

BALNEARIOS

de España

Editorial MIC

Año I · Número 1 · Enero 2010



Balneario Las Caldas Villa Termal

Salud: Entrevista al Dr. Francisco Maraver Eyzaguirre • **Técnicas y terapias:** Los lodos del Balneario de Archena • **Turismo:** Aragón, el mejor turismo natural y de salud
Belleza: IN AQUA, la cosmética en el Balneario Termas Pallarés • **Gastronomía:** Restaurante Hontanar, Balneario Villa de Olmedo • **Historia:** El sector balneario gallego desde una perspectiva histórica • **Energías Renovables:** El Balneario ecológico

ANBAL
Asociación Nacional
de Balnearios



ESPECIAL BALNEARIOS, SPAS Y HOTELES

Más de 5 ventajas para tu Balneario

Zapatillas, Gorros, Albornoques, Toallas y mucho más...



www.iberocel.com



iberocel

ARTÍCULOS DESECHABLES

Desde la Asociación Nacional de Balnearios damos la bienvenida a este nuevo proyecto editorial, queriendo destacar la gran importancia que tiene el poder disponer de una revista del sector propiamente dicha y por la que, desde la Asociación, apostamos plenamente. El termalismo se remonta a más de 2.000 años cuando los romanos ya sabían de los beneficios del agua que empleaban para combatir enfermedades y cultivar la salud, el bienestar y la belleza personal.

Hoy en día, los Balnearios, como únicos herederos de esa tradición termal, lideran las opciones turísticas del Turismo de Salud y son un lugar idóneo donde mejorar no tan solo la salud del cuerpo, sino también la de la mente, así como los problemas derivados de una vida activa y ajetreada.

Las Estaciones Termales han recobrado importancia y fruto de ese cambio y de la continúa evolución, hemos querido crear una nueva revista para ofrecer una comunicación complementaria a las nuevas alternativas tecnológicas.

Todo evoluciona y todo cambia. Así, la oferta de los Balnearios se ha complementado en los últimos años con diferentes tipos de actividades adicionales, turísticas y de ocio, agrupando de esta manera a usuarios de diferentes edades que disfrutaban de unas auténticas vacaciones de salud.

Los auténticos Balnearios españoles, han seguido realizando inversiones para la actualización, mejora y ampliación de sus instalaciones y servicios, con el objetivo de prestar una mejor atención a sus clientes. En la confianza de que este nuevo



proyecto sea de vuestro interés, que estoy seguro así será, os dejo que disfrutéis de estas páginas de nuestros Balnearios.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

Noticias	4
En portada: Balneario Las Caldas Villa Termal	6
Salud: Entrevista a Don Francisco Maraver Eyzaguirre	12
Técnicas y terapias: Los lodos del Balneario de Archena	16
Mapa y listado de Balnearios	18
Turismo: Aragón, el mejor turismo natural y de salud	21
Belleza: In Aqua, la cosmética en el Balneario Termas Pallarés	24
Gastronomía: Restaurante Hontanar, Balneario Villa de Olmedo	26
Historia: El sector balneario gallego desde una perspectiva histórica	28
Energías Renovables: El Balneario ecológico	32
Glosario	34

Producción Editorial:
Telf.: 902 271 902 / Fax: 902 371 902
mic@editorialmic.com / www.editorialmic.com

Editorial MIC es miembro de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas, a su vez miembro de la FIPP

D.L.:



PROGRAMA TERMALISMO SOCIAL 2010 - IMSERSO

El Programa de Termalismo Social del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), contará con un total de 250.000 plazas para pensionistas (publicado en BOE de 14/12/09).

Podrán participar en este Programa, los pensionistas de la Seguridad Social mayores de 60 años, que puedan valerse por sí mismos, que precisen los tratamientos termales y que no presenten contraindicaciones médicas para su recepción.

Los impresos para solicitar las plazas, pueden obtenerse en la web de IMSERSO (www.imserso.es), o en los Servicios Centrales, Direcciones Territoriales y Centros del Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Los plazos para su solicitud son: Los turnos comprendidos entre Febrero y Agosto, deberán solicitarse antes del 15 de Enero de 2010; los turnos comprendidos entre Septiembre y Diciembre, podrán solicitarse hasta el 17 de Mayo de 2010.

Nueva versión del portal oficial de Turismo de España www.spain.info

El portal www.spain.info es uno de los soportes del nuevo Sistema Turístico Español de Promoción online, que permite promocionar España como destino turístico en Internet. Esta nueva versión es un portal a medida para cada usuario que lo visita. SEGITTUR gestiona el portal de turismo de España, www.spain.info, propiedad de Turespaña, que aprovecha las nuevas tecnologías para la información, promoción y comercialización turística del país. El portal es uno de los soportes del nuevo Sistema Turístico Español de Promoción online, que se enmarca dentro del Plan del Turismo Español Horizonte 2020, y que permitirá dar respuesta a las necesidades del turista en un entorno de web 2.0.



Los beneficios de las Aguas Mineromedicinales, la Investigación y la Sostenibilidad, tres conceptos claves en el desarrollo del sector balneario termal.

Del 2 al 6 de noviembre del 2009, se dieron cita en el Valle das Furnas, Azores, Portugal, científicos, técnicos y empresarios de los sectores de Aguas Envasadas y de Balnearios, en el III Foro Ibérico de Aguas Envasadas y Termal (Balnearios), donde se debatieron los temas de mayor interés para el sector, e intercambiaron conocimientos referentes a los avances que se están produciendo, con alternativas que garanticen el desarrollo sostenible de estos excepcionales recursos hídricos.

Así, el sector puso en valor los beneficios de las aguas-mineromedicinales por encima de las que no lo son, su apuesta por la investigación en este campo, la necesidad de un mayor desarrollo del Turismo Social Europeo, su compromiso con la protección del medioambiente y el desarrollo de una actividad económica sostenible. Por otro lado, se han puesto de manifiesto cuestiones como el valor diferencial del agua mineral natural como recurso minero, geológico y como bebida única y singular, derivado de su origen subterráneo y protegido que le confiere una pureza inalterable.

ANBAL incluirá la plataforma tecnológica de comercialización online, desarrollada por SEGITTUR, en su web www.balnearios.org.

La utilización de la plataforma es posible gracias al acuerdo de colaboración firmado entre el Presidente de SEGITTUR (Sociedad Estatal para la Gestión de la innovación y las Tecnologías Turísticas), Javier Bustamante Moreno, y el Presidente de ANBAL (Asociación Nacional de Balnearios), Miguel Mirones Díez. Este sistema de central de reservas permitirá la gestión de disponibilidad de los servicios y productos ofrecidos por "Balnearios de España", que actuará como aglutinador de su oferta turística, facilitando a los empresarios del sector un sitio donde mostrar toda la oferta, así como la venta online.



Nace en Galicia la Cátedra de Hidrología Médica

La Universidad de Santiago y Balnearios de Galicia han firmado un acuerdo para crear la Cátedra de Hidrología Médica. El objetivo es promocionar la investigación, difusión y conocimientos de esta materia y sacar provecho a este recurso tan prolífero en la región. La cátedra impartirá cursos, seminarios y conferencias y todo tipo de actividades que faciliten el debate y la reflexión entre profesores y médicos de Balnearios.

Miguel Mirones, nuevo presidente de la Comisión de Políticas Sociales y Sanidad de la CEOE

El Comité Ejecutivo de CEOE España, ha nombrado presidente de la Comisión de Políticas Sociales y Sanidad al presidente de la Asociación Nacional de Balnearios, ANBAL, Don Miguel Mirones. Esta decisión, tomada por el máximo Órgano de Gobierno de la Patronal española, ha sido ratificada posteriormente por la Junta Directiva. Centralizar la posición de CEOE en un sector económico emergente, como es el que se deriva de todas las políticas sociales impulsadas desde el Gobierno de España, con especial seguimiento de la Ley de Dependencia, es uno de los objetivos de esta Comisión, de nueva creación en la Patronal, así como la necesidad de definir la posición de la Patronal española en relación a la participación del mundo empresarial en el sistema sanitario español.

Esta Comisión, se encargará de analizar y definir las posiciones de la Patronal española en estos ámbitos que, posteriormente, serán ratificadas por los Órganos de Gobierno de CEOE.

La Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) se incorpora a CEHAT.

Desde el 1 de septiembre de 2009, ANBAL pasa a ser miembro de la Confederación Española de Hoteles y Alojamientos Turísticos (CEHAT), organización que representa a todo el sector del alojamiento español. Cuenta con más de 9.000 establecimientos y 1.500.000 plazas, agrupadas en 63 Asociaciones de ámbito local, provincial y autonómico en todo el territorio nacional.

Equipamientos y Consumibles para balnearios

subita.es



Carretera de Vigo, Km. 575.
32001 OURENSE
Teléfono.: 988 213 350
e-mail: subita@subita.es

Batidora de parafango



Manijet



Armario de conservación
de parafango



Tratamientos de respiratorio



Pedijet



Reposacabeza bañera



Flotador bañera y piscina



Parafango

Las Caldas

Villa Termal

Un paraje natural de verdes praderas y aguas cristalinas da la bienvenida a Las Caldas Villa Termal, un complejo pensado por y para el descanso tanto del cuerpo como de la mente. Y es que, estratégicamente situado junto a la ribera del Río Nalón, entre el mar y la Cordillera Cantábrica, guarda celosamente en sus entrañas un secreto milenario: las aguas minero medicinales del único manantial termal de Asturias.

6

Se trata de un Balneario de época pensado para gozar de cada segundo en armonía con la naturaleza, disfrutando del poder terapéutico y relajante del agua con el más sofisticado y moderno equipamiento. En un entorno en el que se cuida hasta el último detalle, Las Caldas Villa Termal ofrece un servicio integral para el turismo de salud compuesto por un hotel de cinco estrellas, dos Balnearios, un lujoso restaurante, un instituto de vida sana y una completa ciudad deportiva.

Así, el amplio espectro de tratamientos y actividades pensadas para todas las edades y gustos convierten a este complejo en el destino idóneo para aquéllos viajeros que buscan algo más que practicar el termalismo.

El equipo multidisciplinar de profesionales ofrece un asesoramiento personalizado para fomentar hábitos de vida saludable





Balneario Real

Hablar de la Villa de Caldas es hacerlo de su Balneario Real, situado en el edificio histórico de la Casa de Baños de 1776. Un enclave único presidido por la Cueva de El Manantial, en la que brota, a 40°C, su mayor tesoro: el agua termal. Su acción sedante, analgésica, anti-inflamatoria, relajante y descontracturante la hace especialmente indicada para problemas de estrés, ansiedad, y dolores musculares crónicos, siendo también efectiva en patologías reumáticas, respiratorias, digestivas y neurológicas. Beneficios que, unidos a la paz y nostalgia de épocas pasadas que se respira en el entorno natural de las instalaciones, permiten recobrar la calma y la tranquilidad perdidas en el día a día.

A este objetivo contribuyen también las diferentes rutas de senderismo que pueden realizarse para conocer los alrededores, como por ejemplo la de La Salamandra, que se inicia en un conjunto ambiental donde el río Nalón y los bosques de ribera sorprenden por su belleza.

Especial mención merece en este sentido la que conduce a la Cueva de la Lluera, en cuyas paredes perduran grabados de animales asociados a la alimentación del hombre prehistórico, como uros, ciervos y caballos; con la particularidad de que, en lugar de llevar a cabo las pinturas en los lugares más oscuros, como en Tito Bustillo, los hombres prehistóricos los grabaron sobre la piedra a la entrada de la cueva.

Igualmente sorprendente resulta, a orillas del Gafo, el Castillo de Priorio, edificado en el siglo XIX a partir de las ruinas del original (época de Alfonso II).

7



Instituto de Vida Sana

Es una de las grandes apuestas de Las Caldas Villa Termal. El equipo multidisciplinar de profesionales ofrece un asesoramiento personalizado respecto a todas las actividades del complejo, deporte, salud, ocio, alimentación... con el objetivo de fomentar nuevos hábitos de vida saludable. No en vano, las beneficiosas propiedades del agua termal minero-medicinal requieren de una correcta utilización, siempre bajo el consejo y seguimiento de profesionales médicos.

Son de gran interés las rutas que pueden realizarse en los alrededores del Balneario

En este sentido, cabe reseñar que la cura balnearia se conocía tradicionalmente como la novena, en referencia a la duración mínima de nueve días de tratamientos continuados y de estancia balnearia, requerida para la consecución de sus efectos beneficiosos. Basados en recientes estudios científicos, el Instituto de Vida Sana ha elaborado programas termales de salud con una duración de diez y catorce noches en régimen de alojamiento con pensión completa (menú saludable), ya que un buen tratamiento incluye también una correcta alimentación.



8





La situación privilegiada de Las Caldas permite la práctica de deportes en los que la naturaleza cobra un gran valor. La ciudad deportiva se inaugurará en la primavera del 2011. Los amantes del golf disponen también de un campo de 18 hoyos entre las verdes montañas que jalonan el valle del río Nalón, con programas exclusivos en los que se combina la práctica de este deporte con novedosos tratamientos y masajes deportivos.



LA PHYTO

Una nueva visión de la belleza

El equilibrio energético, fuente de belleza y bienestar

método y técnica

Pioneros en la introducción de **algas y arcillas de color** en sus productos, los laboratorios LA PHYTO han fundado su método en los principios de la **Medicina Tradicional China** y las técnicas más avanzadas de la cosmética occidental tales como la **reflexoterapia**, la **cromoterapia** y **fitoaromapuntura**. El método LA PHYTO trata directamente la causa del problema estético y no el síntoma, estimulando las energías del cuerpo.

producto

La acción del color en las **arcillas**, las **propiedades terapéuticas** de las mismas, los **aceites esenciales**, las **algas** y los **extractos de plantas**, hacen posible los **efectos inmediatos** de los tratamientos; tratamientos para la **estética** y el **bienestar** desde un enfoque revolucionario para ofrecer a sus clientes lo más **novedoso y exclusivo** del mercado.

Diseñamos **programas a medida** para la implantación del método exclusivo LA PHYTO dirigidos a **balnearios, centros de talasoterapia, spas, centros de estética...**

LA PHYTO - España

Distribuidor Oficial - PC Tecnologías Selectivas ID, S.L. Apto Correos 19157 E - 28080 Madrid
Tel. +34 917 472 480 email. info@laphyto.es

www.laphyto.es



Tratamientos

Este Balneario cuenta con una amplia gama de tratamientos de hidroterapia que se llevan a cabo en las tres piscinas de contraste (caliente de 37 a 40°C, templada de 28 a 34 y fría de 15 a 18°C); los dos vasos dinámicos de relajación (34 a 36°C) con circuitos de chorros, camas de burbujas, minicascadas y contracorrientes; el jacuzzi (36 a 37°C); las duchas de contraste térmico; las dos termas secas, calor a 70 y 90°C; y las tres termas de vapor con cien por cien de humedad relativa y temperaturas entre 40 y 60°C. No obstante estas opciones son sólo una pequeña muestra de la completísima variedad de propuestas disponibles

El Balneario cuenta con una amplia gama de tratamientos de hidroterapia que se llevan a cabo en las tres piscinas de contraste

en este centro de ocio saludable, ya que para quienes deseen probar nuevas experiencias también cuenta con baños de agua termal minero-medicinal con cromo y aromaterapia; chorro jet y ducha escocesa; duchas Vichy; aplicaciones de lodos, fangos y parafangos; envolvimientos de algas hidratantes, drenantes, anticelulíticas, adelgazantes o remineralizantes; envolvimientos especiales como chocolaterapia, vinoterapia, aceites esenciales calientes, envolvimientos de té verde, rosa mosqueta, aloe vera, miel o manzana; una amplia variedad de masajes tanto clásicos como especiales (balinés, thailandés); presoterapia, electroterapia; tratamientos especiales

anticelulíticos, adelgazantes, de belleza (corporal y facial) y un largo etcétera. Todos ellos se adaptan además a las necesidades y gustos del cliente, existiendo desde tratamientos unitarios e individuales hasta circuitos personalizados y también para grupos, de los que puede disfrutarse sin necesidad de pernoctar en el complejo. Destacan por ejemplo las colecciones Bronce, Plata y Oro que incluyen programas de entre una y dos horas de duración pensados específicamente para las piernas, la espalda y la piel. Mientras que la versión Platino ofrece dos horas de actividades antiedad o antiestrés, quedando para los más sibaritas la chocolaterapia, con sus caprichos para la piel y los sentidos.





Ventajas Económicas
Certificado de Calidad Eco-Text Stda. 100
Indeformable y de larga duración
Resistente a las manchas
Antibacteriano, Antialérgico... etc

**BEGIL**
innovación y bienestar

*Entra en un mundo de sensaciones
con tejidos inteligentes*

El TEJIDO DE MICROFIBRA, es un desarrollo de alta tecnología, con propiedades excepcionales que satisface en su utilización las expectativas más exigentes, para diferentes sectores, proporcionando gran confort y protección

Mantas - Toallas - Albornoces - Turbantes - Zapatillas - Calcetines - Espalderas - Manoplas
Personalización de artículos y colores

BEGIL, S.A.
Tel: 93 204 03 12 - 93 206 59 20 • Fax: 96 205 62 55
administracion@begil.com

www.begil.com



Francisco Maraver Eyzaguirre, Médico Hidrólogo del Balneario de Lanjarón

“La Medicina Termal es una terapia médica de plena actualidad”

Francisco Maraver es Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, Médico Especialista en Hidrología Médica y actualmente combina la dirección de la Escuela Profesional de Hidrología Médica e Hidroterapia con sus responsabilidades como Médico Hidrólogo del Balneario de Lanjarón. Es presidente del Instituto de Investigación Agua y Salud y Presidente de la Sociedad española de Peloides Termales. En esta entrevista desarrolla los principales temas vinculados a la influencia del agua en nuestra salud.

12

¿Cómo definiría la hidrología médica en términos simples?

Puede definirse como el estudio de las aguas y sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y enfermedad.

¿Qué aplicaciones tiene el agua, algo en apariencia tan elemental e inocuo, en términos medicinales?

Las aguas mineromedicinales se emplean en la actualidad con eficacia demostrada en numerosos tratamientos: afecciones del aparato locomotor, patología bronquial y otorrinolaringología, dermatología, enfermedades vasculares, aparato digestivo y metabolismo, aparato urinario, neurología, trastornos psicossomáticos y afecciones de las mucosas buco-linguales y paradontopatías.

Uno puede bañarse en agua, beber agua, ducharse... ¿De qué formas puede emplearse el agua para usos médicos?

Hay principalmente tres formas habituales: vía oral o cura hidropónica; aplicaciones sin presión, como la balneación, envolturas, compresas,

fomentos, ablusiones o afusiones; y aplicaciones con presión, como duchas y chorros. Pero también hay otras técnicas, como las respiratorias o atmiátricas, las pulverizaciones, las irrigaciones, la estufa de vapor, la fangoterapia...

El agua no hace mal a nadie, dicen, pero está contraindicada en algunas ocasiones.

¿Cuándo puede “hacer mal” el agua?

En condiciones normales el agua no hace mal a nadie. Sin embargo, en ocasiones, por su composición físico-química, método de aplicación o estado de salud del paciente, puede ser contraproducente. Hay que tener en cuenta que los Balnearios son centros sanitarios con servicios médicos que previenen estos posibles inconvenientes.

¿Qué hay de mito en que es sano beber dos litros de agua por día?

Es una necesidad, conseguir un adecuado balance hídrico diario es fundamental para la salud. La cantidad y pautas de ingestión están perfectamente definidas por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).



¿En qué casos el agua de un manantial puede suponer el principal ingrediente en la mejoría de una enfermedad?

Prácticamente nunca. Sólo se puede pensar esto cuando han fracasado todos los demás recursos.

¿En qué posición considera Ud. que está España a nivel de investigación y desarrollo de la hidrología médica?

Podríamos ser de los primeros, así en los países donde el sector es financiado mayoritariamente por el sistema sanitario, existen Sociedades y Fundaciones muy bien dotadas que garantizan una investigación de calidad. No olvidemos que en nuestro país sólo existe un centro con personal docente e investigador dedicado a tiempo completo a la Hidrología Médica, aunque sin partida presupuestaria para estos fines.

Los Balnearios

Desde antaño se conocen algunas de las bondades de las aguas termales. ¿Cómo enfoca la moderna ciencia de hoy el termalismo?

La Hidrología Médica o Medicina Termal es una terapia médica de plena actualidad, ya que reposa sobre bases científicas. Numerosos trabajos (más de quinientos en los últimos cinco años) de investigación biológica se publican en revistas de prestigio, y los ensayos clínicos termales son editados en publicaciones de países sin práctica o tradición termal. Estos trabajos permiten establecer la superioridad de los productos termo-minerales (aguas

“Las aguas mineromedicinales están compuestas de elementos muy inestables, por lo que sólo ‘a pie de manantial’ poseen todas sus propiedades curativas”

mineromedicinales y/o sus productos derivados, peloides o gases) comparados con los no termo-minerales (agua potable ordinaria, barros artificiales...). Los estudios clínicos demuestran el interés en determinados procesos, sobre todo del aparato locomotor, dirigiéndose en la actualidad la investigación a profundizar en los mecanismos de acción y aspectos de seguridad microbiológica.

Lanjarón, una referencia

El Balneario de Lanjarón es sinónimo de Salud, donde se ayuda a responder al organismo de forma natural a recuperar el equilibrio psíquico, físico y orgánico que la vida actual altera por una actividad acelerada o una dieta inadecuada. Francisco Maraver destaca en particular de este Balneario:

1. La existencia de aguas minero-medicinales muy diferentes, lo que posibilita abordajes terapéuticos muy distintos.
2. Su clima excepcional, equidistante de las cumbres y el mar, es mixto, de media montaña y marítimo al mismo tiempo. Disfrutándose, al mismo tiempo, de agradables brisas marinas por las mañanas, y vientos frescos de la Sierra por la tarde.
3. Su ubicación, en pleno Parque Nacional de Sierra Nevada, inmerso en un entorno medioambiental exclusivo.

Los manantiales de Lanjarón poseen distintas propiedades que se adecuan a distintos tipos de dolencias y tratamientos:

- Manantial Lanjarón-Capuchina: depurativas, hígado y vías biliares.
- Manantial Lanjarón-Salado: estimulantes, aparato locomotor y respiratorio.
- Manantial Lanjarón-Salud: alcalinas, tracto digestivo.
- Manantial Lanjarón-Capilla: carbogaseosas, estimulantes del apetito y del metabolismo.
- Manantial Lanjarón-San Vicente: diuréticas, riñón y vías urinarias.



Además, la Medicina Termal es una terapéutica global con una triple perspectiva: curativa, preventiva y/o rehabilitadora. Finalmente, es también una terapéutica ciudadana respetuosa con el medio ambiente, que permite un desarrollo sostenible y redistribuye la riqueza.

aguas mineromedicinales se encuentran en parajes naturales que influyen favorablemente en los resultados de la cura termal. Hay Balnearios que disfrutan de los beneficios del clima marítimo, otros de media montaña e incluso hay estaciones de alta montaña.

¿Por qué es tan importante que los sitios donde se desarrollan las terapias vinculadas al agua estén tan cerca de los manantiales?

“La Medicina Termal es una terapia ciudadana respetuosa con el medio ambiente, que permite un desarrollo sostenible”

Para una persona sana que desee cuidar su salud, ¿qué frecuencia de visita a un Balneario recomendaría Ud.? ¿Y qué tiempo de estadía?

Prácticamente la totalidad de las aguas mineromedicinales están compuestas de elementos muy inestables como iones o gases, por lo que sólo “a pié de manantial” poseen todas sus propiedades curativas.

Todo dependerá de las circunstancias vitales y del tiempo que se disponga. El Balneario es un lugar idóneo para aprovechar y disfrutar de pautas saludables.

¿En qué medida influye el entorno natural del Balneario y el reposo que proporciona en los efectos de la propia agua?

Por regla general, los manantiales de

¿Hace uso Ud. del Balneario?

Desde luego, por motivos profesionales visito numerosos Balnearios a lo largo del año, y siempre que puedo, aprovecho para hacer uso de las instalaciones termales.



Principales empleos de las aguas mineromedicinales

- Un tratamiento sintomático de acción inmediata y/o diferida
- Una terapia complementaria
- Una terapia que disminuye los tratamientos medicamentosos
- Un último recurso cuando todo ha fracasado.



iuvenor lab s.l.

Cosméticos · Nutricosméticos · Infusiones

*La naturaleza nos ofrece
todo lo que podemos desear*



*Sus ideas, nuestra experiencia y una selección adecuada
para ofrecerle productos naturales que cumplan
sus expectativas, desde el interior hasta el exterior.
Una forma integral de aportar naturaleza a su vida.*



 iuvenor lab s.l.

Polígono Industrial Uceira (parcela 11) · 32500 · O Carballiño · Ourense
telf 988 101288 fax 988 273758 · bionatura@bionatura.com

Los lodos del Balneario de Archena



Los peloides o lodos del Balneario de Archena se han convertido a lo largo de los años en la técnica de aplicación más importante y diferencial del Balneario.

El componente sólido utilizado para elaborar los lodos de Archena es una tierra arcillosa compuesta por bentonita sódica y magnésica. Dentro de las arcillas, las bentonitas, constituidas principalmente por esmectitas, son las que presentan unas propiedades físicas y fisicoquímicas más adecuadas para la elaboración de lodos terapéuticos.

Una vez realizada la mezcla, el lodo presenta un color amarillo grisáceo, inodoro y con un gran contenido en agua mineral medicinal.

La curva de enfriamiento del lodo de Archena, partiendo de una temperatura inicial de 45°C, aunque en ocasiones la temperatura inicial de aplicación es dos o tres grados superior, se considera como el tiempo que tarda en equilibrarse con la temperatura indiferente del cuerpo humano, 37°C, es de 45 minutos, lo que nos permite deducir que la aplicación termoterápica se puede mantener hasta los 40 minutos.

Los lodos en la actualidad se aplican en forma de emplastes sobre las articulaciones del cuerpo, siendo de forma general cuando se realiza sobre todas ellas y de forma local cuando solo se aplica sobre articulaciones aisladas y generalmente bilaterales.

El lodo se mantiene sobre la superficie corporal durante quince a veinte minutos, en los que el paciente permanece en reposo cubierto por una sábana desechable de polipropileno, que ayuda al mantenimiento del calor. Durante esta fase se produce una sudoración más o



menos profusa dependiendo de la sensibilidad de cada paciente.

Pasados los veinte minutos se realiza una limpieza del lodo mediante la aplicación de un chorro de agua termal de limpieza.

Aplicación termal

La aplicación de lodo puede ir seguida de otra aplicación termal, generalmente baño o bien de una fase de reposo en cama de al menos treinta minutos de duración.

Es evidente su acción como agente físico local por sus propiedades térmicas con poder analgésico en afecciones articulares y en procesos inflamatorios crónicos. A esta acción térmica debemos añadirle otras acciones que justifiquen el mantenimiento de la mejoría clínica en

estos procesos que se prolonga durante un tiempo considerable, llegando a varios meses, después de haberse realizado aplicaciones de los lodos termales.

Conocemos que la aplicación de lodos y baños termales con aguas sulfuradas durante periodos de tres semanas inducen a una reducción del stress oxidativo, disminuyendo la eliminación de productos procedentes de la peroxidación lipídica, modificaciones de la superóxido dismutasa y cambios correctores en los niveles lipídicos.

Se modifican los valores plasmáticos de mediadores de la inflamación, incluyendo las endorfinas, la ACTH y el cortisol, todas ellas se mantienen en niveles mas bajos hasta treinta días después de finalizar las aplicaciones de lodos en pacientes con

osteoartritis. Esto induce a pensar que la acción antiinflamatoria viene determinada por algo más que el efecto físico-térmico local.

Algunos mediadores de la homeostasis del cartilago articular, como la mieloperoxidasa y el óxido nítrico se modifican tras la aplicación de lodos termales en pacientes con artritis inflamatoria, dato que sugiere un efecto sistémico generalizado.

En conjunto las aplicaciones de lodos termales conducen a una disminución del proceso inflamatorio, reducción del dolor con mejoría de la funcionalidad articular y de la calidad de vida y por último una reducción de stress determinado por un proceso crónico que determina importantes limitaciones funcionales para la vida diaria.



ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

BAÑOS DA BREA
986 583 614
www.balneariodebrea.com

DAVILA
986 540 012
www.balneariodavila.com

TERMAS DE CUNTIS
986 532 525
www.termasdecuntis.com

BAÑOS VIEJOS DE CARBALLO
981 703 354
www.balneariodecarballo.com

ARNOIA
988 492 400
www.caldaria.es

CALDAS DE PARTOVIA
988 273 057

CARBALLINO
988 270 926

LAIAS
988 280 409
www.caldaria.es

LOBIOS
988 010 050
www.caldaria.es

PALACIO DE LAS SALINAS
983 804 450
www.palaciodelassalinas.es

VILLA DE OLMEDO
983 600 237
www.balneariovilladeolmedo.com

BROZAS
927 191 050
www.balneariobrozass.com

EL SALUGRAL
927 474 850
www.hotelbalneario.com/salugral

FUENTES DEL TRAMPAL
924 123 018

MONTEMAYOR
927 488 302
www.villatermal.com

VALLE DEL JERTE
927 633 000
www.balneariovalledeljerte.com

LUGO
982 221 228
www.balneariodelugo.com

CALDAS DE LUNA
987 594 066
www.balneariocaldasdeluna.com

LAS CALDAS VILLA TERMAL
902 121 022
www.lascaldasvillatermal.com

LA HERMIDA
942 733 625
www.balneariolahermida.com

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

CORCONTE
947 154 281
www.balneariodecorconte.es

VALDELATEJA
947 150 220
www.balneariodevaldelateja.es

LEDESMA
923 149 100
www.balnearioledesma.com

RETORTILLO
923 450 411
www.balnearioretortillo.com

ALANGE
924 365 106
www.balneariodealange.es

EL RAPOSO
924 570 410
www.balneario.net

SAN ANDRES
953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

TOLOX
952 487 091
www.balneariodetolox.com

TERMAS MOLINAR
946 806 002
www.casavicentepallotti.com/balneario.html

CESTONA
943 147 140
www.balneariodecestona.es

PANTICOSA RESORT
974 487 161
www.panticosa.com

VILAS DEL TURBÓN
974 550 111
www.balneariovilasdelturbon.com

ARNEDILLO
941 394 000
www.balnearioarnedillo.com

BAÑOS DE FITERO
948 776 100
www.balneariodefitero.es

LA VIRGEN
976 848 220
www.balneariodelavirgen.com

PARACUELOS DE JILOCA
976 883 225
www.balneariodeparacuellos.com

SICILIA
976 848 011
www.balneariosicilia.com

SERON
976 848 071
www.balnearioseron.com

TERMAS PALLARES
902 930 938
www.termaspallares.com

TERMES MONTBRIÓ
902 930 400
<http://www.rocblanc.com/index.php?canal=1>

HOTEL COLÓN
937 910 400
www.hotel-colon.net

MANZANERA-EL PARAÍSO
978 781 818
www.balneariomanzanera.com

BALNEARIO DE VILLAVIEJA
964 677 400
www.balneariovillavieja.com

MONTANEJOS
964 121 275
www.balneario.com/montanejos

SAN JUAN DE LA FONT SANTA
971 655 016
www.balneariofontSanta.com

ANBAL
902 11 76 22
www.balnearios.org

ALCANTUD
969 146 021
www.relaistermal.com

SOLÁN DE CABRAS
969 186 010
www.rbsc.es

CERVANTES
926 331 313
www.balneariocervantes.com

BAÑOS DE LA CONCEPCION
967 470 036
www.balneariodelaconcepcion.es

CABRIEL - FUENTE PODRIDA
962 335 122
www.balneariofuentepodrida.com

SAN NICOLÁS
950 641 361
www.balneariosannicolas.es

LA ESPERANZA
967 382 615
www.balneariodelaesperanza.com

CHULILLA
961 657 013
www.balneariodechulilla.com

TUS
967 436 817
www.balneariodetus.com

HERVIDEROS DE COFRENTES
902 747 401
www.balneario.com/cofrentes

ALHAMA DE GRANADA
958 350 366
www.balnearioalhamadegrana.com

ALICUN DE LAS TORRES
958 694 022
www.alicundelastorres.com

GRAENA
958 670 681
www.balneario-graena.com

LANJARON
958 770 137
www.balneariodelanjaron.com

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com

VERCHE
962 130 003
www.balnearioverche.com

Urbanización el Montecillo



¡Últimos Chalets!

Disfruta de tu vivienda en un entorno natural

Cerullada a 10 km de San Isidro por Riopinos-Valle de Lugueros

En color chalets disponibles
5, 6 y 9



MONTECILLO urbanización de montaña.

Cerellada (León)

NOTA INFORMATIVA: el presente plano carece de valor contractual siendo meramente informativo pudiendo estar sujeta a modificación por parte de la dirección facultativa de la obra o por las administraciones urbanísticas municipales.

Venta y Alquiler en León

Chalets adosados con jardín, amplio salón, 3 dormitorios y 2 baños

Tel. 660 934 106 · 629 781 843 · 987 218 792

Aragón, el mejor turismo natural y de salud



La belleza de los manantiales pirenaicos de Huesca, la pureza del aire en la sierra de Teruel y la excelencia de las aguas de Paracuellos, Alhama y Jaraba en Zaragoza, hacen de Aragón una tierra privilegiada en Termalismo.

Romanos y árabes descubrieron el poder del agua y construyeron en Aragón las termas que, hoy convertidas en modernos Balnearios, le descubrirán un mundo de sensaciones.

Las aguas en Aragón surgen en contraste. Manan a 14 ° de temperatura en Manzanera y a 50 ° en Panticosa. Esta variedad en aguas de alta calidad está respaldada por la historia, por los siglos de termalismo que se dan cita en esta tierra y por los singulares y paradisíacos entornos que ofrecen. Además del termalismo, interesantes propuestas de deporte, ocio, cultura y gastronomía se dan cita en los alrededores de nuestros centros termales. Al bienestar se une la

tradicional y cálida hospitalidad aragonesa y tendencias actuales en cuanto a técnicas y tratamientos en salud y belleza. Baños termales, parafangos, inhalaciones, vaporarium, masajes subacuáticos... Todo ello en lugares en plena naturaleza para saborearlos en cuerpo y alma.

El turista de Balnearios cuenta en Aragón con tres destinos principales. Por un lado puede combinar una reconstituyente estancia en un centro termal con las más



altas montañas de la península Ibérica; en la provincia de Zaragoza, merecida fama y prestigio cerca de Calatayud y del Monasterio de Piedra en los emblemáticos centros de Jaraba, Alhama y Paracuellos. Y al sur, en la turolense sierra de Javalambre, Manzanera con sus aguas frías e hipertónicas.

En pleno Pirineo aragonés: Vilas del Turbón y Panticosa Resort son sus opciones.

En Panticosa Resort, junto a sus fuentes termales se hallaron monedas de la época romana del emperador Tiberio. Aunque, el gran auge del termalismo que se produjo en todo el siglo XIX fue crucial para su impulso. En la actualidad representa un complejo termal y hotelero de alto nivel. Se levanta en el interior

de la cubeta glaciar del río Caldarés, cuyas paredes graníticas están formadas por picos de más de 3.000 metros. La mineralización predominante de las aguas: oligometálicas, sulfuradas y radiactivas. La temperatura del agua en emergencia se eleva a 50° C y sus indicaciones terapéuticas: Anemias crónicas, anorexia, astenia neurocirculatoria, agotamiento, artritis reumatoide, ciática, reumatismo, asma, bronquitis, sinusitis y afecciones renales.

En este sobrecogedor enclave natural disponemos de varias opciones para alojarnos y disfrutar de la estancia: Hotel Continental de cuatro estrellas, Termas de Tiberio (espacio de 8.500m2 dedicado a las aguas), restaurantes, continental, brasería y el edificio del Casino en el que se encuentra el antiguo teatro rehabilitado.

La localidad de Las Vilas del Turbón es el segundo y maravilloso refugio del termalismo oscense. Un valle lleno de quietud acoge este centro a 1.437 metros de altitud. El Balneario Vilas del Turbón fue construido en 1932 y en la actualidad se encuentra totalmente reformado. Durante su dilatada historia, más de setenta años, destaca el hecho de que fuese utilizado como residencia de niños durante la Guerra Civil española. Las aguas del manantial Virgen de la Peña son bicarbonatadas, cálcicas, oligometálicas y fuertemente hipotónicas. Indicadas para afecciones de riñón y vías urinarias, terapias antiestrés, enfermedades hepato-biliares, trastornos de la nutrición y del metabolismo en general, dietas pobres en sodio, anemias y problemas circulatorios, alteraciones

Balneario Serón



dermatológicas, alergias, infecciones, enfermedades reumáticas y respiratorias.

En la provincia de Teruel las aguas maravillosas del Balneario de Manzanera “El Paraíso” nos trasladan al apacible entorno de la sierra de Javalambre, lleno de naturaleza e historia. Sus aguas son frías, de mineralización fuerte, hipertónicas, y por sus propiedades mineralizantes son clorurado sódicas, sulfatado cálcicas y magnésicas. Surgen a una temperatura de 14 grados. Fueron declaradas de Utilidad Pública en 1929 pero sus propiedades se conocen desde tiempos atrás. Óptimas para el tratamiento de procesos digestivos, reumatológicos, respiratorios y dermatológicos. Además se realizan otros tratamientos de puesta en forma, belleza y relax. Para nuestra estancia disponemos de un hotel de tres estrellas y un largo listado de actividades en el entorno.

En la provincia de Zaragoza: Balneario de Serón, Balneario Termas Pallarés, Balneario de Paracuellos, Balneario La Virgen y Balneario Sicilia.

Desde 1848 acuden los bañistas a Paracuellos del Jiloca. En 2006, se sometió a una reforma integral. Ubicado a unas dos horas de Madrid, este complejo aún salud y belleza en un establecimiento muy moderno y atractivo de aguas sulfuradas y entre cuyos pacientes destacan los de afecciones reumáticas (el 30 % del total de visitantes que recibe). Sus aguas también son indicadas para eczemas y psoriasis, problemas de las vías respiratorias y dolencias óseas y hepáticas. Para el tiempo libre, también cuenta con golf cercano. De interés resultan sus propuestas de tratamientos de belleza facial, corporal y para el hombre.

A 204 Km. de Madrid y 116 de Zaragoza, en Alhama de Aragón, se levanta el balneario Termas Pallarés, el cual data de 1863. Un referente entre los grandes balnearios españoles del siglo XIX. Las aguas de mineralización media, bicarbonatadas, sulfatadas, cálcico magnésicas y ligeramente radioactivas. La variada composición química de las aguas, las convierten en beneficiosas para múltiples indicaciones según las técnicas de aplicación. Son analgésicas y sedantes, se prescriben contra el estrés, la ansiedad y las alteraciones de tipo nervioso. Están dotadas de radioactividad en una mínima pero saludable proporción.



Indicadas terapéuticamente contra afecciones respiratorias (alergias, asma, bronquitis crónica...) y por vía oral contra afecciones renales. Para nuestro disfrute: hoteles, restaurante, zona de niños, padel, lago termal o fitness center.

En la población de Jaraba, las aguas termales del Balneario de la Virgen, con pequeñas diferencias por su surgencia, se clasifican en: bicarbonatadas, sulfatadas, calcio-magnésicas, litónicas y ligeramente radiactivas (0,11 nanocuros/lit). Brotan a una temperatura entre los 30 y 34 grados. Presenta una amplia gama de propiedades: hepato protectoras, aparato digestivo, alteraciones del sistema nervioso (depresiones, estrés), antiinflamatorias, depurativas, diuréticas, dolencias del aparato respiratorio, afecciones dérmicas y acción sedante y analgésica. Cuenta con un hostel de dos estrellas y un amplio abanico de tratamientos, técnicas y programas.

El Balneario Sicilia y el Balneario Serón, también en Jaraba, están unidos por un hermoso camino entre bosques y jardines. En un entorno privilegiado por sus famosas aguas minero-medicinales y sus termas con propiedades conocidas desde la antigüedad. El Balneario Sicilia, se halla situado en un paraje de excepcional belleza en el valle del río Mesa. Y en su inquietud por mejorar cada día los servicios del centro ha hecho que se realicen una serie de reformas, construyéndose unas nuevas zonas de habitaciones, recepción, ascensores, instalaciones médicas y de tratamientos, así como unas impresionantes piscinas termales cubiertas y al aire libre. En el 2006 ha conseguido la Q de calidad tanto en Hotel como en Balneario, declarándolo además establecimiento de “Interés Turístico”. Sus aguas, que nacen a 34°, están especialmente indicadas para el riñón y vías urinarias, ácido úrico, aparato locomotor, reumatismos, vías respiratorias, metabolismo, digestivos, secuelas traumáticas, aparato circulatorio periférico, adelgazamiento y curas de relax y estrés. Establecimientos hoteleros de tres y dos estrellas.

Los Balnearios zaragozanos se encuentran junto al Monasterio de Piedra y monasterio cisterciense de Santa M^a de La Huerta. Reserva de buitres leonados, cañón del río Mesa y golf (9 hoyos) en Calatayud. Además del patrimonio histórico y artístico mudéjar y arqueológico de esta importante e interesante ciudad maña.



IN AQUA

la cosmética en el Balneario Termas Pallarés



Desde 1863, a 204 kms de Madrid y 116 de Zaragoza, se levanta el Balneario Termas Pallarés. Un referente entre los grandes balnearios españoles del siglo XIX, con el encanto y la grandeza de sus años de esplendor, y rodeado de un entorno natural que lo convierte en un lugar único.

Al llegar, la primera sensación es de sorpresa, por la grandiosidad de sus edificios, sus jardines poblados de árboles centenarios, y sobre todo, por su impresionante lago de agua termal, un elemento claramente diferenciador del establecimiento. El agua, que se renueva completamente cada 32 horas, mana de modo permanente a 30 Cº, y en lo más crudo del invierno, el vapor se instala sobre su superficie confiriéndole una imagen casi mágica. Es un lugar perfecto para nadar en cualquier estación, pasear bordeándolo, o sentarse a disfrutar de la compañía de un buen libro.

El siglo y medio transcurrido desde la inauguración del Balneario, se encuentra marcado en cada uno de sus rincones. Casi ciento cincuenta años de clientes, tratamientos e historias, para novelar sin prisa. La propiedad actual, con buen criterio, ha mantenido su ambiente y atmósfera, adaptando instalaciones y servicios a las demandas actuales, pero sin menosprecio de su personalidad, ni de su propio carácter. Las habitaciones amplias, luminosas, de grandes ventanales y elevados techos, han sido renovadas y modernizadas en su totalidad, pero el mobiliario, cuidadosamente restaurado, es de época y permanece.

En el Balneario, conviven lo antiguo y lo moderno en armonía, y por ello hay que desterrar hasta conocer cualquier idea preconcebida. Es un lugar perfecto para dejar pasar el tiempo con su propio tiempo, para disfrutar de los placeres de siempre y olvidarse al menos por unas jornadas del ritmo diario.

El escudo del establecimiento reza “ IN AQUA SALUS “, y esa verdad ancestral, es





aquí la gran protagonista. El mundo romano y el árabe, descubrieron las propiedades del agua termal, y supieron extraer sus efectos curativos y sedantes, o recrearse en el mero placer de los sentidos. Los Balnearios, son los herederos de esa búsqueda natural de la salud, ofreciendo ocio y servicios acordes con los tiempos actuales.

PROPIEDADES DEL AGUA

El considerable caudal de los manantiales del Balneario Termas Pallarés (más de 500l/s) lo clasifican como las principales surgencias mesotermales con mayor caudal de toda la Península Ibérica.

Las aguas minero medicinales del Balneario Termas Pallarés están declaradas de utilidad pública desde 1860. Sus acciones benéficas residen en sus características físicas y químicas.

Por su composición química se clasifican como aguas de mineralización media, bicarbonatadas, sulfatadas, cálcico-magnésicas y ligeramente radioactivas. Las propiedades físicas se hacen efectivas a través de la presión y temperatura del agua combinándolas con las distintas técnicas de aplicación.

Sus propiedades terapéuticas se manifiestan en el alivio de dolencias articulares, con importantes acciones estimulantes para el organismo. En forma de baños termales producen sedación, disminuyen la contractura muscular y aumentan el flujo sanguíneo.

Son analgésicas y sedantes, se prescriben contra el estrés, la ansiedad y las alteraciones de tipo nervioso. Están dotadas de radioactividad en una mínima pero saludable proporción.

Indicadas terapéuticamente contra afecciones respiratorias (alergias, asma, bronquitis crónica...) y por vía oral contra afecciones renales.

COSMETICA

El Balneario Termas Pallarés tomando como base sus aguas mineromedicinales, ha creado la línea cosmética IN AQUA compuesta por 25 productos. Fortalecen la piel contra el estrés, mejoran sus capacidades protectoras y restauradores y disminuyen las señales más prematuras de envejecimiento.

Esta novedosa y deliciosa línea de tratamientos está elaborada con los principios activos del agua del Balneario, a las que se le añaden aceites esenciales seleccionados por sus virtudes, naturalmente calmantes y relajantes y de máxima calidad. Sus texturas dejan una piel sedosa y confieren el frescor y la transparencia del agua en la piel. También son especiales por su fragancia aromacológica.

Además el Balneario ha introducido esta cosmética en la gran mayoría de tratamientos, creando así una línea de cabina IN AQUA para profesionales. Identificando y



seleccionando los productos más adecuados para cada tratamiento, gran parte de los aceites esenciales utilizados en masajes y todos los productos de belleza pertenecen a la línea cosmética IN AQUA.

DESCRIPCION COSMÉTICA

Línea de baño:

Champú y Gel: Original por su composición: la acacia y el kiwi como nota predominante. Elegante por su presentación: un frasco de vidrio macizo de formas nobles, e innovadores por sus efectos calmantes y relajantes.

Línea Corporal:

Crema Hidratante de Aloe Vera: De las hojas de este cactus se extrae un gel que contiene más de 140 sustancias activas: antiinflamatorias, suavizantes, relajantes... Tal riqueza lo ha convertido en un principio imprescindible en la cosmética del nuevo milenio.

Suero de rosa mosqueta: Elaborado a base de extractos vegetales anti arrugas y reafirmantes. Las pieles más jóvenes consiguen protección y las de más edad reafirmar. Si se aplica ligeramente el contorno del ojo y el óvalo de la cara con la yema de los dedos para repartir el producto, desde el interior al exterior, y se deja actuar unos segundos, se consigue un efecto inmediato, atenúa bolsas y patas de gallo, mitiga las arrugas y facilita la permanencia del maquillaje.

Lecha Limpiadora y Tónico de Emulsión Hidratante: Son cuidados de belleza diaria indispensables. Estos productos permiten eliminar impurezas y limpiar suavemente la superficie de la epidermis. Reforzados con aceites esenciales de rosa mosqueta y camomila la piel recupera una sensación de frescor y bienestar.

Gel Frío: Testado en cabinas de masaje, consigue, aplicado en las piernas y pies, terminar con la pesadez y fatiga de las mismas.

Agua termal: Vaporizar, refrescar, hidratar. Arranca con el aroma de la pura naturaleza del agua termal. Es cómoda, limpia y práctica, facilita la permanencia del maquillaje.

Jabones: Una amplia carta de jabones especiales para cara y cuerpo. Innovadores y diferentes se caracterizan por su elaboración artesanal y en frío.



Restaurante Hontanar

Cita con la excelencia gastronómica en el Balneario Villa de Olmedo

Cuando un Balneario como el Villa de Olmedo, dotado de las más avanzadas técnicas de sus aguas, tiene en su servicio de hostelería un aliciente con personalidad propia hay que rendirse a la evidencia. El responsable de este éxito no es otro que Eduardo Germán, el chef que al mando de estos fogones ha sabido elaborar una propuesta culinaria que aúna las tradiciones castellanas, como es debido en la provincia de Valladolid, y una cocina cotidiana y dietética creada para agradar a los clientes de largas estancias y necesidades especiales.



26

El chef del Hontanar tiene muy claro el sentido de su oferta, el restaurante propone dos líneas de cocina, “una para clientes de larga estancia y otra para los de corta estancia”. Germán, conocedor de su oficio, no duda en afirmar que “cuando comes un día fuera de casa admites y arriesgas más detalles, pero cuando hablamos de mucho tiempo se buscan propuestas más conservadoras. Por eso nuestra oferta es extensa y tradicional en un 80% y reservamos a la creación y la experimentación el resto”.

Cabe reseñar en esta declaración de intenciones un matiz capital. Dentro de la clientela del local hay comensales que tienen dietas especiales como son aquellos en régimen de adelgazamiento, celíacos o hipertensos. Esto supone una responsabilidad adicional al equipo de cocina que ha de

adecuar la carta tanto a los gourmets como a los clientes que han de cuidar su salud de una manera más metódica.

Para llevar a cabo con éxito este propósito tienen, aparte de su formidable pericia, un aliado especial. La extraordinaria calidad de la materia prima de la cocina castellana. El cocinero resume con sencillez las premisas que tienen en mente; “hay una práctica muy sencilla: la materia prima es el mayor éxito de un restaurante, con no estropear lo que hay ya es bueno”. Este respeto sagrado a los productos de la tierra no excluye el gusto por los aires nuevos en los platos, con un punto correcto en la manipulación de los alimentos.

Con una cocina que goza de una personalidad tan marcada como la de Castilla, es obvio que tiene que haber

una amplia presencia de las propuestas tradicionales en la carta. El 80% de los clientes que se sientan a la mesa demandan productos regionales tan exquisitos como el lechazo, las chuletillas o el bacalao, eso sí, con una presentación tan refrescante que supone una atractiva novedad para quienes encaran encantados estas creaciones. Es inútil pedir a Eduardo Germán señales de sus platos favoritos. Como los buenos padres recuerda que “todos los platos son mis hijos y a todos quiero por igual”. A pesar de esta rotundidad en sus argumentos también tiene sus preferencias, los platos de pescado, como el Bacalao a la Olmedana, por el mimo que exigen.

El sentido práctico es el criterio determinante a la hora de configurar la carta de platos buscando la operatividad como sentido



final. Si bien, como es natural, los productos de mercado de cada estación reinan en la cocina, es la decisión de los clientes la que ayuda a poner y quitar de la oferta del Hontanar. Además dentro de la carta del restaurante deslumbran a los clientes que llegan por vez primera la formidable carta de vinos, digna de una región vinícola tan excelsa como la Ribera del Duero. No faltan los grandes caldos españoles, sobre todo los de Ribera, y los extranjeros procedentes de Francia, Italia y Alemania.

Sin duda, uno de los méritos del equipo de cocina ha sido salir bien parados de un reto nada fácil, confeccionar menús de régimen atractivos. Dentro de la clientela del Balneario hay personas que necesitan una dieta en función de sus necesidades calóricas o exigencias especiales. Para ello, como primer paso, está el mandato del equipo médico que confecciona programas alimenticios personalizados. Más allá, queda el trabajo de los cocineros que intentan hacer lo más apetitosa posible las dietas asignadas.

El trabajo de Eduardo Germán, en estos casos, es casi el un psicólogo o un confesor. El cocinero habla con los clientes sobre sus gustos. No en vano, como dice el chef, "lo que busca la gente es que les hagas caso. Se hace ver al cliente que es especial para nosotros". La traducción final de este proceso es un tratamiento de cocina fresca a los mandatos médicos en el que se intenta, además, educar sobre la alimentación más adecuada para cada persona.

LOMO DE BACALAO A LA OLMEDANA

Ingredientes: 4 personas

800g. de lomo de bacalao a punto de sal, 15 g de piñones de Olmedo, 1 ramita de romero fresco, 1 ramita de tomillo limonero fresco, 100g de boletus edulis, diente de ajo, 20 g de pan tostado, 20g de Cebolleta fresca, 5 g de perejil fresco, 1 vaso de zumo de naranja natural, 125g de nata fresca, 50g de leche, 20 g de mantequilla 50g de harina, 2 g de canela, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 1º, Sal Pimienta negra en grano para moler, 1 huevo batido y Vinagre de vino blanco

Elaboración

Para el bacalao rebozado

Salpimentar los lomos de bacalao y rebozarlos en harina, huevo batido y freír en aceite de oliva. Reservar

Para los boletus-fungui confitados

En un recipiente confitaremos los boletus salpimentados con un diente de ajo, en aceite de oliva, a fuego muy suave durante 15 minutos. Reservar

Para la bechamel de orégano y romero

En un recipiente cocer la leche y dejar infusionar con la rama de romero y orégano durante 20 minutos, colar y elaborar una bechamel con la mantequilla, la harina

y la leche infusionada, la textura tendrá que ser cremosa, ni muy espesa ni muy líquida. Reservar

Para la provenzal de piñones

Picaremos los piñones y el pan tostado junto con ½ diente de ajo y 5 g de perejil. Reservar

Para la vinagreta de perejil y fungui

Con el aceite resultante del confitado de las setas elaboraremos una vinagreta, añadiendo perejil picado y vinagre .emulsionar con una turmix. Reservar

Para la crema de naranja, piñones y canela

En un recipiente reogaremos la cebolleta fresca, picada finamente, añadiremos 10g

de piñones, los pies de las setas, el zumo de naranja, la canela y la nata fresca Dejaremos reducir durante 10 minutos, rectificaremos de sal y pimienta y trituraremos todo con una turmix, tamizar y Reservar

Montaje

En un plato de presentación, colocaremos el lomo de bacalao rebozado a la romana, sobre éste colocaremos un fungui confitado, lo cubriremos con la bechamel de romero y orégano, espolvorearemos con la provenzal de piñones, Gratinaremos durante unos segundos, Dispondremos un cordón de salsa de naranja y canela, alrededor del bacalao y finalmente con una cuchara añadiremos unas gotas de vinagreta de perejil y boletus



El sector balneario gallego desde una perspectiva histórica

Margarita Vilar Rodríguez (Universidad de A Coruña)
Elvira Lindoso Tato (Universidad de A Coruña)



28



La investigación de la historia realizada revela que las aguas minero-medicinales gallegas son conocidas desde tiempos inmemoriales, aunque los establecimientos Balnearios no alcanzaron cierta relevancia empresarial hasta el siglo xix. La comunidad gallega supo aprovechar relativamente pronto el potencial de sus aguas minero-medicinales convirtiéndose en una

de las Comunidades líderes, tanto en número de Balnearios como en visitantes, dentro del conjunto español. Las estadísticas revelan que Galicia alcanzó esta posición hegemónica en el ochocientos, momento en que se aprobó el primer marco legislativo que reguló el funcionamiento del sector y nacieron los primeros Balnearios “modernos”. A pesar del tiempo transcurrido, más de un siglo, Galicia no ha abandonado esa

hegemonía hasta la actualidad. En la segunda mitad del siglo xviii y principios del siglo xix, la monarquía y las elites sociales “redescubrieron” muchas fuentes abandonadas o utilizadas por los vecinos, en algunos casos desde la época romana, (p.e. Carballo, Caldas de Reis, Lugo o Cuntis). Impulsados por el creciente interés político y social, muchos baños fueron rehabilitados y publicitados en la prensa de la época. No obstante,



las formas de consumo de las aguas minero-medicinales gallegas resultaban todavía muy elementales. Su utilización se restringía a las dosis en bebida y al baño de inmersión, casi siempre en pilas colectivas. Los principales clientes pertenecían a las clases modestas y acudían a “tomar” las aguas o los baños empujados por la fe en sus supuestas virtudes medicinales, probadas durante generaciones y transmitidas a través de la sabiduría popular. De esta manera, las fuentes medicinales se convertían en una especie de centros de peregrinación de enfermos que no encontraban resultados satisfactorios para sus males en una medicina tradicional cara y atrasada. Por lo general, los “dolientes” se presentaban en las fuentes con sus propios enseres domésticos y pernoctaban en el interior de cabañas o

chozas con techo de paja. Dos factores fundamentales impulsaron la instalación de las primeras casas de baños “modernas” gallegas en la primera mitad del siglo xix. Por una parte, la aprobación de las primeras regulaciones de baños bajo el reinado de Fernando vii, que establecieron normas básicas para el gobierno, inspección y uso de instalaciones a la vez que introdujeron la obligación de disponer de directores médicos en los establecimientos más significativos. El incipiente marco legislativo reconoció cuatro casas de baños oficiales en Galicia en 1816: Termas de Cuntis, Caldas de Reis, Caldelas de Tui. De otra parte, el segundo elemento impulsor recayó en la existencia de iniciativas de inversión en los baños por parte de empresarios o próceres locales. Detrás

del nacimiento de algunas casas de baños gallegas encontramos, ministros, diputados, senadores junto con los más destacados empresarios de la época. En general, los establecimientos consistían en edificios modestos, con poca capacidad de alojamiento y precarias instalaciones hidroterápicas. Las condiciones resultaban más precarias en los baños pertenecientes a los vecinos o Ayuntamientos, donde el minifundismo de la propiedad y la falta de recursos impedían la mejora de los mismos. En cualquier caso, Galicia, con siete Balnearios reconocidos por las autoridades, se convirtió en la comunidad con mayor número de establecimientos termales en el censo de 1833. En las décadas siguientes cayó hasta el tercer puesto a pesar del incremento de balnearios de



titularidad oficial, pero siguió ocupando una posición hegemónica en el mapa balneario español.

Los procesos de desamortización y la toma del poder de los progresistas en 1854 contribuyeron al desarrollo de la actividad balnearia, al dar impulso a la renovación y facilitar el traspaso a manos de particulares de muchos establecimientos. Sin embargo, los grandes cambios para los Balnearios gallegos no llegaron hasta el último cuarto del siglo xix cuando el imparable proceso de industrialización, los avances médicos y la creciente influencia de la burguesía condicionaron la oferta y la demanda de los Balnearios en España. En este periodo triunfaron las tecnologías derivadas de la máquina de vapor aplicadas con fines terapéuticos y se crearon nuevas formas empresariales para la explotación de Balnearios.

Dos grandes categorías de establecimientos se distinguieron por aquel entonces en Galicia. De un lado, los Balnearios tradicionales orientados hacia una clientela popular y regional, que ofrecían instalaciones modestas pero que, poco a poco, mejoraron sus condiciones higiénicas y terapéuticas. En algunos casos estos Balnearios mantenían una propiedad de carácter familiar (Caldas de Reis, Caldelas de Tui), en otros casos seguían en manos de vecinos o Ayuntamientos (Partovia, Carballiño, etc.), lo que a menudo se traducía en peores instalaciones y calidad del servicio. Algunas de las casas de baños fueron incorporando sus propios servicios hoteleros. Otras ni siquiera cumplían la normativa básica. Estos balnearios experimentaron una baja notable en su clientela con la llegada de la crisis agraria finisecular. De otro lado, estaban los grandes establecimientos que trataban de reproducir el modelo centro-europeo de las grandes estaciones balnearias, atractivos centros de inversión para el capitalismo. En consecuencia, algunos Balnearios se convirtieron no solo en centros de salud sino también en centros de vida social bajo la gestión de empresas modernas. Contaban con grandes hoteles y comedores con capacidad para cientos

de bañistas, teatros, salas de juego y casinos, y estaban orientados hacia una demanda de mayor poder adquisitivo que concebía el Balneario como un lugar de descanso estival y de sociabilidad. Entre su clientela encontramos a la realeza, a las familias aristocráticas y a los más afamados políticos y escritores de la época. En conjunto, Galicia mantenía una posición relativa fuerte en el mercado Balneario español. De los 90.000 enfermos que acudieron oficialmente a los balnearios españoles en 1932, el 17,7% habían acudido a los gallegos, lo que situaba a Galicia a la cabeza del resto de comunidades. Entre los Balnearios gallegos más concurridos se encontraban Termas de Cuntis, Lugo y Caldelas de Tui. Los tiempos habían cambiado y el negocio balneario debió adaptarse a las nuevas exigencias del mercado. El visitante de los baños calificado como “doliente” a principios del siglo xix se había convertido en un “bañista”. El nuevo término escondía nuevas demandas en los servicios balnearios. Los Balnearios de alto standing vivieron una especie de edad de oro durante los años veinte, gracias a una legislación favorable y al acercamiento de los propietarios a los círculos de poder, factores muy relacionados entre sí. Por el contrario, los celos de las elites al establecimiento de la II República en 1931, el alejamiento del poder y la inestabilidad económica y política frenaron el desarrollo de las villas termales en los años previos a la Guerra Civil. Al margen de las coyunturas políticas más o menos favorables, hubo otros factores que condicionaron la concurrencia balnearia en las primeras décadas del siglo xx. Entre ellos, podemos destacar la rápida difusión de la medicina farmacológica y de nuevas técnicas sanitarias y también la difusión de los baños de mar o el “turismo de ola”. Ambos elementos ponían en evidencia cambios de comportamiento en las pautas de consumo, sobre todo de las rentas más elevadas.

El estallido de la Guerra Civil afectó de lleno la actividad de los Balnearios gallegos. De un lado, los enfermos dejaron

de acudir a tomar las aguas durante el conflicto. De otro lado, la actividad balnearia se interrumpió en muchos establecimientos al verse convertidos en hospitales de sangre, cuarteles o sedes del ejército. Mientras que unos no soportaron la miseria económica de la posguerra y cerraron sus puertas, otros trataron de sobrevivir sin el esplendor de tiempos pasados. Pero el mapa balneario gallego estaba configurado desde el siglo xix y se mantuvo bastante estable en el largo plazo a pesar de los vaivenes del sector.


En la actualidad, el sector balneario gallego se compone de establecimientos de carácter familiar, que han sobrevivido a las exigencias del mercado durante más de dos centurias, y de grandes cadenas hoteleras que han transformado algunos viejos Balnearios en modernas instalaciones termales. Dando por supuesta la calidad y variedad de las aguas medicinales gallegas, como en cualquier otra empresa, la disponibilidad de capital, la localización y las infraestructuras de transporte han resultado claves para los establecimientos. Los avances en la medicina, la higiene y los tratamientos y técnicas balnearias han exigido un continuo y renovado esfuerzo inversor. La propiedad privada del balneario frente a la pública o la multipropiedad vecinal ha resultado mucho más eficiente en el largo plazo, tanto para la disponibilidad de capital como la gestión del negocio. Tampoco hay que olvidar los cambios habidos en las características y necesidades de la cartera de clientes. La capacidad de adaptación a las nuevas demandas ha resultado fundamental. El proceso no ha resultado sencillo. Los “dolientes” del siglo xix que peregrinaban a las casas de baños en busca de remedios para sus males, se han transformado en visitantes no necesariamente enfermos que persiguen descanso, relax y otras ofertas lúdicas y culturales. En consecuencia, la empresa balnearia actual no solo es una casa de salud sino también un destino turístico que hay que mimar tanto desde el sector público como privado.



***Diseño y Equipamiento
de Balnearios, Centros de
Talasoterapia y Spas.***

Proyectos en Ejecución:

Balneario de Grávalos (La Rioja)
Hotel Spa Talaso Norat (O Grove)
Hotel Wellington (Madrid)
Grand Palladium Imbassai Resort & Spa (Brasil)



Tel: 900 223 044 - email: info@primspa.es

Nueva Web: www.primspa.es



Nota: Enraf Nonius Ibérica S.A. es una filial de PRIM.

Prim es una empresa española que cotiza en Bolsa en el Mercado Continuo.

El Balneario ecológico

El Balneario El Raposo es esencial por la riqueza de sus aguas minero medicinales, una cualidad a la que ahora se suma la condición de ser el primer balneario que sustituye sus calderas de gasoil por una de biomasa para calentar el agua. Una condición que sin duda contribuirá al cuidado del medio ambiente.



Balneario El Raposo

Plazas hoteleras	147
Número de cabinas	40
Piscina climatizada.....	1
Instalaciones	8.000 metros cuadrados
Empleados.....	70

Obtención Q calidad (Hotel y Balneario) en mayo de 2008, renovada en mayo de 2009

Declarado de Utilidad Pública el 8 Julio de 1926 y situado a ocho kilómetros de Badajoz, el Balneario El Raposo ha destacado siempre, además de por sus aguas minero medicinales, por sus lodos naturales ricos en silicio, magnesio y calcio, que están especialmente indicados en el tratamiento de problemas reumatológicos y respiratorios. Aunque, a partir de ahora, también tendrá un pequeño hueco en la historia del sector del turismo de salud por poner en marcha una iniciativa pionera en España, como es la sustitución de sus calderas de gasoil por una de biomasa para calentar el agua del Balneario, cuyo consumo diario se sitúa en torno a los 100 metros cúbicos.

Y es que, tras su última ampliación, necesitaba cinco calentadores de gasóleo para cubrir sus necesidades operativas. Una situación ante la que sus responsables decidieron tomar medidas, con el objetivo de reducir los impactos medioambientales asociados a la actividad termal, prestando especial atención a las emisiones a la atmósfera, la gestión de las aguas residuales y de los residuos peligrosos. Se ha recurrido para ello a la biomasa, un combustible limpio, renovable, ecológico y, por si fuera poco, económico. No en vano, procede íntegramente de la naturaleza (astillas, restos de podas, huesos de aceitunas, cáscaras de almendras, etc.), tiene un alto poder calorífico y un precio estable.





Ahorro anual

La nueva caldera actuará como fuente base, permaneciendo activa durante un mínimo de doce horas diarias, con lo que el resto funcionará simplemente como apoyo de la principal. Con esta medida, se han solventado dos importantes problemas: además de conseguir que el agua procedente del manantial pase de sus naturales 17°C a los 38°C requeridos por las instalaciones, se logrará reducir los gastos derivados de esta operación, ya que la biomasa es mucho menos contaminante (cumple con el protocolo de Kioto) y más barata que el gasoil.

De este modo, los responsables del complejo calculan que, incluso si el precio del gasóleo se mantuviera estable en los próximos años, la inversión realizada (120.000 euros si se descuentan los 30.000 de la subvención concedida por la Consejería de Industria de Extremadura) se rentabilizará en menos de seis años, generándose a partir de entonces un ahorro anual superior a los 20.000 euros. Un logro con el que el Balneario El Raposo demuestra preocuparse no sólo por la salud de sus clientes, sino también del planeta.



LABORATORIOS
KLEIN COSMÉTICA
FABRICACIÓN A TERCEROS

Las ventajas de vender un producto de excelente calidad, con su marca, y a un precio increíble.

Somos fabricantes de productos cosméticos a terceros

Nuestra especialidad: ser su laboratorio externo de productos cosméticos

Desarrollamos su línea: a partir de fórmulas existentes o nuevas formulaciones, asesoramos en la elección del envase y diseñamos la imagen del producto o su etiqueta



Clasificación de las Aguas

Según las características de las Aguas Minero-Medicinales (composición química) de cada Estación Termal, así serán sus indicaciones terapéuticas.

Las Aguas **SÓDICAS** son estimulantes.

Las **SULFURADAS**, tienen una acción beneficiosa sobre la piel, el aparato respiratorio y locomotor.

Las **FERRUGIONOSAS**, ricas en hierro, favorecen la regeneración de la sangre, mejoran los casos de anemia y actúan positivamente sobre las enfermedades de la piel, además de colaborar con los regímenes adelgazantes.

Las Aguas **RADIATIVAS**, tienen efectos analgésicos para combatir el estrés, la ansiedad y las depresiones.

Las Aguas **SULFATADAS** tienen efectos laxantes y diuréticos.

Las **BICARBONATADAS** son recomendables para problemas del aparato digestivo.

Las **CARBÓNICAS** estimulan el apetito y favorecen el buen funcionamiento del aparato circulatorio.



ASOCIACIÓN NACIONAL DE BALNEARIOS

C/ Rodríguez San Pedro, 56 - 3º izq.

28015 · Madrid

902 11 76 22

anbal@balnearios.org

34

AEROSOL: Aplicaciones inhalatorias de Agua Minero-Medicinal, mediante aparatos especiales que producen partículas de vapor finísimas.

BAÑO: Es la técnica que consiste en la inmersión en el Agua Minero-Medicinal durante un tiempo y temperatura determinados.

BAÑO DE BURBUJAS: Inmersión en una bañera con Agua Minero-Medicinal, a la que se añade aire a presión

BAÑO DE HIDROMASAJE: Técnica de baño que consiste en añadir Agua a presión con el fin de dar movimiento al Agua Minero-Medicinal para que actúe como masaje.

CHORRO A PRESIÓN: Aplicación del Agua Minero-Medicinal de forma manual con más o menos presión y continuidad.

CURA HIDROPÍNICA: Consiste en la ingestión oral de Agua Minero-Medicinal a un tiempo y ritmo determinados por el médico, con efectos terapéuticos.

DUCHA CIRCULAR: Aplicación del Agua Minero-Medicinal a baja presión con salida por múltiples orificios.

DUCHA ESCOCESA: Aplicación del Agua Minero-Medicinal alternando caliente y fría.

DUCHA VICHY: Masaje combinado seco y bajo Agua Minero-Medicinal.

ESTUFA DE VAPOR: Sala de vapor húmedo.

HIDROLOGÍA MÉDICA: Es la Ciencia que estudia las acciones de las Aguas sobre el organismo y su aplicación con fines terapéuticos.

INHALACIONES: Técnica inhalatoria de vapor y agua termal (vías respiratorias bajas).

LODOS: Barros que se forman al mezclar tierra con el Agua Minero-Medicinal.

MANILUVIOS: Baño de las manos y parte de los brazos.

MASAJE MANUAL: Consiste en practicar fricciones o presiones sobre el cuerpo con las manos.

NEBULIZACIONES: Inhalaciones de gota gruesa.

PARAFANGOS: Es la mezcla de fangos o lodos con parafina para aplicaciones en una o varias partes del organismo.

PEDILUVIOS: Baño de los pies y parte de las piernas.

PULVERIZACIONES: Técnica inhalatoria de vapor y agua termal (vía respiratorias altas).

SAUNA: Calor seco en cabina.

VAPORARIO: Producción de vapor que se aplica al cuerpo humano con fines terapéuticos.

Balneario de Liérganes
(LIÉRGANES. Cantabria)

Termas de Liérganes
(LIÉRGANES. Cantabria)

Balneario de Valdelateja
(VALDELATEJA. Burgos)



Balneario de Cestona
(ZESTOA. Guipuzcoa)

Balneario Acuña
(CALDAS DE REIS. Pontevedra)

Baños de la Albotea
(CERVERA DEL RÍO ALHAMA.
La Rioja)

Balnearios Auténticos

Tel. 902 318 674
Fax 942 318 673
reservas@relaistermal.com
www.relaistermal.com

Los Balnearios Relais Termal
son auténticos remansos
de paz en un mundo de stress y ruidos,
un lugar donde reencontrarte contigo mismo
y con tu pareja,
donde volver a respirar y a sentirte único.
Encontrarás todo
lo auténtico que llevas dentro.



SE MERECE LO MEJOR.



Residencias para Mayores líderes en autonomía personal.

Entrar en Sanyres es el principio de una vida nueva. Gracias a nuestras terapias de atención integral, podrá mejorar día a día. Porque después de darlo todo, quien más lo merece es usted.

902 200 065
www.sanyres.es

Centros Sanyres: A Coruña | Córdoba | Jaén | León | Logroño | Lugo | Madrid | Málaga | Marbella | Valladolid



sanyres
RESIDENCIAS PARA MAYORES
su nueva vida

