

# WELLNESS - LIFE STYLE TRENDOMI U 2021.



Piše: Jelica Popić, dr. med., ravnateljica Učilišta Lovran-medical wellness akademije [www.akademija.wellness.hr](http://www.akademija.wellness.hr)



Nakon višegodišnjeg iskustva liječenja kao doktorica u ordinacijama opće medicine, neposredno nakon završetka obrazovanja za psihoterapeuta otkrila sam pojam wellness. Nakon kratkog istraživanja wellness filozofije shvatila sam da je wellness prilika da se ostvarim profesionalno kao „doktor zdravlja“, što znači da svoje znanje liječnika i psihoterapeuta usmjerim na očuvanje i unaprjeđenje holistički shvaćenog zdravlja.

## Wellness

Ljudi su, kao i cijela zdravstvena profesija, svjesni da zdravlje nije samo odsustvo bolesti – već da je zdravlje stanje i osjećaj fizičkog, psihičkog, duhovnog i socijalnog blagostanja.

Stoga se, više nego ikada dosad, govori da se wellness životnim stilom, koji uključuje pozitivna zdravstvena ponašanja, može poboljšati zdravlje, usporiti starenje i osnažiti imunitet protiv svih bolesti. Zbog toga se wellness stavlja na prvo mjesto ispred pet izdvojenih životnih stilova za 2021.

## Neinvazivni anti-age tretmani

Područje anti-age medicine odnosno beauty sektor jedan je od najbrže rastućih sektora. Trend rasta u području ovog sektora predviđa se i narednih dvadesetak godina. Zdravim ljudima tjelesno zdravlje često nije posve dostatno. Temelj osobnog osjećaja boljitka nije zamisliv bez zadovoljstva samim sobom pa i vlastitim izgledom. Uklanjanjem estetskih nedostataka izravno se utječe na psihičko zdravlje i uspostavljanje bolje psihofizičke ravnoteže, jer ljepota kao ideal skladnih oblika i njegovane kože, važan je činitelj psihičkog zadovoljstva čovjeka.

Traume i strahovi od epidemije u prošloj godini te boravak u zatvorenom prostoru uzrokovao je štetu ne samo psihičkom zdravlju nego i fizičkom izgledu – posebno našoj koži. Sve navedeno zrcali se kako na našem licu tako i na tijelu. Srećom da danas imamo brojne metode kojima pružamo prvu pomoć našoj koži u hitnim stanjima, kao i brojna sredstva za trajnu njegu i održavanje mladolikog i vitalnog izgleda. Među neinvazivnim dermokozmetičkim anti-age tretmanima sve je veća potražnja za neinvazivnim estetskim tretmanima koji daju brze i dugotrajne rezultate.

- **Mezoterapija (infuzija za kožu)** je postupak kojim se u točno određeni sloj kože apliciraju za kožu potrebne tvari koje ni na koji način u kožu ne dopijevaju u dovoljnim količinama na druge načine (aminokiseline, kolagen, elastin, multivitamini, hijaluronska kiselina, koja kožu puni i vraća joj vlagu te potiče sintezu novog kolagena).

- **Kemijski pilinzi** u zadnje su vrijeme nepravedno zanemareni u području anti-aginga. Današnje moderne, nježne, a snažne formulacije kemijskih pilinga pravo su čudo; daju brze i vidljive rezultate – mladalački izgled, jer djeluju revitalizirajuće i biostimulirajuće na stanice kože.

- **PRP** je biostimulacija stanica kože s autolognom ljudskom plazmom bogatom trombocitnim faktorima rasta. PRP metodom sposobnost regeneriranja i pomlađivanja kože upravo je fascinantna. Naravno, ovo se odnosi i na pomoć kod problema s vlasištem i opadanjem kose, kod žena i muškaraca.

- **Dermalni fileri**, popularno nazvani punjači bora, kao i botox, danas su gotovo nezaobilazan tretman kojem se podvrgavaju osobe iznad 25 godina života kako bi odgodile znakove starenja i nastanak dubokih i fiksiranih bora.

- **Tretmani oblikovanja tijela** (bez kirurškog noža), sve su popularniji i traženiji, a omogućavaju nam da se riješimo tvrdokornim masnih naslaga, rezistentnih i na promjene u načinu prehrane i na tjelovježbu.

Nemojte zaboraviti da ljepota dolazi i iznutra te je osim njege kože za ljepotu i usporavanje starenja nužno posveti pažnju zdravoj prehrani, dobrom spavanju, fizičkoj aktivnosti i mentalnim treninzima za postizanje unutarnjeg mira i sklada duše i tijela.

## Limfna ručna drenaža

Pregledavajući izbor masaža u wellnessima i salonima za masažu vidjet ćete širok raspon vrsta masaže. Zabavno je odabrati nešto što niste isprobali – zar ne? No, odabiru masaže koja vam pomaže u postizanju vaših zdravstvenih i estetskih ciljeva također treba ozbiljno pristupiti.

Stoga se u ovoj godini predlaže izabrati limfnu ručnu drenažu. Ova znanstveno utemeljena masaža pomaže u isporuci staničnog otpada i mikroskopskih negativaca poput virusa i bakterija, koji mogu uzrokovati celulit,





estetske promjene na licu, podočnjake, ali i oslabiti imunitet, probavu i cirkulaciju. Ručna limfna drenaža je ključna, jer limfnom sustavu nedostaje vlastita pumpa za transport limfe kroz tijelo i mora se oslanjati na kretanje, kontrakciju mišića i masažu kako bi pokrenuo međustaničnu tekućinu. Dok težimo povećanju imuniteta i ukupnog zdravlja, očekujte da će masaža limfne drenaže zauzeti središnje mjesto u wellness potražnji u 2021.

## Meditacija i autogeni trening

Meditacija i autogeni trening su efikasne metode za jačanje psihofizičkog zdravlja i imuniteta. Ovim i drugim programima mentalnog treninga lakše se uklanjaju posljedice prekomjernog stresa, a što je još važnije – pomažu ljudima promijeniti reakciju na vanjske i unutarnje stresore kojima smo izloženi svakodnevno. Predviđa se da će tijekom 2021., osim tečajeva i treninga „uživo“, mobilne aplikacije za meditaciju i virtualne radionice ovu drevnu praksu učiniti još uobičajenijom i sve više korištenom.

## Virtualni programi rekreacije

COVID-19 je uzrokovao to da su virtualni rekreacijski programi postali svakodnevna rutina. Od privatnih internetskih treninga do iznimno popularnih virtualnih satova joge, plesa i vježbanja, mnogi od nas neprimjetno su dvorane za vježbanje i teretane zamijenili interaktivnim virtualnim treninzima u udobnosti svoga doma.

## Zdravo spavanje

Potruga za dobrim snom trend je wellnesa već nekoliko godina. Znanost koja stoji iza sna naglašava da je zdrav san usklađen sa cirkadijanim ritmovima. Cirkadijani ritmovi su cikličke oscilacije neke biološke funkcije s trajanjem jednoga ciklusa oko 24 sata. Poremećaji dnevnog (cirkadijanog) ritma spavanja posljedica su desinkronizacije unutarnjeg i vanjskog ritma budnosti i spavanja. Bolesnici obično imaju nesanicu, pretjerano su pospani danju ili oboje, što se u pravilu rješava nakon što se "unutarnji sat" prilagodi ("resetira").

Iako su cirkadijani ritmovi endogeni (»ugrađeni«, samoodrživi), tj. reguliraju ih mehanizmi unutar organizma, oni se mijenjaju pod utjecajem okoline i time remete biološke funkcije pa tako i spavanje.

Svjetlosno zagađenje prisutno u većini gradova, ali i domova, utječe na poremećaj biološkog ritma. Posebno zabrinjava i mijenja cirkadijane ritmove duga izloženost plavim svjetlima ekrana mobitela, laptopa i televizora. Tijelo dobiva stimulans da je vani dan i ne odmori se kako treba. Zato imamo sve više „nespavača“ koji ne mogu ostvariti duboku fazu sna i tako se adekvatno odmoriti.

Desinkronizacija sna prouzročena vanjskim utjecajima mijenja također i dnevni (cirkadijalni) ritam drugih bioloških funkcija u tijelu (uključujući tjelesnu temperaturu, lučenje hormona); osim nesanicu i pospanosti, to može prouzročiti mučninu, slabost, iritabilnost i depresiju.

Simptomi se povlače kad se ritam nanovo uspostavi, tj. kada se maksimizira izlaganje prirodnom dnevnom svjetlu (suncu) u vrijeme kad bi trebali biti budni te osigurati mir i tamu u sobi dok spavaju.



### MEDICAL ZANIMANJA

#### Prekvalifikacije:

- DENTALNA ASISTENTICA
- FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR



### WELLNESS ZANIMANJA

#### Osposobljavanja i usavršavanja:

- VODITELJ WELLNESSA
- WELLNESS TERAPEUT
- MASER KUPELJAR

#### Tečajevi i obuke:

KLASIČNA MASAŽA · SPORTSKA MASAŽA · RUČNA LIMFNA DRENAŽA · REFLEKSNA MASAŽA STOPALA · AROMA MASAŽA · HOT STONE MASAŽA · LAVA SHELLS MASAŽA · OSNOVNI TEČAJ KINESIOTAPING

NJEGA LICA · NJEGA TIJELA · MANIKURA · ESTETSKA PEDIKURA · DEPILACIJA

TUI NA MASAŽA · TUI NA TERAPIJA · LASER AKUPUNKTURA · MEDICINSKA AKUPUNKTURA

VODITELJ AUTOGENOG TRENINGA · VODITELJ PROGRESIVNE MIŠIČNE RELAKSACIJE · VODITELJ PSIHOFIZIČKE RELAKSACIJE



UČILIŠTE  
LOVRAN

MEDICAL WELLNESS  
AKADEMIJA

Črnkovića 7/a, OPATIJA  
Telefon +385 51 293 851  
Mail: info@wellness.hr  
www.akademija.wellness.hr