croato di idrometeorologia, DHMZ

OLTRE 200 GIORNI DI SOLE L'ANNO

la media di un gran numero di ore di sole, giornalieri e annuali, attira molti turisti sulla nostra isola, perché i raggi di sole, dosati con precauzione, i raggi infrarossi e quelli ultravioletti sono favorevoli alla crescita ed allo sviluppo dei bambini e alla convalescenza e ricreazione degli adulti. Si consiglia di adoperare il latte oppure l'olio solare con fattore di protezione. In media ci sono 207 giorni assolati all'anno. Da novembre a febbraio c'è il minor numero di giorni assolati, specialmente in dicembre con 11 giorni assolati. Da marzo il loro numero aumenta. Nella parte più assoluta dell'anno, da maggio a settembre, ci sono almeno 20 giorni assolati. Il loro numero raggiunge il vertice in luglio e agosto con ben 24 giorni assolati.

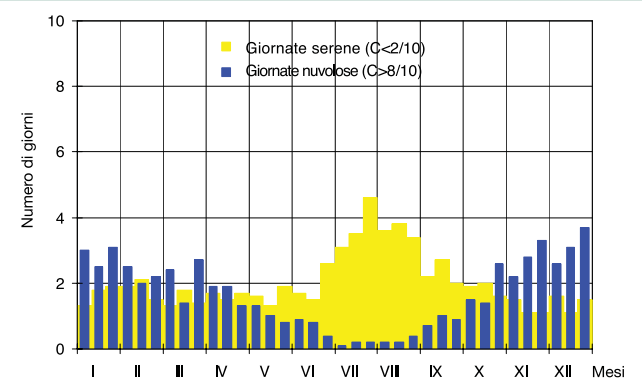


Diagramma: Lussino ha un numero di ore di sole l'anno superiore alla media
* Fonte: Istituto croato di idrometeorologia, DHMZ

ROSA DEI VENTI ANNUALE

Nella rosa dei venti prevalgono i venti deboli. Il maestrale, vento estivo che spira da nord –ovest rinfrescherà le giornate calde d'estate e farà felici gli appassionati di vela e surf.

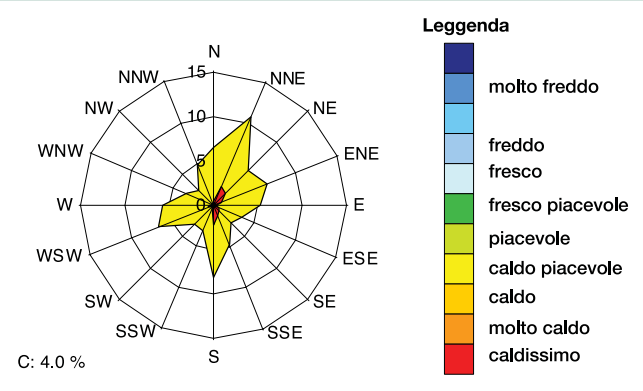


Diagramma: La Rosa dei venti annuale
* Fonte: Istituto croato di idrometeorologia, DHMZ

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	anno
SS (ore)	116	142	191	224	293	323	368	334	246	182	112	101	2631
T (ore)	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 (giorni)	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

Tabella: Durata dello splendore del sole (SS, ore al mese), durata del giorno (D, ore per il 15° giorno del mese) e numero dei giorni assolati (SS/D in giorni).
* Fonte: Istituto croato di idrometeorologia, DHMZ

SENTI...

UN'ARIA DI PRIMISSIMA QUALITÀ

I risultati delle misurazioni dell'Istituto di salute pubblica nel 2007 e 2008 hanno dimostrato che l'aria nella zona dell'isola di Lošinj (Lussino) è di prima qualità. Respirate a pieni polmoni e sfruttate l'aromaterapia naturale all'aperto, gli oli eterici dei pini e l'aerosol marino sono ottimi per la pulizia dei vostri polmoni.

UN MARE DI GRAN QUALITÀ

Il mare cristallino che bagna l'isola di Lošinj (Lussino) è di prima qualità, privo di sostanze inquinanti. La temperatura del mare va dagli 11,8°C a febbraio (la più bassa) ai 23,6°C ad agosto, con una temperatura media di 20°C. In quanto tale, ha un effetto benefico sul corpo umano, rilassa e calma. Il bagno si può fare lungo tutta la costa, e le spiagge di Veli žal, Punta e Poljana sono insignite della Bandiera blu. Bandiera blu, un riconoscimento internazionale ecologico per la tutela dell'ambiente, dimostra l'alta qualità del nostro mare ed la capacità di gestire l'ambiente. Inoltre, essa dimostra l'investimento d'energie sull'educazione ambientale e sulla sicurezza dei nostri cittadini e dei nostri ospiti.

ALGHE

Nelle acque dell'isola di Lošinj (Lussino) si possono riscontrare ben 262 specie di alghe betoniche. Grazie ad ingredienti ad alto valore ed con vari modi d'uso, un gran numero di queste alghe ha un effetto benefico sulla salute. C'è qualcosa di meglio per la nostra pelle delle alghe e del sale marino?

OLTRE 1200 SPECIE VEGETALI

Il suo clima mediterraneo molto mite, rese nota l'isola di Lošinj (Lussino) per il fitto verde e i giardini ben curati, base per lo sviluppo turistico. Le varie specie della flora mediterranea assieme agli oli eterici, i colori e le varie forme hanno un effetto benefico sulla salute e proteggono dai raggi del sole e dai venti freddi. Secondo i risultati delle ricerche, sull'isola vi sono ben 1200 specie di piante, fra le quali 939 specie appartenenti alla flora autoctona. Ben 230 specie si possono annoverare fra le piante curative. Gli illustri capitani lussignani hanno portato sull'isola dai loro viaggi incirca 80 varie specie di piante esotiche, che sono state piantate nei loro giardini. Qui si possono vedere le agavi americane, i cactus messicani (opunzia), le palme, le magnolie, le piante di mirto, di pistacchio, le mimose, il fico d'India (karmus-nassarah), le piante di limone, arancio e mandarino, di nespola giapponese, di oleandro, carruba, rosmarino, eucalipto, sequoia, tamarindo ed altre. Molte di queste piante si nascondono nei boschi-parco di Čikat e Pod Javori, che sono i più noti e tutelati. Durante tutto l'anno l'isola di Lošinj (Lussino) abbonda di vegetazione. A maggio, quando fiorisce il maggior numero di piante, l'isola si ricopre di fiori, dando luogo a scenari che lasciano senza fiato.



PASSEGGIATE E SENTIERI



PASSEGGIATE E SENTIERI – Un'esperienza profumata su 5 isole

Sull'isola di Lošinj (Lussino) è possibile camminare o scalare monti per ben 250 chilometri di sentieri sistemati che si estendono lungole 5 isole. I sentieri racchiudono l'area di Punta Križa (Punta Croce) sull'isola di Cres (Cherso), e le aree di Lošinj (Lussino), Ilovik, Susak e Unije. I sentieri sono diversi, vi sono percorsi facili per chi non è in ottima forma, e poi quelli medi o anche molto difficili. I monti Osorščica (Nerezine) e Sveti Ivan (Veli Lošinj) sono molto attraenti per chi ama scalare monti, invece i sentieri lungo il mare sono ideali per lunghe passeggiate e per rilassarsi. Muovetevi e scoprite tutti i segreti delle isole del nostro arcipelago! Ognuna di loro nasconde gelosamente le varie curiosità e le propriebellezze. Vi auguriamo che diventino un'esperienza irripetibile!

PASSEGGIATA DELLA VITALITÀ LUSSINPICCOLO- LUSSINGRANDE

Nella Passeggiata della vitalità, lunga tre chilometri, tra Lussinpiccolo e Lussingrande, che si snoda lungo il mare, in mezzo a una pineta centenaria, sono state collocate tabelle educative per informare i passeggiatori in tutti i periodi dell'anno sull'importanza di postura e respirazione corrette, su come raggiungere la consapevolezza del movimento e dei processi fisici che avvengono durante il cammino, offrendo così agli utenti la possibilità di

sfruttare il più possibile i vantaggi della natura. La passeggiata conta 10 000 passi in entrambe le direzioni, cioè proprio il numero di passi che l'Organizzazione mondiale della salute raccomanda di compiere nel corso della giornata.

I passeggiatori più attivi sono in grado di attraversare la passeggiata in entrambi i sensi in 45 minuti, mentre i passeggiatori ricreativi e quelli più lenti impiegheranno un'ora e mezzo. La passeggiata si può attraversare individualmente, oppure guidati dal personale dello studio PBS situato nel albergo Vitality hotel Punta.

SPORT DURANTE TUTTO L'ANNO

Il clima da paradiso vi offre la possibilità di praticare sport durante tutto l'anno. Gli sportivi professionisti trovano qui riparo dalle fredde giornate invernali, mentre per chi pratica sport ricreativo e amatoriale è ideale tutto l'anno. L'offerta dello sport è molto ampia e varia, dagli sport sottomarini – il nuoto sott'acqua e la pesca subacquea, a quelli sopra la superficie del mare – vela, windsurf, sci acquatico, pesca sportiva, pallanuoto.

Se invece preferite gli sport sul terreno, potete divertirvi con tennis, pallacanestro, calcio, beach volley, birilli e bocce e centri fitness. Oltre a questo, potete noleggiare una bicicletta, un motorino, una barca – e tutto per una vacanza sana e attiva!

RESPIRA...



INFLUSSO DEL CLIMA E DELL'AEROSOL NATURALE DELL'ISOLA DI LOŠINJ (LUSSINO) SULLA FUNZIONE POLMONARE

Con questa ricerca si è voluto esaminare se il clima lussignano ed l'aerosol naturale abbiano influenza sulla funzione polmonare dei turisti che visitano l'isola oggi. I nostri intervistati sono stati ospiti del campeggio "Čikat" a Mali Lošinj (Lussinpiccolo). Come metodo di misurazione abbiamo usato la spirometria, ed abbiamo effettuato le misurazioni dei parametri della funzione polmonare degli intervistati all'arrivo e alla partenza da Lussino. La misurazione di controllo veniva effettuata dopo in media 11 giorni trascorsi sull'isola di Lussino.

I risultati della ricerca includono in totale 93 intervistati con due misurazioni rilevate. Una differenza statisticamente significativa tra la valutazione iniziale e finale è stato stabilita per due parametri: FVC e FEV₁. Questa differenza è stata stabilita nel gruppo degli intervistati che avevano secondo il risultato della misurazione iniziale il FVC <100% del valore previsto, anche se i medesimi non erano stati sottoposti a nessun'altra terapia né avevano effettuato altre misure terapeutiche.

La variazione della funzione polmonare tra la misurazione iniziale e quella finale, dal punto di vista statistico, non era collegato in modo significativo con l'età, il sesso, l'altezza, il peso e l'abitudine al fumo degli intervistati, e neanche con il numero di giorni intercorso fra le misurazioni.

I risultati della ricerca suggeriscono che Lussino potrebbe essere utile per le persone con disturbi respiratori che pianificando una vacanza sull'isola al di fuori della stagione estiva, e soprattutto nei mesi autunnali e primaverili, potrebbero portare a un prolungato recupero. Il soggiorno sull'isola di Lussino, con il miglioramento dell'espettorazione e la riduzione della tosse, una respirazione più facile grazie alla pulizia impeccabile dell'aria, alla temperatura e all'umidità, e grazie agli effetti benefici dell'aerosol potrebbe portare a una guarigione a lungo termine. Trattamento e convalescenza naturale potrebbero contribuire a un migliore controllo a lungo termine delle malattie polmonari croniche, ridurre il consumo di farmaci e dei loro effetti collaterali, prolungare il recupero e ridurre le complicazioni di infiammazioni acute in inverno.

Anamarija Margan Šulc, Mr.Sc



AROMATERAPIA



LINEE DI PRODOTTI COSMETICI LUSSIGNANI NATURALI

LINEA APOXYOMENOS

(nome greco dell'Apossiomene) include 3 prodotti:

- **BALSAMO LABBRA**
Per la cura quotidiana delle labbra vi offriamo un balsamo che rende le vostre labbra lucide e le protegge nutrendo la pelle delle labbra
- **OLIO PER IL CORPO - 50ML**
Olio per la cura quotidiana del corpo. Siccome contiene oli essenziali di alloro, viene consigliato dopo l'attività fisica per la sua azione favorevole alla linfa e la sua azione analgesica sui muscoli
- **SAPONE PER IL PEELING DEL CORPO**
Strigiling - sapone per il peeling del corpo. Questo sapone serve a fare un leggero peeling del corpo a base di olio d'oliva e sabbia marina, stimola la depurazione della linfa con oli essenziali di alloro
- **ISOLA PROFUMATA**
Miscela di oli essenziali profumati per animare la vostra casa, è possibile usarla anche con l'olio base per massaggi

Con l'aromacosmetica naturale vogliamo avvicinare ai consumatori i valori delle ricchezze naturali dell'isola di Lussino e renderli consapevoli di essi. Perciò abbiamo creato dei prodotti naturali ai quali sarà difficile resistere. Impressionati dai materiali organici trovati dentro la statua, abbiamo creato la linea "Apoxyomenus".

PUNTI VENDITA:

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

Veli Lošinj
Hotel Punta - Šestavine 17, Veli Lošinj

COSMETICI NATURALI "MIRTA"

Scoprite la dolce natura dell'isola di Lussino

I cosmetici naturali "Mirta" rappresentano una linea di prodotti cosmetici fondata su piante curative e oli vegetali ed essenziali tipici per l'arcipelago di Cherso e Lussino. In tutti i preparati vengono usati solo ingredienti al 100% naturali prodotti da oli più fini. Sono molto simili alla struttura della pelle che potrà perciò integrarli facilmente.



Usando i prodotti di questa linea farete del bene alla propria pelle che respirerà meglio, avrà un aspetto più sano e bello e profumerà di fragranze aromatiche di quest'arcipelago isolano particolare a lungo dopo la loro applicazione.

SAPONI NATURALI ALLORO-ARANCIA
Per un piacere profumato della doccia...

Raccomandazione della dott. med. Nina Bašić-Marković:
"Usare quotidianamente il sapone naturale significa ritornare alla natura e rappresenta allo stesso tempo una semplice alternativa per persone con pelli sensibili e per tutti quelli che vogliono evitare irritazioni sgradite. Questo sapone naturale cura, idrata e rigenera la pelle, frena i segni d'invecchiamento della pelle e diversi tipi dei problemi cutanei."

In contatto con l'acqua si trasforma in una schiuma ricca, cremosa e irresistibilmente profumata. L'alloro secco macinato aiuta la rimozione meccanica di cellule morte e impurità. Combinato con l'olio essenziale di arancia dolce ha un'azione antisettica e battericida, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, impedisce la ritenzione di liquidi nel corpo e diminuisce i gonfiori. L'alloro e l'arancia dolce rappresentano un composto eccezionale nei periodi di convalescenza da malattie e riducono la stanchezza cronica e la letargia. L'olio essenziale di arancia dolce è adatto per curare la pelle ruvida, irritata, stanca e incline all'acne. La vostra pelle curata vi sarà riconoscente e la vostra mente rimarrà vigorosa e pronta alle nuove sfide perché, tenete a mente, l'alloro è il simbolo della vittoria!

Modalità d'uso: il sapone va usato quotidianamente per doccia o lavaggio mani. Curerete la vostra pelle in modo ottimale combinandolo con il PEELING PER IL CORPO ALL'ARANCIA.

PEELING PER IL CORPO ALL'ARANCIA
La forza di ingredienti naturali per lo splendore della pelle...

Come restituire alla propria pelle lo splendore e eliminare la stanchezza nella quotidianità frenetica piena di stress? Esiste un modo semplice che non esige troppo tempo e agisce su tutto il corpo: il peeling! Il sale marino con l'alloro secco macinato rimuove le cellule morte, le varie impurità e le tossine. Allo stesso tempo stimola la circolazione sanguigna, diminuisce la ritenzione dei liquidi nel corpo, rilassa l'animo e risveglia la vitalità. L'olio d'oliva viene usato tradizionalmente dai tempi antichi per ottenere una carnagione stupenda e luminosa. Ricco di antiossidanti e vitamina E, nutrirà la vostra pelle, stimolerà il suo rinnovamento e le restituirà l'elasticità.

L'olio essenziale di alloro stimola la circolazione linfatica e sanguigna e perciò viene spesso usato nei preparati usati contro i dolori muscolari, l'artrite e piedi freddi e gonfi. Questo preparato stimolerà un'ulteriore detossicazione dell'organismo agendo sul funzionamento del fegato e dei reni. In modo simile agisce sul corpo anche l'olio essenziale d'arancia - stimola il funzionamento della linfa, diminuisce i gonfiori e agisce anche contro la cellulite. L'avvolgente profumo dell'arancia dolce fa disperdere i pensieri negativi e il pessimismo, agisce favorevolmente sulle persone che soffrono di mancanza d'energia o di depressione. Riporta in modo dolce il calore solare al nostro animo.

Modalità d'uso: dopo la doccia applicare il peeling sul corpo, strofinarlo con gesti leggeri e circolari dai piedi verso il cuore e poi sciacquare. Usare una volta la settimana. Per un effetto anticellulite ottimale usare in combinazione con IL SAPONE NATURALE ALLORO-ARANCIA.

Raccomandazione della dott. med. Nina Bašić-Marković:
"Usando questo preparato dopo una faticosa giornata di lavoro aiuterete la vostra pelle che otterrà uno splendore eccezionale e allo stesso tempo toglierete la corazza di stanchezza e di stress e rallegrerete la vostra mente."

DEODORANTE EUCALIPTO
Tutta la potenza della natura in formule più sicure e dolci...

L'olio essenziale dell'eucalipto limone ha un'azione deodorante, toglie il cattivo odore causato dalla riproduzione di batteri non ostacolando il meccanismo naturale di sudorazione. Il profumo dell'eucalipto limone rinfresca, rinvigorisce, elimina la stanchezza e introduce la freschezza nella nostra quotidianità. Il burro di karité stimola la circolazione capillare e l'apporto di ossigeno al tessuto sollecitando così la rimozione delle tossine dal corpo e stimolando l'effetto della sudorazione. Frena inoltre le reazioni allergiche e le irritazioni specialmente dopo la depilazione delle ascelle. Il burro di cocco rammorbidisce la pelle, le restituisce l'elasticità e la rende vellutata come il raso. Non va trascurata nemmeno la sua azione battericida e detossicante.

Modalità d'uso: usare quotidianamente, secondo necessità – applicare su pelle d'ascella pulita e asciutta.



Raccomandazione della dott. med. Nina Bašić-Marković:

“Quando scegliete il deodorante dovete tenere a mente anche la vostra salute e non pensare solo al suo profumo, alla sua praticità ed efficacia! Usando questo preparato otterrete una protezione completamente naturale dagli odori cattivi e allo stesso tempo manterrete tutte le funzioni naturali del corpo.”

CONTATTO:

Domaća radinost „Mirta“
Proprietaria: Mirta Lozančić
Zagrebačka 53, 51550 Mali Lošinj
Mob. +385 99 21 87 142
e-mail adresa: lozancicmirta3@gmail.com
F: Prirodna kozmetika Myrtus

PUNTI VENDITA:

Mali Lošinj
Farmacia Kaštel Farm, Veloselska 33
Farmacia Snježana Muškardin, Riva lošinskih kapetana bb
Erboristeria „Natura B“, Božena Paskas, Bočac 2A
Wellness dell'albergo „Aurora“
OPG „Oaza“, proprietaria Mirjana Kordiš, Artatore 151

Nerezine
Trgovina „Svi gušti“, Obala nerezinskih pomoraca bb

“Testato e approvato dalle amiche!”

SPA SENSE – profumi per l'ambiente naturali ispirati dall'arcipelago lussignano

Tornate a casa portando con voi i profumi dell'isola e del mare! Miscele rinfrescanti di profumi per l'ambiente completamente naturali che non inquinano né il corpo né l'ambiente, stimolano il benessere e creano una bell'atmosfera nello spazio. L'offerta include:
Arancia dolce e lavanda – miscela di oli essenziali puri al 100% con azione calmante, stimolano la sensazione di felicità e piacere; confezioni di 10 ml e 30 ml.

INSPIRA LA FELICITÀ!

Le essenze dell'arancia dolce e di lavanda stimolano pensieri felici.

Limone, alloro e rosmarino – miscela di oli essenziali puri al 100% con azione revitalizzante, stimolano la sensazione di vitalità e risvegliano; confezioni da 10 ml e 30 ml.

INSPIRA LA VITALITÀ!

Le essenze di limone, alloro e rosmarino rinfrescano l'ambiente, i pensieri e l'animo!

PUNTI VENDITA:

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

LINEA COSMETICA NATURALE

La linea cosmetica naturale “made in Lussino” contiene un olio extra vergine d'oliva pluripremiato, oli essenziali di piante coltivate ecologicamente ed un sale marino non raffinato. Le piante necessarie per la produzione di questi oli essenziali crescono tutte sui campi dell'arcipelago di Cherso e Lussino, una delle migliori aree climatiche per la crescita delle erbe aromatiche.

La linea cosmetica naturale “made in Lussino” comprende:

LA “POMADA” LUSSINIANA – Questa crema, dopo soli tre trattamenti, restituisce alla pelle setosità, morbidezza, lucentezza e giovinezza. È particolarmente adatta al trattamento delle mani, dei gomiti e dei piedi, la cui pelle è particolarmente secca. Ingredienti: olio extra vergine d'oliva, olio essenziale di vera lavanda e semprevivo. La lavanda ed il semprevivo rigenerano e rinnovano la pelle, mentre l'olio d'oliva la cura, la nutre e la protegge. La “pomada” lussiniana è adatta alle esigenze di tutta la famiglia. È bene averla a portata di mano in ogni occasione.

I SALI DA BAGNO LUSSINIANI – Per piedi affaticati e per il relax dell'intero corpo. Risveglia i sensi e stimola i succhi vitali.

IL PEELING LUSSINIANO – Peeling per il corpo che rimuove impurità e cellule morte dalla superficie cutanea, cura, rinfresca e favorisce la circolazione sanguigna e linfatica. Dona alla pelle un aspetto così setoso e sano che, dopo la doccia, non è necessario trattarla con specifiche creme nutritive. Basato sul sale marino fino, è adatto anche agli uomini per la proprietà del sale di sciogliersi anche sulle parti della pelle che restano coperte.



OFFERTA SPECIALE

Scegliete il programma salute o il pacchetto adatto ai vostri bisogni e desideri:

CAMPING CRES – LOŠINJ: ČIKAT

CAMMINATA MATTUTINA LUNGO LA “PASSEGGIATA DELLA VITALITÀ” PRATICANDO GLI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Giugno – Settembre

“La vita inizia e termina con un respiro”

La respirazione è il processo più importante dell'organismo umano, però uno dei grandi problemi dell'uomo contemporaneo è la respirazione sbagliata, cioè l'utilizzo di solo 30-40% della capacità polmonare (si perde energia, si sviluppano malattie).

Respirare correttamente significa utilizzare la piena capacità polmonare unendo le tre fasi respiratorie in una (respirando con la parte superiore dei polmoni, con la parte media e con la parte inferiore, cioè con l'addome).

Sebbene l'aria sia gratuita e accessibile a tutti, la sua qualità è un fattore molto importante per l'efficacia della tecnica respiratoria.

È noto che l'aria di Lussino è di prima qualità grazie al suo aerosol marino, al mare, ai pini e a più di 1000 specie di piante (230 delle quali sono piante curative). Respirare a pieni polmoni

nell'ambiente naturale aiuta ad attivare l'ormone della felicità e a ricongiungerci con la natura.

www.camps-cres-losinj.com

RIFLESSOTERAPIA PLANTARE

Giugno – Settembre

“Piedi – fondamenta della salute e del successo”

La riflessoterapia è uno dei più efficaci approcci tradizionali alla salute usati oggi perché si applica sui piedi che rappresentano il nostro contatto diretto con la Terra.

Trattando le zone dei piedi possiamo influire mediamente sugli organi e sui tessuti a essi collegati e così possiamo aiutare il corpo a ristabilire l'equilibrio che gli permetterà di combattere contro vari disturbi.

Grazie alla riflessoterapia plantare restituiamo l'equilibrio al corpo riportandolo all'omeostasi, rinforziamo il sistema immunologico, acceleriamo l'eliminazione delle sostanze dannose e stimoliamo la circolazione. La riflessoterapia aiuta a diminuire la tensione e gli effetti dello stress sulla mente e sul corpo e agisce contro i cambiamenti fisici ed emozionali nel periodo premenopausa e durante la menopausa.

www.camps-cres-losinj.com

MASSAGGIO VIBRANTE DEL TORACE

Giugno – Settembre

Il massaggio vibrante rinforza il cuore e la circolazione del sangue, migliora il consumo dell'ossigeno nei tessuti diminuendo così la quantità dei grassi eccessivi e rimuove il dolore nei muscoli.

Gli oli aromatici vi aiuteranno a rilassarvi completamente e a eliminare lo stress. L'olio influenza il nostro corpo in due modi, tramite il senso dell'olfatto e tramite il contatto con la pelle.

www.camps-cres-losinj.com

YOGA SOLARE

Giugno – Settembre

“Non c'è vita senza il sole, ogni movimento di ogni essere vivente avviene solo grazie al sole.”

Gli esercizi dello yoga solare vengono effettuati a piedi scalzi, tenendo dritta la schiena e rimirando il sole durante le ore sicure.

L'ora sicura è un'ora successiva all'alba oppure prima dell'alba quando l'indice dei raggi ultravioletti è tra 0 e 2 e non può danneggiare gli occhi.

Si esercita a piedi scalzi su pietra o su calcestruzzo.

Con un ciclo di 15 minuti, lo yoga solare contribuisce a eliminare lo stress mentale e la depressione, a migliorare la memoria e la concentrazione, a mantenere il pensiero positivo, ad eliminare le cattive abitudini e a scoprire l'arte del vivere nel qui ed ora.

www.camps-cres-losinj.com

AEROBICA IN ACQUA

Giugno – Settembre

Il movimento nell'acqua rappresenta per voi un godimento con cui vorreste modellare il vostro corpo in un modo piacevole?

L'aerobica in acqua è una forma di esercizi di gruppo con molti effetti positivi. La cosa importante è che grazie all'ambiente acquatico, piacevole per il corpo, agli esercizi possono partecipare sia giovani che anziani, sia individui in gran forma che principianti, dato che permette un adattamento individuale dell'intensità delle esercitazioni.

L'aerobica in acqua aiuta a migliorare e mantenere la resistenza fisica, la forza, la coordinazione e l'equilibrio.

Praticando gli esercizi di aerobica in acqua influenziamo il sistema cardiovascolare e l'apparato respiratorio, mentre l'acqua massaggia leggermente il corpo aumentando così la sensazione del piacere e della rilassatezza di chi la pratica ed è specialmente efficace nell'eliminazione della cellulite. Il mare è più efficace di qualsiasi centro benessere o fitness al mondo. È una fonte di salute e di forma (le attività fisiche sono più efficaci se praticate in acqua che su terraferma), di bellezza (grazie alle sue caratteristiche, il mare è il balsamo più efficace e naturale per la nostra pelle e i risultati sono perciò visibili già dal primo bagno: la pelle è più luminosa, morbida, tenera e tesa).

Inoltre, il mare contiene il fattore anti-stress, ci calma, ci rilassa, ci riempie di energia e stimola i pensieri e i sentimenti positivi.

www.camps-cres-losinj.com

CAPPELLI TOURIST AGENCY, Mali Lošinj

LA SALUTE SUL PALMO DELLA MANO

Gennaio – Maggio; Settembre – Dicembre

Aspirate l'aria di Lussino a pieni polmoni e i vostri bronchi vi saranno grati. Lussino – isola della vitalità e conosciuta in tutto il mondo come posto di cura climatica ed è la destinazione ideale per godere nel clima mite mediterraneo il quale è favorevole alle vie respiratorie. L'isola della vitalità ha più di 250 km di sentieri e passeggiate. Scoprite i bellissimi punti panoramici e permettete che Lussino vi affascini. Scoprite come vivono gli isolani durante i mesi invernali, gustate i vari liquori delle erbe aromatiche isolane, godete nelle lunghe passeggiate, respirate gli oli essenziali delle piante lussignane e migliorate la vostra salute. Curate la sinusite (purificate le vie respiratorie) e scoprite il fascino dell'aromaterapia. Imparate cos' e l'aromaterapia, conoscete le piante, gli oli essenziali e l'azione delle essenze sull' uomo.

www.cappelli-tourist.hr



OFFERTA SPECIALE

AGENZIA TURIST, Veli Lošinj

ISOLA DI LUSSINO – CURA NATURALE IDEALE PER I
POLMONI ESAUSTI

Gennaio – Aprile; Ottobre – Dicembre

Vi invitiamo a conoscere i benefici della nostra isola e a concedere alla propria famiglia una vacanza salubre e attiva. Il programma di soggiorno è adatto ai bambini e agli anziani con problemi respiratori (bronchite), alle persone stressate, e particolarmente ai nonni e alle nonne che vogliono fare qualcosa per la propria salute e trascorrere con i loro nipoti una vacanza di qualità a Lussino. L'alloggio è organizzato negli appartamenti privati e i programmi includono visite ai monumenti, lavorazione dei souvenir, massaggi con oli eterici isolani e un'introduzione all'aromaterapia, il tutto con guide esperte.

www.island-losinj.com

VITALITY HOTEL PUNTA****, Veli Lošinj

PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE RESPIRATORIA –
PER BAMBINI E ADULTI

(bassa stagione)

La riabilitazione respiratoria si basa su metodi clinici e diagnostici contemporanei fondati scientificamente, combinati con fattori curativi naturali e con l'aerosol dell'isola di Lussino in corrispondenza con la centenaria tradizione lussignana curativa. La durata ottimale del programma è di 3 settimane. Il nostro gruppo interdisciplinare per gli adulti è guidato dalla medico specialista in medicina interna, mr. sc. Anamarija Margan – Šulc dr. med, mentre quello per i bambini è guidato dalla pediatra specialista mr. sc. Tatjana Funarić dr. med. Il gruppo comprende anche infermiere, nutrizionisti, psicologi e terapisti specializzati (cinesiterapisti, fisioterapisti e terapisti occupazionali) che vi aiuteranno e vi motiveranno durante il programma che si svolge nell'eccellente e comodo ambiente del Vitality Hotel Punta.

Il programma è destinato alle persone con lievi disturbi respiratori ostruttivi ed è stato sviluppato in collaborazione con l'Associazione croata pneumologi e l'Ospedale pediatrico Srebrnjak di Zagabria. L'indiscutibile beneficio di questo programma risiede nel fatto che insegna ai partecipanti a usare indipendentemente le abilità e i procedimenti che li aiuteranno

a respirare, a prolungare i periodi senza sintomi di malattia, diminuire la frequenza del peggioramento della malattia e diminuire l'uso di farmaci durante l'anno.

SPA & RELAX – è una zona che combina in modo armonioso gli effetti benefici dell'acqua marina e dei raggi di sole. Rilassatevi e ispirate l'aerosol marino e l'aria profumata dell'isola di Lussino sui terrazzi dei nostri solarium. I benefici dell'acqua marina, della piscina interna e quella esterna, del whirlpool caldo e diverse attrattive subacquee aiuteranno il vostro corpo a dimenticare la tensione e lo stress.

I programmi di allenamento aerobico in acqua sotto la guida di istruttori svelano la nostra sinergia con la natura e ci rendono più vitali.

- Acqua body gym – programma quotidiano gratuito di ginnastica mattutina per tutte le età risveglia la nostra allegria e vitalità.
- I programmi di allenamento individuali e i trattamenti acquatici rilassanti con l'allenatore personale stimoleranno l'apparato circolatorio e immunitario e miglioreranno la salute del vostro corpo diminuendo la tensione muscolare.
- Gli allenamenti di gruppo in piscina attiveranno tutti i vostri muscoli, aumenteranno la resistenza del vostro corpo, la vostra forza e coordinazione e stimoleranno una migliore flessibilità degli arti e dei muscoli.

I programmi di sauna arricchiscono l'offerta della zona che comprende bagni a vapore, sauna finlandese e jacuzzi con acqua marina riscaldata.

Potete scegliere tra allenamenti in palestra o all'aperto, nel cuore della pineta, con l'allenatore personale oppure da soli. L'allenamento funzionale, il jogging e le passeggiate mirate sul lungomare fanno parte di programmi di allenamento individuale con l'allenatore personale oppure in gruppo ideati rispettando i livelli più alti di qualità nel processo di allenamento.

www.losinj-hotels.com

PBS LOŠINJ - Centro d'eccellenza sportiva

BODY TALK

Aprile – Ottobre

Il Body Talk è destinato a chiunque abbia particolare cura del proprio corpo, ma anche a coloro che desiderano scoprire le proprie possibilità fisiche ed acquisire sane abitudini di vita. Il Body Talk

vi dà l'opportunità di conoscervi meglio per mezzo della Tecnica body, garantendo una nuova e miglior qualità al vostro stile di vita.

www.losinj-hotels.com

GREEN ENERGY

Marzo – Ottobre

Un pacchetto addatto per tutti quelli che hanno bisogno di tranquillità, assicurando al corpo l'energia e vitalità. La natura, la respirazione e gli esercizi antistress rappresentano gli elementi base del pacchetto, che consiste di passeggiate in riva al mare, esercizi di respirazione e stretching, stimolazione della linfa, esercizi antigravitazionali del rilassamento su un attrezzo speciale per oscillazione e sospensione. Desiderate rinfrescarvi, rivitalizzare il corpo e lo spirito, fare il pieno d'energia immersi nella profumatissima natura lussignana? Abbiamo ideato per voi lo specifico programma Green Energy, con elementi di tecnica body ed aromaterapia.

- Esercizi respiratori antigravitazionali di gruppo contribuiscono alla rivitalizzazione psicofisica · Stretching individuale manipolativo in natura restituisce in un istante l'energia perduta e rinfresca la mente
- Passeggiate mirate in riva al mare attivano tutti i gruppi di muscoli

www.losinj-hotels.com

ACQUA FIT

Marzo – Ottobre

Se amate l'acqua e desiderate mantenere sane e forti le articolazioni e la colonna vertebrale, questo è un programma creato per Voi! L'acqua e gli esercizi in piscina oppure in mare, offrono al Vostro corpo una sfida di diversi esercizi in un ambiente sicuro.

L'acqua è sorgente di vita – ecco il miglior modo per risvegliare la sensazione del proprio corpo.

Con una serie di particolari esercizi attivi e passivi da eseguire nell'acqua riscaldata della piscina o nell'acqua del mare, rilasserete gli spasmi muscolari ed alle articolazioni, stimolerete la circolazione sanguigna e correggerete la vostra postura laddove sia errata. Dopo una seduta di questi trattamenti vi sentirete rinati!

www.losinj-hotels.com



OFFERTA SPECIALE

FAMILY HOTEL VESPERA****, Lussinpiccolo

UNA SETTIMANA SALUBRE E DIVERTENTE CON PINO

Aprile – Ottobre

Bambini, portate i vostri genitori, nonni e amici. La natura profumata si sta risvegliando e comincia ad esibire tutti i suoi colori, mentre un lieve venticello mescola i profumi delle piante aromatiche e curative all'aerosol del mare cristallino. In tale ambiente i risultati positivi per la salute si possono notare già dopo alcuni giorni. La natura unica di Lussino è un vero alleato dei genitori e dei bambini che combattono le malattie dell'apparato respiratorio: asma, bronchite, laringite, diverse allergie. La natura ha un'azione terapeutica che stimola l'appetito e il sonno di alta qualità, rafforza l'immunità e risolve i problemi dermatologici.

Passate una mattinata e un pomeriggio passeggiando o giocando accanto al mare. È molto probabile che incontrerete in un gioco altrettanto gioioso uno dei 130 amici di Pino – i buoni delfini che abitano nel mare intorno all'isola. E non dimenticate di respirare profondamente – il wellness naturale di Lussino purificherà il vostro organismo e vi riempirà di energia pura e positiva! E i più coraggiosi possono lavarsi il viso nel mare fresco o soffiarsi il nasetto.

www.losinj-hotels.com

FAMILY HOTEL VESPERA**** WELLNES HOTEL AURORA****, Lussinpiccolo

PICCOLA SCUOLA DEL BUON RESPIRO

(bassa stagione)

Per una vacanza spensierata, anche se il vostro bambino soffre di una malattia cronica come l'asma o la bronchite, avete a vostra disposizione la Piccola scuola del buon respiro per i bambini dai 5 ai 18 anni.

Il programma è supervisionato dai medici. La piccola scuola del buon respiro insegna ai bambini come respirare regolarmente. Offre inoltre allenamenti all'aperto sotto la guida esperta dei nostri terapisti e un programma di animazione e divertimento.

www.losinj-hotels.com

WELLNES HOTEL AURORA****, Lussinpiccolo

MASSAGGI PROFUMATI

Febbraio – Ottobre

I massaggi seguono il Calendario dei profumi e l'alternarsi delle stagioni, e possono essere combinati in appositi "pacchetti benessere".

Ogni singolo trattamento viene eseguito manualmente. Nei trattamenti impieghiamo preparati derivanti da oli essenziali ecologici di piante dell'isola, sostanze vegetali prodotte quasi esclusivamente sull'isola, oli vegetali pressati a freddo, idrolati, argille di vari colori ed alghe, il tutto rigorosamente realizzato in loco, poco prima del trattamento. Ogni singolo trattamento è preceduto da alcuni rituali di benvenuto.

www.losinj-hotels.com

SUSAK STRESS RELIEF

Febbraio – Ottobre

Programma ispirato all'isola di Susak (Sansego, in italiano), ricca d'origano e di sabbia. È destinato alla donna in carriera ed all'uomo sotto stress.

www.losinj-hotels.com

UNIJE REJUVENATION

Febbraio – Ottobre

Programma ispirato all'isola di Unije (Unie, in italiano) che, al tempo dell'Impero romano, era tutta un oliveto. Unije è tutt'oggi nota per le sue olive.

L'olio d'oliva, nella cura della pelle, agisce come potente antiossidante. Nel massaggio, nutre la pelle secca, curandola e rivitalizzandola. Questo programma è destinato alla rigenerazione del corpo e della mente.

www.losinj-hotels.com

ILOVIK FLOWER EXPERIENCE

Febbraio – Ottobre

Questo programma è ispirato a Ilovik (Asinello, in italiano), l'isola dei fiori. Su Ilovik ci sono due eucalipti secolari, ed eucalipto vuol dire

“colui che protegge”. L'olio essenziale d'eucalipto aiuta a respirare, rilassa e cura. I trattamenti sono destinati ad una cura intensa e naturale della pelle ed al suo ringiovanimento. Ottima scelta per pelli mature e stressate.

www.losinj-hotels.com

THERE IS SOMETHING ABOUT APOXYOMENOS

Febbraio – Ottobre

Questo programma è destinato a chi vuole sentirsi a proprio agio con il proprio corpo. Ed avere pelle, colorito e capelli sani ed in piena forma.

www.losinj-hotels.com

LOŠINJ SPA D-TOX

Febbraio – Ottobre

Programma per la detossinazione dell'organismo, nel quale le piante di Lussino sono impiegate per la produzione di preparati detossinanti.

Si consiglia di combinare il trattamento con la sauna. Al trattamento è abbinato un infuso vegetale isolano che contribuisce a stimolare l'eliminazione delle tossine dall'organismo.

www.losinj-hotels.com

CAMPEGGIO POLJANA, Mali Lošinj

CAMPING VILLAGE POLJANA, PIÙ DI UN CAMPEGGIO

Febbraio – Ottobre

- Massaggio corpo nei punti di agopressione
- Riflessologia plantare
- Massaggio terapeutico per schiena e collo
- Massaggio antireumatico con oli essenziali dell'isola di Lussino
- Massaggio anticellulitico con olio essenziale della isola di Lussino
- Peeling anticellulite con olio d'oliva, sale marino e olio essenziale di rosmarino, lavanda e limone
- Aromaterapia con oli essenziali dell'isola di Lussino

www.poljana.hr



OFFERTA BENESSERE

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

Il centro benessere Aurora con i suoi trattamenti unici offre un'esperienza speciale di cura naturale e di profondo relax. I massaggi e i trattamenti di bellezza sono ispirati dall'arcipelago di Lussino, dalla sua ricca flora e dall'uso tradizionale delle piante curative sull'isola. La maggior parte dei prodotti per la cura e il relax viene preparata sul posto rispettando l'approccio individuale al cliente. Tutti i preparati sono completamente naturali ponendo l'accento sugli oli essenziali e vegetali ecologici dei produttori locali: quelli a base di lavanda, perpetuino, mirto, menta, erba di San Giovanni, oliva... Inoltre, nel wellness Aurora gli amanti dei cosmetici naturali possono godere degli speciali trattamenti del lussuoso ed ecologico brand vegano SpaRitual.

L'esperienza di ogni trattamento benessere verrà completata da rituali pensati appositamente e dal rilassamento nel relax room con vista sul mare o sulla terrazza con un infuso isolano o frutta.

Un'ulteriore attrattiva è l'Outdoor Spa dell'hotel Aurora, dove potete godere dei massaggi e dei trattamenti tra i pini ammirando

il mare cristallino. Il concetto wellness è in sinergia con la natura sia per i trattamenti offerti sia per lo spazio del centro benessere.

Nella zona relax troverete la propria quiete in una delle 3 sale relax diversamente concepite. Vi sono la sauna finlandese, la sauna ed il bagno turco, docce aromatizzate con effetti tropicali, il Laconium con la cronoterapia, unico sulla costa Adriatica per la sua vista panoramica sul mare. Accanto al centro spa vi sono 4 piscine coperte con idromassaggi ed una piscina all'aperto, tutte con acqua marina.

La superficie della zona di benessere è di 1500 m² (2500m² piscine incluse).

Offerta:

• **zona di bellezza:**

un totale di 10 sale, 1 per la pedicure, 1 per la manicure, 2 per i trattamenti viso, 2 per i massaggi, 3 per i trattamenti speciali

• **zona di benessere:**

Zona saune – 5 saune: (finlandese, biosauna, bagno turco, bagno romano, laconium), terapia Kneipp per favorire la circolazione dei piedi, terapia con ghiaccio, terapia con sale marino
Piscine: 5 piscine con idromassaggi con acqua di mare riscaldata
Vasche con idromassaggio: Jacuzzi per 6-8 persone

• **zona fit:**

Area per programmi: cardiovascolari, stretching, programmi attivi nella natura

• **reception, guardaroba**

Il sostegno medico dell'hotel Aurora comprende un centro specialistico di medicina interna e pediatria modernamente attrezzato che assicura agli ospiti una vacanza sicura con un ampio ventaglio di servizi specialistici e diagnostici.

Studio privato di medicina interna, mr.sc. Anamarija Margan Šulc, dr.med.

Studio pediatrico privato, mr.sc. Tatjana Funarić, dr.med.

Pediatra ospite mr.sc. Tatjana Funarić dr.med.

STUDIO MEDICO SPECIALISTICO-PEDIATRICO,
MR. SC. TATJANA FUNARIĆ, DR. MED., SPEC. IN PEDIATRIA
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

„Per mantenersi sani bisogna fare un bagno aromatico e sottoporsi a un massaggio profumato ogni giorno”, Ippocrate, padre della medicina moderna

PROGRAMMA MEDICAL SPA – SANI GRAZIE ALL'AIUTO DELLA NATURA

Aprile – Ottobre

MASSAGGIO TERAPEUTICO con l'utilizzo degli analgesici naturali: erba di San Giovanni e menta piperita.

Riduce la tensione, la rigidità, i dolori e gli spasmi muscolari e rilassa la muscolatura prevenendo o alleviando la mialgia.

In caso di problemi di salute, il massaggio terapeutico può diventare parte integrante del piano terapeutico. Il massaggio è indicato in caso di: contrattura (limitata flessibilità articolare), atrofia muscolare, tendinite (infiammazione dei tendini), distorsione e stiramento muscolare, slogamenti, spasmi, edema articolare, malattie reumatiche (artrite), malattie neurologiche. Inoltre, il

massaggio è benefico nel caso di problemi respiratori, mal di testa, emicrania, disturbi intestinali, depressione, stress, ansietà.

www.losinj-hotels.com

LINFODRENAGGIO e bagno ai piedi con prodotti ad azione linfotonica.

Il linfodrenaggio inizia con un caldo bagno aromatico ai piedi con l'utilizzo di sale marino e dell'olio essenziale di alloro e cedro, stimolatori naturali del sistema linfatico. Sulla pianta del piede si rispecchia il nostro corpo e tutto quello che facciamo ai piedi, agisce indirettamente sull'intero organismo. Viene seguito dal linfodrenaggio manuale che ristabilisce l'equilibrio dei liquidi del corpo. Il linfodrenaggio è ottimo per le persone che trattengono liquidi in alcune parti del corpo e contribuisce notevolmente alla disintossicazione.

www.losinj-hotels.com

IL LINFODRENAGGIO MANUALE è un trattamento medico che stimola la circolazione sanguigna e linfatica nei tessuti e favorisce l'eliminazione degli edemi (gonfiore dei tessuti). Inoltre, il linfodrenaggio manuale migliora la circolazione della linfa lungo le vie linfatiche incaricate di eliminare i prodotti di rifiuto dal tessuto. Il linfodrenaggio è indicato in caso di: accumulo di liquidi nel corpo, problemi di circolazione e innervazione nelle gambe che causano edemi e dolori, insufficienza cronica venosa, sindrome post trombotica dopo gli interventi chirurgici.

www.losinj-hotels.com

LAURUS – STUDIO PER L'AROMATERAPIA

COSMETICI FATTI IN CASA – COSMETICA ECO-FRIENDLY

Giugno – Settembre

Risvegliate la vostra bellezza naturale!

Lo sapevate che il 60% di tutto quello che applicate sulla vostra pelle finisce nella circolazione sanguigna?

Imparate a preparare cosmetici naturali e sani grazie a ricette semplici! Sostituite i cosmetici sintetici con prodotti aromatici sani e di facile preparazione.

Produzione di creme, balsami, tonici e peeling naturali per la cura del viso e del corpo. Ogni frequentatore del laboratorio riceverà un assortimento di cosmetici naturali preparati durante le lezioni e le ricette per la preparazione dei cosmetici in casa propria!

Gli oli essenziali e gli oli vegetali spremuti a freddo che vengono usati nel laboratorio sono ecologici.

www.losinj-hotels.com



OFFERTA BENESSERE

La Zona Vitality dell'hotel Punta è un luogo speciale che vi permetterà di sentire la forza centenaria della natura salubre di Lussino e di riconoscere i bisogni del proprio corpo e della propria mente.

Abbandonatevi al piacere – gli oli essenziali delle fragranti piante isolate, le mani abili e l'approccio olistico dei terapeuti vi libereranno dalle conseguenze dello stress. Sfruttate la forza della natura, rinfrescate la vostra bellezza e risvegliate il corpo con uno dei programmi della tecnica body. Rimarrete sorpresi dai risultati visibili fin dalla prima seduta. I laboratori di aromaterapia saranno un passatempo interessante che vi permetterà di conoscere il fragrante mondo degli oli eterici delle piante aromatiche e curative di Lussino.

La zona vitality include:

Nel 2014 abbiamo aperto uno studio specialistico di medicina interna e, secondo le esigenze, offriremo anche altri servizi specialistico-consiliari.

Dal 2015 offriremo un programma di riabilitazione reumatologica. Offriremo servizi di fisioterapia supervisionato da medici esperti e fisioterapisti.

PROGRAMMI DI VITALITÀ DELLA ZONA VITALITY DEL HOTEL PUNTA

I programmi vitality sono stati ideati in collaborazione con i maggiori esperti di chinesiologia del centro PBS – centro d'eccellenza sportiva e del programma brevettato di esercizi ginnici di tecnica body che propone più di 3.000 esercizi differenti.

L'allenamento terapeutico con elementi di pilates classico, ginnastica, aerobica in acqua, danza e yoga, vi permetterà di mettere in movimento il vostro corpo in modo ottimale, e i risultati saranno visibili fin dalla prima seduta. Alle coppie offriamo una seduta semi-individuale supervisionata dall'allenatore adatta a tutte le età.

Trattamento di manipolazione dell'acqua - attraverso particolari esercizi fisici attivi e passivi eseguiti in piscina calda o nel mare, con il trattamento di manipolazione dell'acqua vi aiuteremo a rilassare i muscoli e gli arti, a stimolare la circolazione sanguigna e a correggere la postura.

L'acqua e la tecnica body sono la combinazione ideale per aumentare la resistenza fisica. L'acqua, profonda o bassa, è un mezzo fantastico per gli esercizi terapeutici eseguiti in acqua con effetto di idromassaggio per l'intero corpo. Il risultato è una migliore forma fisica e l'apprendimento di nuove tecniche adatte a tutti gli amanti dell'acqua ma non del nuoto.

Esercizi di stretching antigravitazionale rappresentano un'esperienza unica per conoscere il proprio corpo e stimolare la circolazione. Su un attrezzo appeso al soffitto, in posizione sospesa, con il corpo che dondola, vi insegneremo le nuove tecniche di rilassamento, stretching, rafforzamento e manipolazione. Questo esercizio è utile per stendere lievemente la colonna vertebrale e per il drenaggio linfatico.

Gli esercizi di respirazione antigravitazionale stimoleranno la rivitalizzazione psicofisica del vostro organismo. Gli esercizi vengono eseguiti su un attrezzo particolare che intensifica i diversi esercizi di rilassamento, stretching, rafforzamento e manipolazione perché offre la possibilità di dondolamento e posizioni inverse.

Lo stretching manipolativo nella natura restituisce momentaneamente l'energia e rinfresca la mente. Sulla pietra riscaldata dal sole o accanto al tronco di un pino profumato l'istruttore della tecnica body vi insegnerà i metodi dello stretching passivo del corpo in posizioni diverse.

Le passeggiate mirate sul lungomare vi aiuteranno a liberarsi dello stress nel magnifico ambiente dell'isola di Lussino. Oltre a risvegliare tutti i gruppi muscolari in modo divertente, conoscerete le bellezze naturali dell'isola e il fascino delle sue baie. Allo stesso tempo ispirerete i profumi delle piante isolate e forse avrete anche l'occasione di incontrare i delfini tursiopi che vi saluteranno giocando allegramente.

Junior Fit, un particolare programma della tecnica Body pensato per i bambini del XXI° secolo che sentono la mancanza del gioco libero di alta qualità.

Body talk, è un programma intensivo rivolto a tutti quelli che investono attivamente nel proprio corpo e vogliono conoscere le proprie possibilità fisiche e acquisire abitudini sane.

Il Green Eergy programma viene consigliato a tutti quelli che conducono una vita veloce e stressante nell'ambiente urbano inquinato e perciò soffrono di spossatezza e esaurimento che possono trasformarsi in fatica cronica.

Grazie al programma **Aqua-Fit** con i suoi cinque dinamici ma piacevoli allenamenti in acqua e a terra vi sentirete rinati, rilascerete i vostri muscoli, stenderete la colonna vertebrale, stimolerete la circolazione sanguigna e noterete sostanziali cambiamenti positivi sul vostro corpo.

www.losinj-hotels.com

BEAUTY VITALITY ZONE DELL'HOTEL PUNTA

Il concetto dello Studio bellezza della zona Vitality si basa su riti e massaggi terapeutici sotto la guida esperta del nostro fisioterapista. Sostiene l'utilizzo di cosmetici croati naturali della linea Esensa Mediterana e oli essenziali lussignani ecologici.

MASSAGGIO TERAPEUTICO con l'utilizzo degli analgesici naturali: erba di San Giovanni e menta piperita. Riduce la tensione, la rigidità, i dolori e gli spasmi muscolari e rilassa la muscolatura prevenendo o alleviando la mialgia.

LINFODRENAGGIO e bagno ai piedi con prodotti ad azione linfotonica. Il linfodrenaggio inizia con un caldo bagno aromatico ai piedi con l'utilizzo di sale marino e dell'olio essenziale di alloro e cedro, stimolatori naturali del sistema linfatico. Sulla pianta del piede si rispecchia il nostro corpo e tutto quello che facciamo ai piedi, agisce indirettamente sull'intero organismo. Viene seguito dal linfodrenaggio manuale che ristabilisce l'equilibrio dei liquidi del corpo.

IL LINFODRENAGGIO MANUALE è un trattamento medico che stimola la circolazione sanguigna nei tessuti corporei e favorisce l'eliminazione degli edemi (gonfiore dei tessuti). Inoltre attiva la circolazione della linfa lungo le vie linfatiche incaricate di eliminare i prodotti di rifiuto dal tessuto.

ISLAND LOŠINJ DREAM

Un programma ideato per raggiungere l'armonia del corpo e della mente con i profumi dell'isola di Lussino.

- ESENSA SEA SALT PEELING
- LOŠINJ MASSAGE
- TRATTAMENTI ANTI-AGE PER IL VISO CON PERPETUINO

VITALITY PUNTA

Concedetevi il meglio grazie alla straordinaria esperienza del vero trattamento rivitalizzante e all'efficacia dei puri oli essenziali dell'isola di Lussino utilizzati per aumentare l'energia vitale del corpo.

- MASSAGGIO VITALITY PUNTA
- RIFLESSOTERAPIA PLANTARE
- MASCHERA VISO RIVITALIZZANTE

MEDITERAN PLEASURE

Rilassatevi con l'irrepetibile profumo del Mediterraneo.

• **MASSAGGIO MEDITERRANEO** Questo massaggio olistico vi offre una straordinaria sensazione di connessione con la natura. In esso si susseguono rilassamento profondo, stimolazione della circolazione sanguigna, movimenti ondegianti per il drenaggio, stretching piacevole e leggero della muscolatura. Il massaggio viene eseguito con l'olio essenziale "Bosco mediterraneo", miscela speciale di oli essenziali di pino, lavanda e rosmarino.



OFFERTA BENESSERE

• **AROMAMEDITERAN** L'aromaterapia, la fitoterapia e la talassoterapia del viso grazie a una speciale tecnica di massaggio che cura, rilassa, rigenera, drena e disintossica con l'utilizzo di oli essenziali e maschere peel-off a base di lavanda e rosmarino.

• **ADRIATIC HERBAL TOUCH** massaggio pinda con impacchi caldi alle piante mediterranee (lavanda, salvia, rosmarino).

www.losinj-hotels.com

STUDIO PER L'AROMATERAPIA DELLA VITALITY ZONE DELL'HOTEL PUNTA

Nei laboratori di Lošinj Aromatherapcy imparerete come utilizzare piante profumate e curative nella vita quotidiana sotto la guida di eccellenti esperti in aromaterapia. È un'ottima occasione per conoscere meglio l'aromaterapia, le piante lussignane e acquisire abitudini sane e nuove grazie a cui non dimenticherete mai Lussino.

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 dell'Hotel Bellevue – oltre agli studi medici polivalenti specializzati offrirà trattamenti cosmetici, olistici e medici prescelti che curano e rinfrescano la bellezza e la salute. I programmi individuali verranno eseguiti sotto la supervisione di esperti e con i più moderni preparati e tecnologie mediche.

Scegliete il programma adeguato alle vostre esigenze:

• PROGRAMMA DI DISINTOSSICAZIONE – RESTITUIRE AL VOSTRO CORPO L'EQUILIBRIO NATURALE!

Luglio – Dicembre

Lo stress, il ritmo di vita veloce e la mancanza di attività fisica possono turbare il regolare funzionamento dell'organismo e causare disturbi come la stanchezza, la sonnolenza e dopo anche problemi più gravi come l'invecchiamento precoce, la depressione e varie altre malattie. Grazie a una combinazione unica di alimentazione, attività fisica e trattamenti benessere in questa oasi assicurerete un processo naturale di depurazione al vostro organismo. Durante il programma consulterete nutrizionisti,

istruttori di fitness, terapisti del benessere e medici che vi daranno delle dritte per una quotidianità più sana.

• PROGRAMMA DI VISITE INTERNISTICHE PREVENTIVE – SCOPRITE, PREVENITE E ELIMINATE I POSSIBILI FATTORI DI RISCHIO – MIGLIORATE LA QUALITÀ DELLA VOSTRA SALUTE!

Luglio – Dicembre

La visita medica preventiva va eseguita almeno una volta all'anno con lo scopo di scoprire per tempo le malattie o i fattori di rischio che possono portare allo sviluppo di malattie croniche. Sono particolarmente importanti per le persone esposte a una grande quantità di stress, noto come fattore che sta alla base di tante malattie croniche e maligne d'oggi.

• Programma perdita peso – un programma personalizzato e multidisciplinare per equilibrare lo stile di vita. Assicura una lenta ma continua perdita di peso supervisionata da medici.

• Programma antistress – attraverso un breve programma antistress in collaborazione con uno psicologo acquisirete le sane abitudini e tecniche per affrontare lo stress. Il valore speciale del programma risiede nel fatto che gli esercizi imparati possono essere eseguiti indipendentemente e così potrete continuare a prendersi cura di sé stessi anche da soli.

• Programma antiaging – una personalizzata medicina preventiva eseguita da esperti per l'estetica con l'aiuto di tecnologie mediche più contemporanee.

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

Superficie della zona di benessere: circa 160 m²
Offerta: saune, massaggi, fitness, piscina aperta

COSMESI E BELLEZZA

“BELLA” SALONE DI BELLEZZA

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

Il salone di bellezza Bella offre trattamenti per la cura completa di viso e corpo a base di erbe aromatiche autoctone, come la lavanda, il rosmarino, il perpetuo, il mirto, il pino, l'eucalipto, l'arancia, il limone... E tutto ciò per conservare e dare un impulso positivo alla salute del corpo e a quella mentale. Inoltre, nell'offerta del salone vi sono trattamenti miolifting per viso e collo, trattamenti microdermoabrasione, trattamenti laser contro le rughe, cicatrici e herpes, massaggi terapeutici, pedicure medicinale, Aqua-detox e solarium senza raggi UV.

Riceviamo su appuntamento.
Prenotazioni al numero: 00385 (0) 98 724 532

“VITA” STUDIO PER MASSAGGI E MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE

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

Tutta l'offerta dello studio “Vita” è creata per mantenere e migliorare la salute, ed è basata sui massaggi e sulla ginnastica. Offerta massaggi: massaggi terapeutici e drenaggio linfatico con oli eterici autoctoni di lavanda, rosmarino e pino, particolarmente adatti per lenire i dolori e per il rilassamento.

Offerta esercizi: pilates, yoga, esercizi per donne incinte e ginnastica correttiva per bambini. In virtù dell'importanza riservata all'approccio individuale, i gruppi sono piccoli, di massimo 6 persone. Tutti i programmi sono gestiti da Ana Banić, fisioterapeuta, o da istruttori certificati di pilates o maestri di hata yoga.

OFFERTE SALUTE

SANATORIO 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

Sanatorio con una tradizione centenaria in cura di malattie delle vie respiratorie e della cute ed in fisioterapia e riabilitazione. Molti turisti locali e stranieri uniscono l'utile al dilettevole ed assieme ai benefici del microclima, del sole ed il mare, nel sanatorio Veli Lošinj usufruiscono dei servizi di riabilitazione sotto il controllo di medici specialisti in fisioterapia e riabilitazione.

Protezione sanitaria specialistica d'equipe: medico specialista in fisioterapia e riabilitazione e medico specialista in dermatologia e venerologia.

Equipe medica: assieme ai medici specialisti lavorano fisioterapisti, fisioterapisti alti, infermiere, tecnici sanitari di laboratorio, farmaceutici, aromaterapisti e cinesiterapisti.

L'ambulatorio fisiatrico, oltre alle tradizionali visite specialistiche, offre anche consigli sulla fisioterapia, sui massaggi sportivi, sull'aromaterapia (inalazioni, massaggi, bagni) e sugli idromassaggi.

L'ambulatorio dermatologico, oltre alle tradizionali visite specialistiche, offre servizi di cosmetica medicinale, che comprendono trattamenti anti-rughe e contro altri segni d'invecchiamento, cura dell'acne ed altre irregolarità della pelle, trattamenti per l'eliminazione di vasi capillari e di vene varicose, allergo-test, eliminazione di nei ed altre escrescenze sulla pelle e cheloidi, cura della psoriasi ed altre malattie della cute.

Il Sanatorio Veli Lošinj è aperto tutto l'anno e segue l'approccio olistico nella riabilitazione di tutti i pazienti, ponendo l'accento sui bambini ed i loro genitori.

OSPEDALE 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

Nell'ospedale "Dr. Dinko Kozulić" si trovano il Pronto soccorso, un reparto con 14 letti dove i pazienti vengono tenuti sotto osservazione e curati, il reparto per la emodialisi, per la protezione stomatologica, il laboratorio analisi, diagnostica radiografica ed

ecografica. Protezione sanitaria specialistica e d'equipe: chirurgo, anestesiologo, ginecologo, internista, fisiatra, dermatologo e temporaneamente oculista, otorinolaringoiatra, psichiatra e ortopedico. Nei mesi estivi funziona l'ambulatorio turistico.

DIALISI MALI LOŠINJ

Il centro per la dialisi è aperto tutto l'anno. Il reparto per la dialisi dispone di 7 posti per la dialisi. Il servizio viene svolto in turno mattutino e pomeridiano ogni lunedì, mercoledì e venerdì. È possibile scegliere tra l'emodialisi classica e l'emodiafiltrazione on-line.

Gli apparecchi per la dialisi sono di marchio Fresenius 4008 S. I dializzatori ad alto e a basso flusso che vengono utilizzati appartengono alla serie Fresenius FX. L'intervento viene sorvegliato da un medico internista con l'aiuto di un altro medico e di un'infermiera specializzata per la dialisi. In caso di eventuali complicazioni i pazienti vengono affidati al Centro clinico ospedaliero di Rijeka.

Prenotazioni:

Almeno un mese di preavviso.

Allegare la documentazione sanitaria e dialitica aggiornata, compresa la serologia relativa alle epatiti e all' HIV, e il gruppo sanguigno.

La prenotazione viene confermata dopo il controllo della documentazione.

Pagamento:

1. I malati provenienti dalla Croazia devono allegare l'impegnativa medica da parte del proprio centro e non pagano le spese del trattamento.

2. Per i malati provenienti dall'Unione Europea che possiedono la Tessera europea di assicurazione malattia l'assistenza sanitaria è gratuita.

3. Pazienti provenienti da altri Paesi:

Convenzione di assicurazione sanitaria con l'Istituto croato per l'assicurazione medica (valida per alcuni Paesi).

Copertura delle spese da parte di un ente di assicurazione privato (per il momento siamo convenzionati con l'ente assicurativo Coris).

È necessario allegare la garanzia dell'ente privato assicurativo che tutte le spese di un determinato numero di dialisi verranno coperte.

4. Contanti

CONTATTI

Ospedale PGŽ
Il reparto per la dialisi, Mali Lošinj
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

AMBULATORI TURISTICI

Oltre all'ambulatorio turistico presso l'ospedale "Dr. Dinko Kozulić" di Mali Lošinj, nei mesi estivi sono aperti anche gli ambulatori turistici a Nerezine e Punta Križa.

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

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

AMBULATORIO PRIVATO INTERNISTICO

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

Lo studio medico specialistico di Medicina interna offre un ampio ventaglio di servizi specialistici e diagnostici.

Visita internistica completa, misurazione della pressione, elettrocardiogramma, elaborazione dati del laboratorio, valutazione dei rischi cardiaci, programma Cardio-fit per la prevenzione delle malattie cardiache.

Visita pneumologica, esame dell'apparato respiratorio superiore, test di funzionalità respiratoria con lo spirometro e valutazione delle condizioni respiratorie: programma Lungo mare per la prevenzione delle malattie respiratorie.

Nelle visite sono incluse consultazioni con i turisti, il monitoraggio del loro stato di salute durante il soggiorno sull'isola, valutazione dei cambiamenti nello stato di salute prima della partenza.

Inoltre, lo studio offre il servizio di diagnostica ecografica con esami preventivi della tiroide, il controllo degli ormoni, esami di rene, del fegato e delle vie biliari, del pancreas, della prostata e

della vescica urinaria, l'elaborazione completa dei dati di laboratorio e altri servizi indispensabili per la tutela della salute e per un monitoraggio controllato dello stato di salute del turista durante il soggiorno sull'isola con la possibilità di comunicazione con i medici del Paese di provenienza dell'utente del servizio sanitario.

Lingue parlate: croato, inglese, italiano e tedesco.

AMBULATORI STOMATOLOGICI

OSPEDALE A MALI LOŠINJ

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

AMBULATORIO STOMATOLOGICO

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

AMBULATORIO STOMATOLOGICO

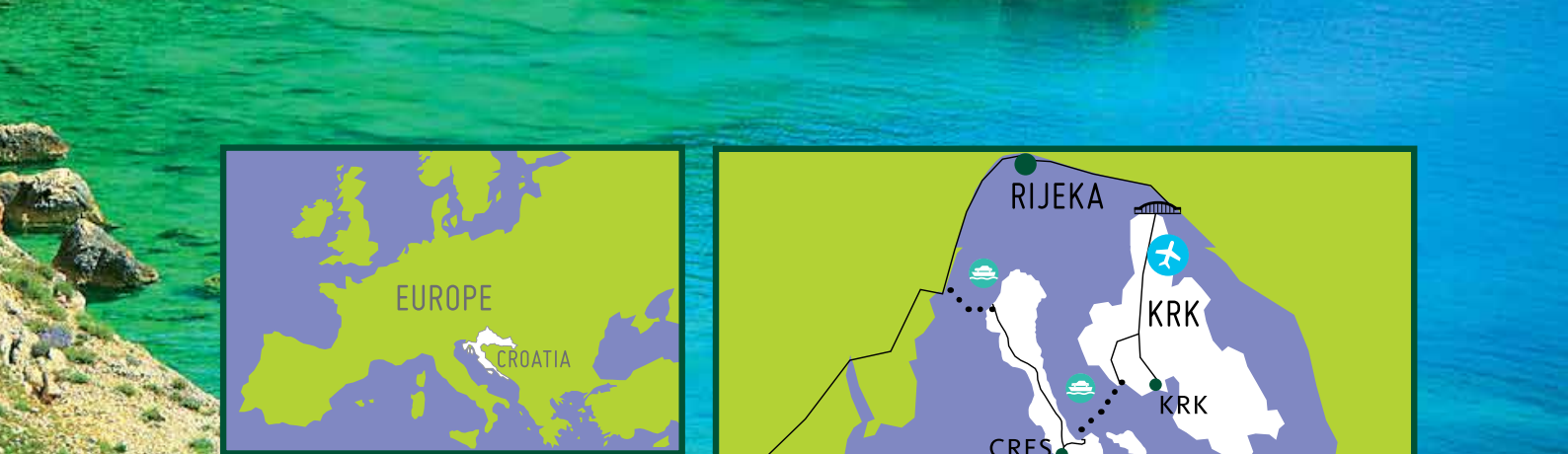
MARKO PILAŠ, DR.STOM.
tel.: + 385 51 232 119

AMBULATORIO STOMATOLOGICO

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

AMBULATORIO STOMATOLOGICO

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



Ente per il turismo della città di Lussinpiccolo

Riva lošinjskih kapetana 29, 51550 Mali Lošinj, Croazia

tel. | +385 51 231 884, 231 547 fax | +385 51 233 373

e-mail | losinj@visitlosinj.hr web | www.tz-malilosinj.hr



QUARNERO
La diversità è bella



Town of Mali Lošinj
Tourism Office
is an affiliate member of the
United Nations
World Tourism Organisation



Editore: Ente del turismo della Città di Lussinpiccolo; per l'editore: Đurđica Šimičić
foto: Marko Vrdoljak, Robert Kalčić, Sergio Gobbo, Siniša Gulić, Arhiva TZGML; testo: Petra Skender