

## DIRECTIVOS fin de semana

## El poder sanador de viajar

**SALUD** Cada vez más hoteles ofrecen experiencias más allá del bienestar o la belleza y apuestan por la curación.

**Emelia Viaña, Madrid**

Atención al dato que yo aún no salgo de mi asombro. España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas, medicamento incluido en el grupo de los hipnosedantes que se receta para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular. Y, aunque cuando se hace mención a este tipo de estadísticas, la palabra mundo podría sustituirse por Occidente, lo cierto es que los españoles consumimos en 2020 casi 110 dosis diarias por cada mil habitantes de un producto que en otras partes de ese mundo del que hablábamos es muy excepcional —los alemanes consumen 0,04 dosis—. Este y otros datos demuestran que tenemos un problema con la salud mental, aunque el bullicio de las terrazas de los bares o los estadios de fútbol llenos digan otra cosa.

Pero, ¿qué podemos hacer? Como lo de atiborrarse a pastillas no parece la mejor opción, muchos hoteles han dado un paso al frente y han diseñado planes más allá del bienestar o la belleza y ayudan a sus huéspedes a sanar. Uno de ellos es Urso Hotel & Spa, establecimiento boutique cinco estrellas de la capital que se ha propuesto reivindicar la importancia del sueño con una iniciativa pensada para aquellos huéspedes que quieren aprender a dormir. La experiencia incluye alojamiento y desayuno, acceso al circuito de aguas del hotel, masaje neurosedante, clase de yoga nidra —técnica ancestral de relajación profunda de India—, y de *mindfulness* —práctica basada en la meditación y concentración plena—, aceite Tranquility Blend by Comfort Zone e infusiones que ayudan a conciliar el sueño.

Preocupado también por la salud de sus huéspedes, The Westin Palace, Madrid y The Westin La Quinta, Benahavés, Marbella han incorporado el programa *Sleep Well*, que se compone de un menú con alimentos repletos de aminoácidos, vitaminas y minerales que favorecen el descanso y una esencia de lavanda y manzanilla que alivia las tensiones y ofrece calma y relajación si se aplica en sienes y muñecas. "Comer los alimentos adecuados puede tener un efecto espectacular en la calidad del sueño y, en última instancia, en el bienestar", asegura David Stern, socio gerente de SuperFoodsRx, empresa que diseña los menús. "Elementos como el triptófano, el magnesio, el potasio, el folato, la serotonina y la tiamina trabajan juntos para prevenir el insomnio y restablecer los ciclos del sueño, dando a los huéspedes la oportunidad de sentirse renovados". Así, se incluyen platos como Salmón salvaje a la parrilla con quinoa y nueces, Ensalada de pavo, Huevos escalfados sobre espárragos con guisantes y setas shiitake



#### ALIMENTAR Y PROTEGER LA MICROBIOTA INTESTINAL

Lefay Resort & Spa Lago di Garda, miembro de Preferred Hotels & Resorts, está en lo alto de una colina que abraza las orillas occidentales del lago italiano de Garda, entre olivos y cítricos. El establecimiento combina la medicina clásica china con la ciencia occidental y ofrece a sus huéspedes diferentes tratamientos para estimular beneficios de salud y bienestar duraderos. Por ejemplo, el Programa del Sistema Inmune e Intestino de cinco noches tiene como objetivo reequilibrar el sistema inmunitario y dotar al organismo de recursos para mantenerse sano y combatir infecciones, incluye una consulta nutricional y la prescripción de una dieta que nutra la microflora intestinal, así como tres consultas médicas, acupuntura, reflexología o un masaje Tui Na.

ke o Tabulé de avena. También infusiones con lavanda, menta, camela, pasiflora, melisa, jengibre, manzanilla o raíz de valeriana. Los dos hoteles disponen además de la icónica Heavenly Bed, cama diseñada para que sus usuarios disfruten de una noche de sueño reparador y que muchos clientes compran tras probarla en sus días de vacaciones.

Pero los españoles no tenemos sólo un problema con el sueño. Tampoco ayuda a mejorar nuestra salud, nuestra forma de vida. Por eso, algunos hoteles ofrecen planes de desintoxicación. Profesionales médicos de Las Caldas Villa Termal by Blau Hotels ponen el foco en la nutrición, hábitos como fumar o situaciones de estrés. "Ofrecemos asesoramiento personalizado a aquellos clientes

que por trabajo salen siempre a comer fuera y les ayudamos a seleccionar los platos más saludables en un restaurante o cómo hacer la compra para continuar con unos buenos hábitos al salir del programa *detox* y conseguir realmente un cambio de estilo de vida", explica Marina López, responsable *wellness* de este establecimiento asturiano.

Y es que lo que necesitan muchos pacientes es un cambio de mentalidad. Es lo que busca también St. Regis Mardavall Mallorca Resort que cuenta con un Centro de Medicina Tradicional China, en el que el doctor Lu Zhang y la doctora Jieren Tang tratan dolencias como la artrosis, la hipertensión, los problemas cardiovasculares, los dolores musculares... Este sistema, uno de

#### LA MADERA, EL FUEGO, LA TIERRA, EL METAL Y EL AGUA

St. Regis Mardavall Mallorca Resort cuenta con un Centro de Medicina Tradicional China, en el que los doctores Lu Zhang y Jieren Tang tratan artrosis, hipertensión, problemas cardiovasculares, dolores musculares... Este sistema, uno de los más antiguos del mundo, se basa en cinco elementos y en las energías que crean a nuestro alrededor. Así, la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua forman parte de la sanación. Entre los tratamientos, reflexología podal, que reactiva las funciones corporales por medio de presión aplicada en las plantas de los pies; o auriculoterapia, que estimula puntos de las orejas con agujas chinas y que es eficaz para dolencias de la espalda o el abdomen.



#### Muchos establecimientos ofrecen masajes relajantes, deportivos y terapéuticos para aliviar lesiones

#### Asesorados por psicólogos o nutricionistas, cada vez más hoteles eligen diseñar programas médicos

los más antiguos del mundo, se basa en cinco elementos y en las energías que crean en nuestro entorno. Así, la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua forman parte de la curación.

Con el objetivo de dar a conocer el poder que la relajación tiene en la sanación, Gran Hotel Domine (Bilbao) ofrece varios tratamientos, entre ellos, uno destinado a relajar cuerpo y mente, aliviar dolores musculares y mejorar la circulación sanguínea. En un espacio dedicado al bienestar y la paz interior, diseña una amplia variedad de masajes relajantes, deportivos y terapéuticos como el energético con aceite de romero indicado para el alivio de lesiones, contracturas y dolores musculares, ofrecidos por terapeutas y con productos naturales.





#### CORREGIR EFECTOS DEL 'JET LAG'

Viajar es una experiencia emocionante y enriquecedora, pero también agotadora, por eso Tótem Madrid y La Prairie ofrecen Traveller Recovery, experiencia que combate los síntomas del 'jet lag'. Con un precio de 120 euros, el tratamiento para la cara incluye un masaje que corrige algunos efectos como tener una mirada cansada, una piel deshidratada o una tez con poca luz. También, un 'peeling' ultrasónico, un tratamiento antioxidante intensivo o una mascarilla que aporta elasticidad y firmeza. La versión para el cuerpo de este tratamiento consiste en un masaje con técnicas de relajación muscular para aliviar dolores causados por tensiones musculares, malas posturas, falta de sueño, o estrés. Tiene un precio de 150 euros.



#### TRATAMIENTOS PARA APRENDER A COMER

The Westin Palace, Madrid y The Westin La Quinta, Benahavis, Marbella han incorporado el programa Sleep Well, que supone sumar a su oferta gastronómica un menú con alimentos repletos de aminoácidos, vitaminas y minerales que favorecen el descanso. Se incluyen platos como Salmón salvaje a la parrilla con quinoa y nueces; Ensalada de pavo; Huevos escalfados sobre espárragos con guisantes y setas shiitake o Tabulé de avena; también infusiones de lavanda, menta, canela, pasiflora, melisa, jengibre, manzanilla o raíz de valeriana. Además, ambos hoteles ofrecen a sus clientes una esencia de lavanda y manzanilla que alivia las tensiones y aporta calma y relajación si se aplica en sienes y muñecas.

#### LA IMPORTANCIA DE SER CONSTANTES

Las Caldas Villa Termal by Blau Hotels ofrece planes de desintoxicación diseñados por médicos, fisioterapeutas, entrenadores personales, terapeutas y psicólogos que ponen el foco en la nutrición, el deporte, hábitos como fumar o situaciones de estrés. El objetivo es conseguir realmente un cambio en el estilo de vida de sus huéspedes por eso el hotel recomienda hacer programas que duran un mínimo de siete días que es cuando los clientes empiezan a ver los resultados.



#### RETIROS PARA RECONECTAR

El hotel Six Senses Ibiza dispone de un calendario de retiros de bienestar dirigidos por expertos que permiten a sus clientes reconectar con su paz interior y prosperar cuando regresen al mundo exterior. Desde la inmunidad, la longevidad y el yoga hasta el autodescubrimiento, se sumergirán en actividades guiadas, terapias y talleres. También, dispone de una carta de tratamientos que buscan aumentar la longevidad o que se enfocan en el deporte.

Naturalidad es también el lema del Thalasso Spa de Marbella Club, donde se dispone de diferentes tratamientos a partir de la marca Votary, firma vegana seleccionada como preferente para amenidades in-room, de la revolucionaria enseñanza alemana de la Dr. Bárbara Sturm o de la conocida marca francesa de espíritu holístico Days of Confidence.

Y como en la salud mental el corazón también manda, ME Dubai ofrece Indulge into Togetherness, un tratamiento diseñado para que las parejas recuperen la chispa. La experiencia incorpora un baño de pies, una exfoliación corporal que ilumina y suaviza la piel al instante, un masaje oriental que utiliza productos que corrigen dolores y molestias musculares y permiten una

relajación profunda, una mascarilla de diamante coloidal puro con extractos de plantas silvestres y otra de carbón de bambú, que penetra en las capas más profundas de la piel, dejándola totalmente energizada, radiante y rebosante de vitalidad. Todo un viaje que ayuda a liberar las emociones, aliviar la negatividad para mejorar el bienestar emocional y físico de la pareja y reconectar.

Si esa reconexión se traduce en un hijo nueve meses después, el centro The Beauty Concept de Mandarin Oriental Ritz, Madrid ofrece un masaje para embarazadas que se centra en la zona lumbar, la espalda y las piernas para evitar retención de líquidos con el objetivo de mejorar los cambios que experimenta el cuerpo en esta etapa.

