



## El agua, el recurso que lo cura todo

“SPAS, BALNEARIOS Y ‘HAMMAMS’ PUEDEN CONTROLAR UNO DE LOS MALES DEL SIGLO XXI: EL ESTRÉS.

TEXTO Ana Franco

En esto de relajarse también hay modas. Y el último grito en el *spa* es la “desintoxicación digital”, llegar al balneario y aparcar los móviles, como pasa en Villa Padierna Thermas (arriba).

Somos agua y del agua venimos. El agua nos hidrata, nos limpia y nos da paz. Y cuando queremos relajarnos, acudimos a *spas*, balnearios, centros de talasoterapia, *hammams* y otros espacios acuáticos lúdicos en los que abandonar cuerpo y mente y desconectar de la rutina. Bien en un *caldarium* en tiempos romanos, bien en una sauna finlandesa o bajo una sencilla cascada, todas las civilizaciones han hecho del líquido elemento una fuente de salud y bienestar.

Baños en termas, inhalación de agua con propiedades, nebulizaciones, masajes relajantes, ejercicios bajo pozas de aguas sulfurosas, lodos termales, duchas de agua caliente y fría... Sea cual sea su modo de aplicación con las técnicas perfeccionadas de hoy, el agua nos ayuda a luchar contra el ruido y los achaques de la modernidad.

“A diario, el sistema inmunológico de nuestro cuerpo se debilita por el estrés, los malos hábitos (tabaco, alcohol y/o una alimentación desequilibrada) y la polución atmosférica que respiramos en las grandes ciudades. Esto provoca problemas respiratorios, falta de concentración, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga general y problemas para conciliar el sueño”, dice Cristina Pérez, directora del hotel malagueño **Villa Padierna Thermas**, sobre estos males del siglo XXI.

Balnearios como el que dirige Pérez combaten esos síntomas empleando el agua de un manantial como ingrediente principal y combinándolo con tratamientos para combatir el estrés, el cansancio y el insomnio. En el Nature Spa & Wellness del *resort* asturiano de cinco

estrellas **Puebloastur**, por ejemplo, los rituales que más aceptación tienen entre el público son el Salt Massage, que emplea sal del Himalaya, rica en minerales esenciales y *antiaging*, para envolver el cuerpo y masajearlo; el Tranquility, un masaje que alivia la tensión, y el Aromasoul Massage, con distintos aromas antiestrés.

En esto del relajarse también hay modas. Cada vez más *spas* crean espacios libres de Internet y de teléfonos móviles para una “limpieza digital” y ofrecen consejos de nutrición en consultas con médicos y dietistas para complementar los masajes y los circuitos de aguas. Muchos responsables de balnearios piensan en el medio ambiente y comienzan a emplear productos orgánicos y cercanos. Y no son pocos los que organizan retiros en los que los clientes aprenden a combatir sus problemas de sueño. Todo, por supuesto, con la ayuda del agua.



- **Castilla Termal Monasterio de Valbuena.** En pleno corazón de la Ribera del Duero, en Valladolid. Tel.: 983 600 816. [www.castillatermal.com](http://www.castillatermal.com).
- **Balneario de Lanjarón.** Un clásico de las terapias de agua en Granada. Tel.: 958 770 454. [www.hotelbalneariolanjaron.com](http://www.hotelbalneariolanjaron.com).
- **Balneario de Panticosa.** En un precioso y fotogénico valle, en el Alto Gállego, en Huesca. Tel.: 974 487 161. [www.panticosa.com](http://www.panticosa.com).
- **Puebloastur.** En Cofiño (Asturias) cuenta con hidroterapia para tratar dolencias. Tel.: 984 081 818. [puebloastur.com](http://puebloastur.com)

## AQUÍ TAMBIÉN SE RELAJA

No hay hotel de nuevo cuño en España que no incluya un *spa* en su catálogo de servicios. Estos son algunos de los más apetecibles.



**Hotel Villa Magna.** Acaba de inaugurar el hammam más lujoso de Madrid y algunas celebridades ya lo han probado durante su estancia en este hotel.

[www.mythahotels.com/villamagna/es](http://www.mythahotels.com/villamagna/es)



**Finca Serena.** En Pla de Mallorca (Mallorca), entre olivos, huertos, pinos y vides se encuentra la calma absoluta y unas vistas increíbles sumergido desde su piscina.

[www.fincaserenamallorca.com](http://www.fincaserenamallorca.com)



**Bless Hotel Madrid.** Lleva la firma del decorador de moda, Lázaro Rosa-Violán, e incluye cabinas de masaje para dos.

[www.blesscollectionhotels.com](http://www.blesscollectionhotels.com)

# La corriente vegana llega hasta el 'spa'

LOS TRATAMIENTOS DE BELLEZA QUE UTILIZAN PRODUCTOS QUE NO SON DE ORIGEN ANIMAL SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES Y LLEVAN LA CORRIENTE SOSTENIBLE AL BIENESTAR MÁS SENSIBILIZADO.



El veganismo, esa práctica que rechaza el consumo de todos los productos de origen animal, ha sucedido a lo vegetariano y a lo ecológico en muchas dietas en los últimos años. E, inevitablemente, ha calado no solo en el plato sino en la moda y hasta en los usos que empleamos para relajarnos. “Esta nueva corriente es una forma de vida, y afecta también a los productos de belleza, que no solo no tienen que haber sido testados con animales sino que no deben tener ningún componente animal en su formulación”, dice Íñigo Maiza, responsable de tratamientos del **spa Aire Ancient Baths Barcelona**. Este gran centro de la capital catalana (en la foto) ofrece el ritual hidratante The Vegan Experience, que comienza con una exfoliación corporal con una esponja orgánica (llamada luffa) realizada sobre una cama de mármol caliente, y que continúa con un masaje hidratante en el que se trabaja con la fórmula vegana de la firma de cosmética Ayuna, habitual de la casa.

La corriente vegana en la cosmética también se aplica a los tratamientos en los spas, que incluyen exfoliaciones con esponjas orgánicas.

En este campo también ha hecho su irrupción el nuevo centro **Signature Organic Spa** de Barcelona, con tratamientos cien por cien vegetales. Utilizan en ellos Scens y Freshly Cosmetics, dos marcas cien por cien españolas que son orgánicas y vegetales.

**Aire Ancient Baths.** Almería, Barcelona, Vallromanes (Cataluña), Sevilla, Nueva York y Chicago, son las sedes de estos spas que han popularizado la sostenibilidad en los tratamientos en entornos urbanos.

<https://beaire.com/es>

**Signature Organic Spa.** En el hotel Yurbban Passage (Barcelona), utilizan productos orgánicos, reafirmantes y antioxidantes de *dragon blood*, el aceite de sésamo o el aceite de argán.

<https://signaturespa.es>



# Manantiales y relax en tierras gallegas

LOS PUEBLOS DE ARNOIA, LAIAS Y LOBIOS, EN ORENSE, SON PRIVILEGIADOS POR LAS AGUAS QUE BROTRAN DE SUS TIERRAS Y SUS BENEFICIOS PARA EL HOMBRE. UNA PARADA DE SALUD QUE TAMBIÉN SE ACRECIENTA CUANDO TRAS SUS CALLES SE ESCONDE UN TURISMO SALUDABLE.

Orense es una de las regiones más ricas de Europa en materia de aguas con propiedades terapéuticas certificadas. Y tres pueblos orensanos acogen otros tantos hoteles y balnearios del grupo **Caldaria**, en medio de un entorno natural apabullante. Las aguas de sus manantiales, bicarbonatadas, hipotermales, de mineralización débil, sulfuradas, fluoradas o con un PH casi neutro, contribuyen a tratar desde reumatismos a complicaciones respiratorias, estrés, procesos postraumáticos y trastornos producto de

la vida sedentaria (tensión muscular, dificultad para dormir, cansancio generalizado...). Sus instalaciones son sencillas (los establecimientos lucen tres estrellas) pero completas: hay piscinas interiores, termas de calor seco y húmedo y una zona llamada Termarium que dispone de bañeras aromáticas, sillones térmicos, cabinas húmedas y secas, *jacuzzis* y otros elementos típicos de un balneario.

Caldaria. En Arnoia, Laias y Lobios (Orense). [www.caldaria.es](http://www.caldaria.es)

# Termal y temático

En los 200.000 metros cuadrados que mide el complejo termal **Balneario de Archena** (Murcia) cabe de todo: hoteles, termas, restaurantes, centro de estética, *spa* y capilla. Todo ello regado con el agua del balneario, que ha permanecido bajo tierra durante 15.000 años (de ahí que posea tantos elementos minerales). Dicen que ya en el año 1.200 a.C. los primeros pobladores íberos conocían las propiedades curativas de este manantial. Hoy, el Balneario ha creado hasta una línea de cosmética termal propia.

Balneario de Archena. En Archena (Murcia). <https://balneariodearchena.com>





## Salud en el valle del río Pas

TODO GIRA ENTORNO AL AGUA EN ESTE RINCÓN DE LOS VALLES PASIEGOS EN EL QUE DOS ESPECIALISTAS, EN LO QUE ELLOS DENOMINAN HIDROLOGÍA MÉDICA, TE PONEN A PUNTO.

A 28 kilómetros de Santander, junto al río Pas, se construyó en el siglo XIX una caseta de baños al calor de un manantial natural de aguas mineromedicinales que fueron declaradas de utilidad pública en 1869. Es lo que conocemos hoy como el **Gran Hotel Puente Viesgo**, de cuatro estrellas, su balneario (donde se tratan problemas cardiovasculares, respiratorios, reumatológicos y psicósomáti-

cos) y el Templo del Agua, un espacio termolúdico con piscinas, saunas, termas, jacuzzis y demás elementos para olvidarse del mundo. Allí puedes envolverte en fangos, sumergirte en un baño de burbujas y recibir un masaje con piedras calientes o un tratamiento antiagotamiento.

Balneario Puente Viesgo.  
En Cantabria.  
[balneariodepuenteviesgo.com](http://balneariodepuenteviesgo.com)



**'Hammams' históricos.** La empresa Hammam Al Ándalus ofrece algunos de los baños árabes andalusíes más bellos en cuatro ciudades españolas, herederos de las hechuras de las termas romanas. La luz tenue, los cautivadores afeites... todo en ellos contribuye a la relajación.

Hammam Al Ándalus.  
En Madrid, Córdoba, Granada y Málaga.  
[www.hammamalandalus.com](http://www.hammamalandalus.com)



**Aguas sulfurosas VIP.** Este establecimiento *wellness* de lujo se nutre de las bondades del manantial de Carratraca, donde han tomado las aguas, entre otros ilustres, la emperatriz Eugenia de Montijo y los escritores Lord Byron y Alejandro Dumas. Las termas de Villa Padierna se hallan junto a un hotel de 23 habitaciones, y el agua, que emana a entre 18 y 22 grados, es mineromedicinal. Se bebe, se inhala y se disfruta hasta en tratamientos con barro. Entre sus componentes destaca el azufre, que tiene un gran poder depurativo. En una semana sales de allí liberado de toxinas, con una salud reforzada y más delgado. Su programa Detox Polución & Estrés incluye masajes con esencia de eucalipto en una burbuja de aire puro.

Villa Padierna Thermas Hotel. En Carratraca (Málaga). [www.villapadierna.es/thermas](http://www.villapadierna.es/thermas)