

BALNEARIOS

de España

Editorial MIC

Año I · Número 2 · Mayo 2010

Caldaria Balnearios Arnoia, Laias y Lobios

Salud: Entrevista al Dr. Jaime Murillo León • **Técnicas y terapias:** Los Barros del Balneario de Arnedillo • **Turismo:** Comunidad Valenciana, Mar de sol y cultura de Agua • **Belleza:** Cosmética Termal del Balneario de Lanjarón • **Gastronomía:** Restaurante El Jardín, Balneario de Puente Viesgo • **Historia:** Balneario de Ledesma. Voces de su itinerario histórico • **Energías Renovables:** Paracuellos apuesta por la energía solar

ANBAL
Asociación Nacional
de Balnearios





iuvenor lab

Cosméticos · Nutricosméticos · Infusiones

*La naturaleza nos ofrece
todo lo que podemos desear*



51.6

67.8

RIGUROSIDAD

ideas

selección

experiencia

naturaleza

DISEÑAMOS Y FABRICAMOS
SU LÍNEA DE COSMÉTICA Y DE SUPLEMENTOS.



iuvenor lab s.l.



Tenéis en vuestras manos el segundo número de la revista "Balnearios de España", publicación que nació con la intención de informar sobre la actualidad del sector, acercando las noticias de interés y las novedades más destacadas, tanto a los clientes de Balnearios como a los empresarios y gestores de los mismos.

Este nuevo canal de comunicación del sector está siendo muy bien acogido entre el público general, por lo que se han redoblado esfuerzos en su distribución, haciendo especial hincapié en Oficinas de Información Turística y Ferias Sectoriales, donde los potenciales usuarios demandan ejemplares mostrando gran interés en sus contenidos.

Tras la excelente aceptación que ha tenido el primer número, nuestros

objetivos de partida se han visto cumplidos sobradamente, por lo que únicamente cabe proponerse otros más ambiciosos, tratando de llegar a un mayor número de lectores y mejorando la calidad y la cobertura de los contenidos que se ofrecen.

Desde la Asociación estamos recogiendo todas las propuestas que puedan plantearse, con el propósito de hacer de este medio una herramienta informativa que aporte una visión veraz y actualizada de los Balnearios españoles; de modo que os emplazo a que nos enviéis todas aquellas sugerencias que nos ayuden a mejorar y prestar un mejor servicio.

La publicación abarca algunas de las temáticas directamente relacionadas con el sector Termal, consideradas de especial interés para todo usuario de Balnearios, destacando las áreas de



salud, técnicas y terapias, turismo, belleza, gastronomía, historia y energías renovables. Espero que disfrutéis con la lectura de sus páginas.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Noticias	4
En portada: Caldaria Balnearios / Arnoia, Laias y Lobios	6
Salud: Entrevista al Dr. Jaime Murillo León	12
Técnicas y terapias: Los Barros del Balneario de Arnedillo	16
Mapa y listado de Balnearios	18
Turismo: Comunidad Valenciana, mar de sol y cultura de Agua	20
Belleza: Cosmética Termal del Balneario de Lanjarón	24
Gastronomía: Restaurante El Jardín, Balneario de Puente Viesgo	26
Historia: Balneario de Ledesma. Voces de su itinerario histórico	28
Energías Renovables: Paracuellos apuesta por la energía solar	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.: M-2531-2010



Convenio a tres bandas

Durante la pasada Feria Internacional de Turismo FITUR, celebrada el pasado mes de enero en Madrid, tuvo lugar la firma del Convenio de colaboración entre TURESPAÑA, SEGITTUR y ANBAL, con el objeto de continuar con las distintas acciones de promoción del producto "Balnearios de España" en colaboración con el Instituto de Turismo de España.



Convenio ANBAL - OPC España

En la última edición de FITUR, se firmó un Convenio de Colaboración entre nuestra Asociación y la Federación Española de Asociaciones de Empresas Profesionales Organizadoras de Congresos (OPC-España). Con este convenio se pretende ofrecer a las empresas organizadoras de congresos la opción de elegir los Balnearios como localizaciones con un gran atractivo para la celebración de reuniones, acercando la oferta complementaria de salud a los participantes de cualquier evento.



Jornadas Profesionales de Termalismo y Wellness

Durante los días 6 y 7 de marzo en Barcelona, dentro del marco de la Feria Cosmobielleza y en colaboración con Tribuna Termal, se celebraron las Jornadas Profesionales de Termalismo y Wellness, donde se debatió y reflexionó sobre el presente y futuro del Termalismo.

En estas Jornadas participaron varios responsables de Balnearios asociados, así como el Presidente de ANBAL, Miguel Mirones, quien analizó el papel del sector de la salud y el bienestar como nuevo producto turístico.

II Seminario Internacional de Turismo de Salud

En el marco de este seminario celebrado entre el 26 y 27 de marzo de 2010 en Oporto (Portugal), se organizó una reunión entre los responsables de la Asociación de Termas de Portugal (ATP) y sus homólogos españoles, para analizar la posibilidad de futuras colaboraciones entre ambas entidades. De forma paralela, se celebró la Junta Directiva de la Asociación Europea de Estaciones Termales (AEDET/ESPA), organización que agrupa a los principales Balnearios de toda Europa.

Asamblea General de ANBAL

El pasado 30 de marzo ANBAL celebró su XXXV Asamblea General, donde se analizó la realidad del sector con la intención de dar respuesta a la problemática actual, haciendo un repaso de las actuaciones llevadas a cabo durante el año 2009 e informando de los diversos proyectos en marcha. También se presentó la futura plataforma de reservas de la Asociación, desarrollada por SEGITTUR, que facilitará la gestión a los Balnearios asociados.

Jornada informativa del Programa de Termalismo Social 2010

El pasado 23 de marzo, se celebró en Madrid una Jornada informativa sobre el Programa de Termalismo Social 2010 del IMSERSO. Esta Jornada, organizada por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales con la colaboración de ANBAL y dirigida a los responsables y técnicos de los Balnearios, trató ampliamente los aspectos generales del Programa y los pormenores de su gestión.

ANBAL en FITUR 2010

Un año más, la Asociación Nacional de Balnearios participó con un stand propio en la Feria Internacional de Turismo, FITUR, desde el que se ofreció información detallada al gran número de visitantes que se acercaron a interesarse por la oferta de servicios e instalaciones.



Miguel Mirones, Presidente de la Asociación Nacional de Balnearios, concedió una entrevista a Televisión Española (TVE-2), en la que se le consultó acerca de la actualidad del sector; esta intervención contó con difusión a nivel internacional a través del Canal Internacional de Televisión Española.



Para solicitar información o aportar comentarios y sugerencias, pueden dirigirse a anbal@balnearios.org

Equipamientos y Consumibles para balnearios

subita.es

Batidora de parafango



Armario de conservación
de parafango

Manijet



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



Tratamientos de respiratorio



Pedijet



Reposacabeza bañera



Flotador bañera y piscina



Parafango

Caldaria Balnearios

Arnoia, Laias y Lobios



La riqueza medioambiental de Galicia no sólo abarca sus fértiles costas y sus frondosos bosques interiores, sino que se extiende allá donde la vista no puede llegar, el subsuelo. El grupo Caldaria acerca los tesoros subterráneos a la superficie, ofreciendo la oportunidad de disfrutar de sus beneficios en entornos paradisíacos llenos de encanto.

6



Las distintas localizaciones en las que Caldaria pone a disposición del usuario sus Balnearios y hoteles cuentan con un denominador común: la pureza del entorno natural que los circunscribe y su potencial como catalizador de los beneficios para la salud de las Aguas Mineromedicinales que brotan de sus manantiales. Laias, Lobios y Arnoia ofrecen las más modernas instalaciones y una completa oferta de tratamientos de salud y belleza.

Los tres puntos forman un triángulo dentro del cual se puede contemplar una de las mejores muestras del paisaje boscoso de la Galicia interior, además de proporcionarnos la posibilidad de entrar en contacto con puntos clave de esta zona de la geografía; los Balnearios de Laias y Arnoia se encuentran a poco más de treinta kilómetros de Orense, y a menos de ochenta de la zona costera de las Rías Baixas y de localidades como Vigo y Pontevedra. El de Lobios se encuentra junto al Parque Natural de O Xures, muy cerca de la frontera portuguesa.

Un nutrido y altamente cualificado equipo médico se encarga de establecer y supervisar los programas y tratamientos de salud y bienestar, siempre personalizados atendiendo las necesidades de cada cliente. De esta forma, se consigue aprovechar al máximo la acción terapéutica de los elementos químicos presentes en el Agua de sus manantiales, sumado a los beneficios derivados de las condiciones geográficas y meteorológicas y la repercusión psicológica del relajado ambiente de sus Balnearios.



Laias

Mecido por las Aguas del Río Miño se levanta el Laias Caldaria Hotel Balneario sobre un manantial de origen romano, complejo Termal que fue inaugurado en abril del 2001 dentro del término orensano del mismo nombre en la comarca de Celle, muy cerca de la capital. El centro conjuga de forma armónica la milenaria tradición del uso terapéutico del manantial, potenciado por las últimas técnicas y tecnologías de aplicación y el poder reconfortante de la naturaleza salvaje propia de los parajes del Ribeiro.

Las Aguas que brotan del manantial de la Villa Termal lo hacen con un caudal de 8 litros/sg. y a una temperatura de surgencia de 51 °C, por lo que se encuadran dentro de las hipertermales; por su composición química son clasificadas como bicarbonatadas-sódicas y alcalinas, presentando un

alto contenido en oxígeno y un ph básico que ayuda a eliminar los deshechos ácidos de la digestión. Sus propiedades beneficiosas para la salud están especialmente indicadas en pacientes que padecen hiperacididad y problemas gástricos en general, funcionan de forma extraordinaria en procesos postquirúrgicos y postraumáticos y son utilizadas con notable éxito en tratamientos de estética como la aplicación de peloides o parafangos.

El Termarium es una instalación de diseño exclusivo equipada con las técnicas más innovadoras en terapias de Balneario, entre las que destacan las duchas Vichy, múltiples duchas que actúan simultáneamente desde los pies a la cabeza con distintas finalidades según se varíen la presión y temperatura; y la ducha Filiforme en la que se proyecta Agua a presión, fría o caliente, en forma de lluvia que realiza un verdadero masaje acuático. La oferta se completa con otros servicios como sauna, gimnasio, piscina exterior de Agua caliente, piscinas interiores climatizadas y rayos U.V.A.

Los entornos del centro son pródigos en apacibles rincones donde disfrutar de la lectura, en sillones habilitados al efecto, o pasear por la orilla del río. El restaurante recibe el nombre de Alfonso V en honor al hijo del rey Vermudo II, quién allá por el año 999 acudía aquí para aliviarse y curarse de la gota que padecía; cuenta con salones perfectamente equipados para albergar reuniones profesionales y grandes celebraciones familiares. Entre la rica oferta natural y cultural de sus alrededores destaca el castro de San Cibrán de Las, magnífica muestra de la organización y cultural de los "castrexos", los pueblos prerrománicos que habitaban la zona.



Arnoia

El Arnoia Caldaria Hotel Balneario, inaugurado en 1.995 y ampliado y mejorado en 1.999 y primogénito del grupo, está alojado entre la exuberancia vegetal del Ribeiro a unos 450 m. de altitud, junto a los ríos Miño y Arnoia. Sus Aguas sulfurado-sódicas, bicarbonatadas, fluoradas y con PH casi neutro, cuyo caudal aporta 300 litros por minuto a una temperatura de 22°C (hipotermal), están especialmente indicadas para reumatismos, afecciones dermatológicas y respiratorias, estrés, procesos postquirúrgicos y postraumáticos y alteraciones menstruales.

Además de la completa gama de baños de hidromasaje, baños de burbujas -que estimula la circulación y la relajación muscular-, el baño Niágara, (chorro subacuático programable, ideal para aliviar síntomas de estrés), aplicaciones de presión como el chorro o la ducha circular, destaca la instalación Alvea, una piscina dinámica con chorros, jacuzzi, paseos contracorrientes, cuellos de cisne, cromoterapia y una espectacular terraza exterior con extraordinarias vistas para disfrutar de un refrigerio.

8

Todas las habitaciones del hotel son exteriores, la mitad de ellas disponen de una agradable terraza y tres están especialmente adaptadas para minusválidos, con todo el equipamiento necesario para disfrutar de la estancia. La carta del restaurante responde a las demandas cualquier público, con una cocina gallega e



internacional que le ha valido a su jefe de cocina el distintivo Euro-Toque, muestra de su calidad y saber hacer.

El complejo se completa con instalaciones deportivas, zonas específicas para el público infantil y un embarcadero propio desde el que se puede realizar una travesía en catamarán surcando las Aguas del

Rio Miño en la Ruta de los Balnearios, lo que da la posibilidad de visitar enclaves mágicos como los Monasterios del Ribeiro y la Villa Monumental de Rivadavia. Una buena opción es dedicar un jornada a visitar el basto patrimonio arquitectónico y natural, aprovechando las paradas de la embarcación.





Lobios

La Vila Termal de Lobios, que fue inaugurada en junio del año 2002, se encuentra situada en el pueblo de Río Caldo en medio de un entorno natural desbordante, a escasos kilómetros del Parque Natural de O

Xures, uno de los más apreciados de Galicia y de gran valor ecológico, y muy cerca de la frontera lusa, junto al renombrado Parque Nacional Peneda Gerês y las villas históricas de Ponte da Barca, Ponte da Limia y Arcos de Valdevez. Unos alicientes que enfatizan

la idoneidad de este centro como lugar de regeneración mental y corporal.

Sus Aguas bicarbonatadas sódicas, cloruradas, y ligeramente oligometálicas, que manan a una temperatura de 77°C -extraordinariamente hipertermales-, están

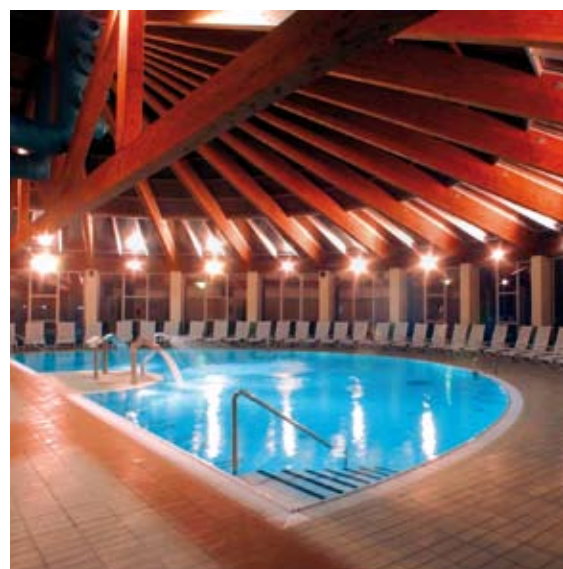




especialmente indicadas para procesos del aparato locomotor y reumatológicos, además de disponer de cualidades específicas para los tratamientos de estética y curas de estrés. Después de su conveniente adaptación térmica, se pueden administrar por vía oral resultando especialmente beneficiosas en procesos crónicos digestivos, respiratorios, dermatológicos y curas de diuresis.

El Lobios Caldaria Hotel cuenta con una extensísima gama de instalaciones y técnicas, entre las que se cuentan el hidromasaje, baño carbogaseoso, ducha circular, chorros, dentro de los más comunes; pero además dispone de un Termarium, donde se reproducen las técnicas desarrolladas por los romanos como termas de calor seco y húmedo y las duchas aromáticas, la oferta se completa con jacuzzi, piscina Termal de relax, sillones térmicos, servicios de estética, fangoterapia, piscina Termal interior con cuello de cisne y chorros subacuáticos.

El hotel con categoría de cuatro estrellas dispone de habitaciones adaptadas a las necesidades de familias y minusválidos, peluquería, sala de juegos, y un moderno y original bar inglés. El centro se muestra como un lugar idóneo para la realización de reuniones de empresa y convenciones gremiales, ya que dispone de un salón de actos dotado con la tecnología audiovisual necesaria para la organización de eventos de alto nivel. El restaurante de tres tenedores Via Nova ofrece una enorme variedad de platos en su carta, que van desde los pescados de temporada y la reconocida ternera gallega, hasta los más exóticos elaborados con carnes de cocodrilo, avestruz, cebra y canguro.



ACÉRCATE AL PARAÍSO TERMAL Y...

Conoce nuestro original circuito termal "El Manantial".

Disfruta de los exclusivos tratamientos del Balneario Real.

Descubre los nuevos sabores que propone el restaurante Viator.

Celebra cualquier evento en un entorno incomparable.

Vive una experiencia realmente irrepetible.



LAS CALDAS
VILLA TERMAL

902 12 10 22

www.lascaldasvillatermal.com
info@lascaldasvillatermal.com



Entrevista a Don Jaime Murillo

León, Especialista en Hidrología Médica y Director Médico del Balneario Baños de Fitero



Nacido en octubre de 1944 en Arguedas, Navarra, comenzó a estudiar Bachiller nocturno a los 26 años. Con 31 ingresó en la Facultad de Medicina de Zaragoza, terminando los 6 cursos en tan sólo 4 años. El 2 de julio se colegió y a los pocos días empezó a trabajar como Director Médico del Balneario de Paracuellos de Jiloca. Hace más de 20 años que trabaja para Baños de Fitero; y desde 2007 lo hace en calidad de Director Médico.

Medicina Termal e Hidrología Médica ¿es lo mismo o existen diferencias?

Es lo mismo, la Comisión Nacional de la Especialidad define la Hidrología Médica o Medicina Termal, como el estudio de las Aguas Mineromedicinales, marinas y potables ordinarias, y sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y enfermedad.

La **Hidrología**, la **Crenoterapia** de los franceses o la **Balneoterapia** de los alemanes, se ocupa, por tanto, del estudio de las Aguas Minero-Medicinales y de su posible utilización terapéutica y/o preventiva, entendiéndose por **Aguas Minero-Medicinales** aquellas soluciones difícilmente reproducibles artificialmente, dotadas de peculiaridades propias sobre el organismo humano que justifican sean declaradas de Utilidad Pública por los organismos oficiales competentes.

“Cada día nos encontramos con pacientes que llevan 20, 30 y 40 años viniendo a este Balneario; la inmensa mayoría repite porque obtienen mejoría, aunque ésta sea difícil de medir y objetivar”

¿Existe una especialización médica en la carrera o se encuadra dentro de alguna otra especialidad?

La formación médica especializada en Hidrología Médica está regulada mediante el R.D. 127/1984. Actualmente y a nivel nacional el acceso a la formación de Hidrología Médica se realiza a través de la prueba M.I.R. La Comisión Nacional de la Especialidad de Hidrología Médica (CNHM) propone a la Administración cada

año veinte nuevas plazas de especialistas; una vez superada la prueba, la formación en Hidrología Médica se cursa en la Escuela Profesional de Hidrología Médica e Hidroterapia de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

¿Cuál ha sido su desarrollo en España durante los últimos años?

Antiguamente los conocimientos sobre Hidrología e Hidroterapia se impartían a todos los médicos durante la licenciatura de Medicina mediante las Cátedras de Radiología y Medicina Física. En 1912 se crea la Cátedra de Hidrología Médica en la UCM. Actualmente, y dada la importan-

cia y el auge que ha tomado el sector del Termalismo, se ha creado la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad de Compostela (USC) en Galicia, cuyos objetivos son

la docencia, investigación y difusión de la Hidrología.

¿Y la evolución de la Hidrología y los Balnearios en general?

A partir del siglo XVII se comienza a estudiar la distinta naturaleza de las Aguas a las que empíricamente se les atribuían efectos terapéuticos, alcanzando su máximo esplendor durante el siglo XIX. Tras las guerras mundiales se pasó a un periodo de



decadencia, en parte debido al desarrollo de la industria farmacéutica y los avances de la medicina. En España, tras la guerra civil, los Balnearios sufrieron una fuerte regresión que obligó al cierre de buena parte de ellos, comenzando a resurgir lentamente a partir de los años 1970 y 1980; la administración potenció su uso con programas de Termalismo Social gestionados por el IMSERSO.

En los últimos años, con el ascenso del nivel de vida ha aumentado significativamente el número de pacientes y sus exigencias, por lo que los Balnearios han mejorado mucho realizando grandes inversiones, remozando los existentes y recuperando centros en ruinas, lo que ha fomentado un incremento considerable de la oferta de plazas.

“La Hidrología en España es lo mismo que la Crenoterapia en Francia o la Balneoterapia en Alemania”

¿Cuántos profesionales forman el equipo médico que usted dirige?

Actualmente somos tres médicos fijos en plantilla y dos médicos de apoyo cuando las entradas de pacientes son muy numerosas de 125-175 personas o más. Además disponemos de un Diplomado Univ. en Enfermería (D.U.E) a tiempo completo.

El resto del equipo del Área Termal lo componen 5 administrativas, 2 fisioterapeutas, 12 masajistas, 2 jefes de galería, 10 poceros o bañeros y dos esteticistas.



¿Qué tipo de dolencias son tratadas en el Balneario de Fitero?

La mayor parte de las dolencias o enfermedades que se tratan en este Balneario se incluyen en los siguientes apartados:

Aparato Locomotor: Enfermedades degenerativas crónicas como la artrosis o inflamatorias como la artritis, osteoporosis, etc. **Rehabilitación funcional** postraumática y postoperatoria, neurológica (hemiparesias y hemiplejías), reumatológica y respiratoria. **Aparato Respiratorio:** Patología de vías altas como sinusitis y faringitis crónicas, catarros de repetición; y patología de vías bajas como bronquitis obstructiva crónica, bronquitis asmática, etc. **Alteraciones del Sistema Nervioso:** Trastornos de stress, ansiedad, agotamiento psíquico, etc. **Alteraciones del Aparato Digestivo:** Estreñimiento crónico, hipoclorhidria, etc. **Alteraciones circulatorias** arteriales y venosas.

¿Qué afecciones muestran una reacción más favorable a este tipo de tratamientos?

Los procesos inflamatorios de músculos y tendones, contracturas, dolores inespecíficos, artritis crónica, artrosis, así como en procesos de vías respiratorias altas y bajas. Los agüistas nos comentan que utilizan mucha menos medicación, que se acatarran menos y tienen mejor calidad de vida. También apreciamos mejorías significativas y a veces espectaculares en problemas de stress, ansiedad, distimias, depresiones, etc.

¿Podría citar algún caso complicado tratado con notable éxito?

Podría citar muchos, pero es imposible por falta de espacio. La mejor prueba es que cada día nos encontramos con pacientes que llevan 20, 30 y 40 años viniendo a este Balneario; la inmensa mayoría repite porque obtienen mejoría aunque ésta sea difícil de medir y objetivar. Por ejemplo, un joven que sufrió un accidente de tráfico muy grave con traumatismo craneoencefálico y pérdida de sustancia, vino al Balneario en silla de ruedas, no podía caminar, el brazo izquierdo inmóvil... al cabo de 20 días la mejoría era muy significativa, después ha conseguido evitar la silla de ruedas hasta llevar un bastón únicamente por seguridad.

¿Cuáles son los principios activos que confieren al Agua sus propiedades terapéuticas?

Los principios activos que confieren al Agua sus características terapéuticas son las sustancias o sales minerales que llevan en disolución o suspensión (lo mismo que los principios activos de los medicamentos). Conociendo la composición de las **Aguas** podemos deducir el tipo de efectos





que generarán. También depende de la vía de administración, temperatura, pH, potencial redox, radioactividad del Agua, etc.

¿Qué cualidades específicas presentan las Aguas de Baños de Fitero?

Las Aguas de Baños de Fitero son cloruradas, sulfatadas, sódico, cálcicas y de alta mineralización por lo que estimulan las funciones orgánicas y metabólicas, mejoran el trofismo celular y los procesos de cicatrización y reparación de los tejidos, y favorecen la circulación sanguínea y linfática. Administradas en bebida son purgantes, coleréticas y colagogas y estimulantes del peristaltismo intestinal.

“Los animales se zambullían y revolcaban en las Aguas Mineromedicinales y normalmente mejoraba su piel y se les curaban las heridas; entonces el hombre comenzó a utilizarlas”

¿Es posible conservar sus propiedades para utilizarlas en otro lugar o en otro tiempo?

Puede ser posible pero no es práctico. Su composición y características deben mantenerse constantes a lo largo del tiempo y sobre ellas no está permitida ninguna manipulación. Por esta razón deben utilizarse “a pie de manantial”, es decir, lo más cerca posible del origen ya que el contacto con el aire o su transporte pueden hacer que pierdan algunos de sus elementos. Debemos tener en cuenta que durante la estancia en un Balneario influyen otros factores que son importantes: climatología, altitud, etc.

Este Balneario es conocido y utilizado desde hace siglos, cuando la medicina estaba poco avanzada ¿Cómo podían conocer y diferenciar sus propiedades?

El conocimiento del hombre se ha basado siempre en la observación empírica de la que extrae conclusiones; los animales se zambullían y revolcaban en las Aguas Mineromedicinales y normalmente mejoraba su piel y se les curaban las heridas. Entonces el hombre comenzó a utilizarlas, máxime el Agua caliente sobre todo en invierno, obteniendo placer y dándose cuenta de cómo mejoraban sus dolencias.

Plinio el Viejo estableció una primera clasificación de las Aguas minerales: sulfurosas, purgantes, frías, templadas, calientes, depurativas, aluminosas, fortificantes, recalcificantes, digestivas, febrífugas y alguna otra; esta clasificación ha ido cambiando con el paso de los siglos

y no se parece apenas a la actual, pero ayudó a conocer y diferenciar sus propiedades.

¿Entonces las formas de utilización eran semejantes a las actuales?

La forma de utilización fundamental no ha variado, pero ahora disponemos de técnicas que antes no existían; antiguamente sólo podían utilizar las técnicas de balneación, baño, cura hidropínica e ingestión; también en alguna cueva natural podrían utilizar sus vapores para aspirarlos y mejorar las vías respiratorias. Actualmente disponemos de aparatos que aplican presión y el abanico de técnicas se ha ampliado mucho (chorros generales, duchas circulares, aerosoles, etc.)

¿Qué papel juega el Agua y sus componentes minerales en una dieta equilibrada?

El Agua juega un papel fundamental en una dieta equilibrada, es el mejor líquido hidratante que se conoce, regula la temperatura corporal y favorece la digestión. El organismo precisa entre dos y tres litros de Agua al día para regular su equilibrio hídrico, además le permite asimilar todo tipo de sustancias minerales beneficiosas para nuestra salud como sodio y potasio, que regulan los procesos fisiológicos, o calcio y flúor, que inciden positivamente en los sistemas óseos y dental.

No todas las Aguas sirven para utilizarlas en bebida, las Aguas oligometálicas o de débil mineralización entre 50 y 500 mg/l son las más indicadas. Las Aguas del Balneario de Fitero sólo se pueden utilizar vía oral en pequeñas dosis y bajo prescripción médica, no estando indicadas en pacientes hipertensos por las sales que contiene.





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



*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



Los Barros del Balneario de Arnedillo



Entre la Sierra Riojana y la rica vega del río Cidacos, el Balneario TermaEuropa Arnedillo dispone de una amplia oferta de productos y servicios capaces de satisfacer las necesidades del público más exigente. Uno de sus mayores exponentes son los tratamientos con Barros Mineromedicinales de contrastada acción terapéutica.

16

En la reunión celebrada por la Society of Medical Hydrology en 1949 se aprobó que los Barros, fangos o Limos medicinales se denominaran de forma genérica como Peloides, ya que todos comparten ciertas características comunes. Los muy afamados Barros de Arnedillo son resultantes de una precisa combinación de arcillas obtenidas en yacimientos naturales próximos al centro mezclados con las Aguas del Balneario de Arnedillo.

Estas están clasificadas como clorurado-sódicas, sulfatado-cálcicas y bromuradas, presentan índices de mineralización total en torno a 7,50 gr/l. y contienen iones de magnesio, hierro, silicio, litio y rubidio. El caudal de 230.060 litros/día a una temperatura de 52,2 °C, considerada como hipertermal, permite una gran diversidad de tratamientos y su aprovechamiento en zonas termolúdicas, como piscinas de hidroterapia y piscinas Termales con olas o río.

Uno de los aspectos clave para conseguir peloides de gran capacidad medicinal es el proceso de maduración a que se someten las arcillas -nunca inferior a los seis meses-, durante el que el crecimiento de microorganismos y la actividad biológica-metabólica que desarrollan es determinante para su evolución y posterior utilización en la actividad terapéutica. Es lo que constituye la parte orgánica de los mismos.

La maduración induce transformaciones en el gránulo de arcilla, que podemos considerar como el esqueleto del barro. En una primera fase el grano de arcilla





está rodeado de una nube de cationes (carga positiva) que, por fenómenos de intercambio iónico de absorción, pasan a adherirse a su estructura. Los iones adheridos pueden ser diferentes a los iniciales, conformando la estructura y las características de homogeneidad, untuosidad y plasticidad del peloide.

Los Barros de Arnedillo presentan una particular capacidad retentiva y liberadora de calor, lo que les confiere un papel destacado como agentes termoterápicos donde sobresale su acción vasodilatadora, antiflogística, sedante y analgésica. Los índices de calentamiento y enfriamiento son inferiores a los de las Aguas Minerales en general, aunque la cantidad de calor transmitida es siempre dependiente de las diferencias de temperatura entre el peloide y la superficie corporal con la que se pone en contacto, así como de la consistencia del peloide, espesor de la capa, extensión de la zona tratada y del tiempo de aplicación.

Aplicación Termal.

Las aplicaciones de Barros en el Balneario TermaEuropa Arnedillo constituyen uno de los servicios Termales más destacados entre el público general y uno de los tratamientos termoterapéuticos más

reconocidos y avalados por la Comunidad científica. Su acción medicinal encuentra indicación en los procesos reumáticos crónicos, artrosis, artropatías disendocrinas, espondilosis, mialgias y neuralgias, además de atenuar las secuelas de traumatismos osteoarticulares, fracturas, luxaciones y gota articular.

Los peloides se aplican, de manera general sobre todas las articulaciones o de forma particular en las regiones afectadas, mediante emplastes que deben permanecer en la zona durante quince o veinte minutos, durante los cuales el cliente se mantiene en estado de reposo y relajación, cubierto por una sábana desechable de poppropileno y una manta que ayuda al mantenimiento del calor y propicia una sudoración consustancial al tratamiento. Una vez finalizado el tiempo prescrito se retira y se procede a la limpieza del barro mediante una ducha o un baño Termal, según prescripción médica.

En vista de la creciente demanda de este tipo de tratamientos por parte de clientes sin necesidad terapéutica evidente, se ha desarrollado una variedad de peloide de menor densidad que permite su aplicación de forma general a modo de mascarilla por todo el cuerpo; el efecto peeling de la arcilla natural sumado a la acción

vasodilatadora de las Aguas Termales, proporcionan al usuario una profunda sensación de relajación muy valorada por los clientes.

La acción de los peloides coadyuvando a las Aguas Termales se puede considerar como estimulante general, resolutive y antiinflamatoria, pero también puede comportarse como sedante y analgésica, antiespasmódica y relajante muscular, cuando a su mineralización característica y temperatura se añade la acción de la radioemanación producida por el radón en concentración eficaz. Así mismo, es destacable el efecto potenciador de la circulación periférica, del tropismo de piel y mucosas y la beneficiosa acción sobre la funcionalidad articular y general propia de las aplicaciones crenoterápicas.

Además de todos estos factores hasta aquí señalados como coadyudantes en la acción de la cura Termal, debemos añadir aquellos que son propios del entorno, en este caso el Balneario TermaEuropa de Arnedillo, como son: un clima benigno, la pureza de la atmósfera, la paz y tranquilidad del ambiente, los bellos paisajes que le rodean, el confort y la atención en la estancia y, por supuesto, una alimentación equilibrada.



ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

BAÑOS DA BREA
986 583 614
www.balneariodebrea.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.balneariodebrozas.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 THERMAL
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

EL RAPOSO
924 570 410
www.balneario.net

SAN ANDRÉS
953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclanana.net

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

CESTONA
943 147 140
www.balneariodecestona.es

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

PARACUELLOS 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

SAN NICOLÁS
950 641 361
www.balneariosannicolas.es

ALHAMA DE GRANADA
958 350 366
www.balnearioalhamadegranada.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

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

LA ESPERANZA
967 382 615
www.balneariodelaesperanza.com

TUS
967 436 817
www.balneariodetus.com

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com

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

CHULILLA
961 657 013
www.balneariodechulilla.com

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

VERCHE
962 130 003
www.balnearioverche.com

Comunidad Valenciana. Mar de sol y cultura de Agua

Recorriendo la región de norte a sur, a través de los Establecimientos Termales con los que cuenta la Comunidad, encontraremos una amplia diversidad paisajística y medioambiental, una rica tradición cultural y una completa oferta de ocio y tiempo libre que harán las delicias de los usuarios que elijan este territorio como destino.



20

A l adentrarnos en la Comunidad valenciana por el noroeste encontramos una pequeña localidad que sorprende por la intensa actividad comercial que en ella se desarrolla, la Villa Termal de Montanejos invita a sus visitantes a descubrir el entramado de sus calles rebosantes de movimiento. Una vez dentro, será difícil escapar a la apetitosa oferta gastronómica de la localidad, cuya tradición ha pasado de forma exitosa por el tamiz saludable.

En la conocida como Fuente de Baños surge el manantial que da origen al Río Mijares, cuyas Aguas sulfatadas y ricas en magnesio surgen siempre a 25°C, lo que atrae a un gran número de visitantes durante todo el año. Esta misma Agua es la que se utiliza en el **Balneario de Montanejos** dentro de sus piscinas de hidromasaje, baños individuales, duchas y chorros, ya que está especialmente indicada en el tratamiento de enfermedades reumáticas y alivia de forma inmediata los dolores en músculos y articulaciones.

Además, el estado de ánimo y salud se ve claramente beneficiado por el espectacular entorno montañoso que lo rodea: altas colinas surcadas en sus valles por varios ríos y arroyos que forman barrancos y cortados espectaculares; no en vano Montanejos es uno de los tres destinos europeos con mayor número de vías de escalada, con nada menos que 1.000 vías señalizadas. Aparte de la escalada,



es posible realizar otras actividades como barranquismo, senderismo, natación en piscinas naturales y piragüismo, entre otras. Continuando por la provincia de Castellón en dirección al mar, se llega a la comarca de la Plana Baixa, donde a las puertas de la Sierra Espadán encontraremos la población de La Vilavella o Villavieja. Desde la cima del cerro Santa Bárbara, en el que descansan los restos de un santuario romano dedicado al dios Apolo, se divisa con claridad toda La Plana, una llanura cubierta por naranjos. En la Plaça de La Vila, junto a la iglesia y el ayuntamiento, se levanta el edificio

que alberga el Hotel-Balneario de Villavieja, fruto de la concentración de los once establecimientos existentes antes de la Guerra Civil y que hoy se conoce como **Agrupación de Balnearios de Villavieja**. La Aguas Mineromedicinales ya eran muy valoradas en época romana, siendo explotadas de forma comercial desde el S.XVIII. El Agua del manantial surge a una temperatura de 40°C -hipertermal-, es considerada de mineralización media y de tipo radiactivo por contener iones de Sulfato, Calcio y Magnesio, propiedades que le confieren una acción sedante y relajante





de la musculatura y los ligamentos, produciendo también acciones analgésicas y descontracturantes. Su uso se recomienda en reumatismos, artrosis, artritis, ciática, faringitis, laringitis, bronquitis, mialgias y fibromialgias.

En la zona llana destaca el Jardín de la Glorieta, donde se encuentra la famosa Fuente Calda y sus Aguas de 27°C, y el Museo de Historia construido sobre el oratorio de un Balneario desaparecido. Continuando hacia la parte alta, encontramos la ermita de San Sebastián y una curiosa reproducción de la famosa Gruta de Lourdes, dominadas por las ruinas del castillo árabe del S.X que descansan en lo alto del cerro.

Si continuamos ascendiendo alcanzaremos las primeras ramificaciones de la frondosa Sierra Espadan, y si siguiéramos el itinerario marcado por el GR-36 llegaríamos primero a la Fuente del Olivar, seguidamente a un escenario de la guerra civil donde aun se conservan parapetos de guerra y arribaríamos a Eslida, un bonito pueblo en el corazón de la sierra.

Parece obligado acercarse a las tranquilas playas de Nules, situadas a tan sólo 7 Km. del Balneario antes de seguir nuestro recorrido, poniendo rumbo sur-oeste para adentrarnos en el Parque Natural de la Serra Calderona. Situado a caballo entre las provincias de Castellón y Valencia y separando las cuencas de los ríos Palancia y Turia, forma parte de las últimas estribaciones del Sistema Ibérico y constituye uno de los enclaves naturales más valiosos de la Comunidad.

Muy cerca de aquí se encuentra el **Balneario de Verche**, situado al pie de los montes cubiertos por mantos de pinares "El Pinito" y El Lucero" y muy próximo al Río Turia y al embalse de Loriguilla, donde un manantial emana en medio de un esplendoroso vergel;



el entorno se presenta idóneo para la práctica de senderismo, escalada, espeleología y mountain-bike.

Las crónicas cuentan que durante un paseo por la zona un Sultán encontró la emanación, bautizándole con el nombre de su favorita Verge y ordenando levantar un primer pabellón de bañeras; una de ellas se encuentra expuesta en las instalaciones del Balneario tras ser desenterrada en 1997. Después de varios siglos funcionando de forma continua, cayó en desuso largo tiempo hasta que un hombre lo compró una vez concluida la Guerra Civil, después de haber curado su eczema con las Aguas de su manantial. La tercera generación de descendientes continúa hoy en día dando servicio a usuarios afectados de ésta y otras dolencias.

Sus Aguas declaradas de Utilidad Pública en 1969, están clasificadas como sulfatado-magnésicas y bicarbonato-cálcicas y emergen a una temperatura de 23°C, estando médicamente recomendadas a través de cura hidropínica para las afecciones del aparato digestivo, respiratorio y genito-urinario y otros desórdenes del metabolismo y la nutrición y, mediante tratamiento hidrotermal, en problemas dermatológicos, respiratorios y reumáticos. También se ofrecen otros servicios complementarios como la aplicación de parafangos, pediluvio de cantos rodados, acupuntura, aromaterapia e infiltraciones de mesoterapia entre otros.

Antes de seguir camino, conviene coger fuerzas con una de las variadas formas de cocinar el alimento por excelencia de la región: el arroz. En el restaurante del Balneario de Verche podremos disfrutar de unas exquisitas paellas de marisco, arroz negro o arroz abanda. Desde este punto se recomienda visitar las localidades de Domeño, Calles, Chelva y Alpuente por su riqueza natural y arquitectónica.

Nuestra siguiente parada se encuentra a menos de 20 kilómetros al sureste; se trata del **Balneario de Chulilla**, situado muy cerca del pintoresco pueblo del mismo nombre dentro de la Comarca de La Serranía del Turia, donde predominan los campos de viñas y olivos. En este Centro Termal podremos disfrutar de la mayor piscina Termal exterior de la región, con Aguas provenientes directamente del manantial.

En esta ocasión la historia cuenta que fue el botánico de apellido Cabanilles quien difundió las propiedades medicinales de unas Aguas declaradas de Utilidad Pública en 1869. Su peculiaridad radica en ser de tipo sulfatado cálcicas y magnésicas y



en brotar a 24 °C, lo que las hace especialmente valiosas para los afectados de Fibromialgia, Parkinson y disfuncionalidad neuromotora, además de enfermedades reumáticas y respiratorias.

El Balneario de Chulilla conjuga de forma extraordinaria la oferta medicinal con una completa programación cultural y unas exquisitas propuestas gastronómicas: Se realizan numerosos conciertos, en una carpa multiusos especialmente adaptada para grandes eventos, y permanentes exposiciones que a menudo inspiran los menús de un restaurante donde se combina de forma armónica las tendencias de cocina tradicional, de mercado y de creación. Una buena forma de aprovechar la jornada es empezar por contemplar las preciosas vistas de los cañones y otros parajes del Turia -visibles desde el mismo Chulilla-, para después empaparnos de arte e historia visitando el parque geológico de Sot de Chera, los barrios judíos y moriscos de Chelva y, por supuesto, el acueducto romano de Peña Cortada y la monumental villa de Liria.

Reanudamos el camino girando hacia el interior para acercarnos hasta Requena, en cuyos alrededores se encuentra el **Balneario de Gabriel**, donde podemos disfrutar de las Aguas sulfurado-cálcicas del Manantial de Fuentepodrida, que reciben este nombre por el fuerte olor que desprenden por su composición rica en azufre. Su valor Mineromedicinal está reconocido en el tratamiento de afecciones dermatológicas, además de distintas enfermedades que afectan a los aparatos respiratorio, locomotor, digestivo y circulatorio.

A partir de aquí podríamos dejarnos guiar por el Río Cabriel, que marca el límite territorial con Castilla-La Mancha y está considerado como el río más limpio de Europa; nos conducirá hasta la última etapa del viaje, en su confluencia con el Río Júcar. En ese punto comienza la Ruta Fluvial de los Cañones del Júcar: hora y media de navegación en crucero fluvial en la que se pueden contemplar impresionantes monumentos naturales y humanos, tales como cañones y castillos, y entre los que destacan la Cueva de D. Juan en el municipio de Jalance y el castillo de Cofrentes.

En esa localidad descansaremos en el **Balneario Hervideros de Cofrentes**, cuyo manantial homónimo es una manifestación del único volcán existente en toda la Comunidad, conocido como Cerro Negro o Cerro Agrás. Sus Aguas sulfatado-magnésicas y ferruginosas presentan la



mayor concentración de gas carbónico de toda la península, siendo declaradas de Utilidad Pública en 1902, poco después de ser descubierto el surgimiento.

El Centro Termal se ubica en el Valle de Ayora-Cofrentes cuyo valor ecológico está reconocido gracias a la Reserva Nacional de Caza Mayor de la Muela de Cortes, donde habitan numerosos ejemplares de la cabra montesa y muflón, especie de óvido extinguido hace miles de años en el continente europeo, que fue reintroducido con fines cinegéticos a partir de los

ejemplares conservados las ínsulas mediterráneas.

La Villa Termal de Cofrentes se extiende a través de extensos pinares, jalonados de edificaciones en las que pernoctar y descansar en medio de la naturaleza, hasta el Hotel Balneario Golf, que fue levantado en un antiguo pueblo rehabilitado. Entre ellos, es posible relajarse practicando golf en el Pitch & Putt Cofrentes Golf, campo de nueve hoyos cuya calidad queda acreditada como sede de las últimas ediciones del Campeonato de España de esta especialidad.

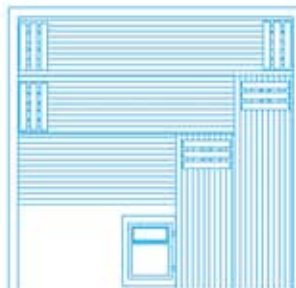




NIAGARA



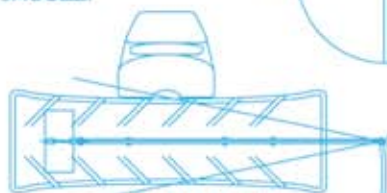
JACUZZI



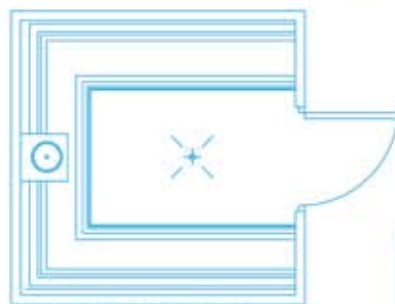
SAUNA



ESENCIAS, ACEITES, ...



DUCHA VICHY



BAÑO DE VAPOR



MANIJET



DUCHA 914



MANUMED



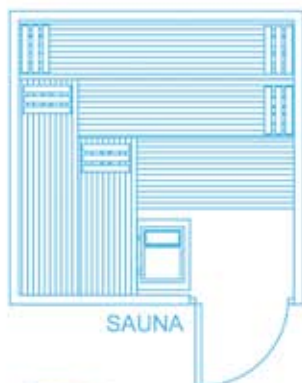
MANUMECO



TUMBONA CALEFACTADA



DUCHA CIRCULAR



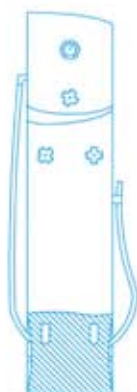
SAUNA



JACUZZI



NIAGARA



DUCHA 914



DUCHA VICHY



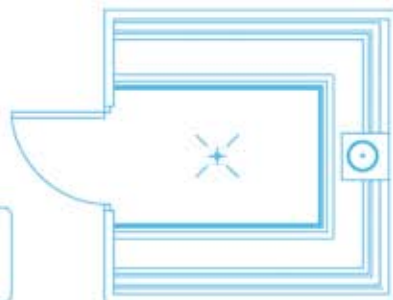
ESENCIAS, ACEITES, ...



MANIJET



MANUMED



BAÑO DE VAPOR



DUCHA CIRCULAR



TUMBONA CALEFACTADA



MANUMECO

PROYECTOS Y SOLUCIONES

para
BALNEARIOS Y
TALASOS

Proyectos en Ejecución:

BALNEARIO DE GRAVALOS - La Rioja

BALNEARIO BURGO DE OSMÁ - Soria

BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN - Zaragoza

BALNEARIO DE CERVANTES - C. Real



PRIM Spa

TEL. 900 223 044

FAX. 902 108 619

email: info@primspa.es

www.primspa.es

Cosmética Termal

Balneario de Lanjarón

EL Balneario de Lanjarón, que ha sabido renovar sus técnicas e instalaciones sin perder nada de su grandeza, nos ofrece la posibilidad de disfrutar de la esencia mineral de Sierra Nevada en una completa línea de cosmética Termal que devuelve a la piel su equilibrio natural.

Agua, Salud y Vida

Dentro del Parque Natural de Sierra Nevada, al sur de Granada, existe un pueblo donde se conocen los beneficios de las Aguas que brotan de sus tierras desde tiempos remotos. Su nombre es Lanjarón, término que procede de la voz prerromana lanchar, que significa "lugar abundante en Aguas". Un pueblo cuyos habitantes tienen una de las esperanzas de vida más altas de todo el planeta, según ha reconocido la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Fueron los mozárabes los primeros en disfrutar de estas Aguas cristalinas, sus propiedades saludables fueron oficialmente reconocidas a partir de 1770, pero será en el siglo XIX cuando la fama del establecimiento se extienda y sus manantiales se exploten con fines terapéuticos. Durante ese siglo adquiere renombre a nivel nacional e internacional, alzándose con la medalla de plata en la Exposición Universal de París de 1878. Los personajes más famosos de la época se dejarán querer por sus manantiales y acudirán a descubrir el secreto de sus Aguas, entre los cabe destacar a figuras de la talla de Virginia Wolf, Betrand Russell, Manuel de Falla o Federico García Lorca, además de varios monarcas y numerosos miembros de las familias reales



* Estudio de determinación de la eficacia de los productos Emulsión Hidratante y Mascarilla Renovadora de Balneario de Lanjarón, realizado por aplicación directa sobre humanos empleando el método MENI (Medios de Exploración No Invasivos); realizado en diciembre de 2009 y testado en 38 mujeres voluntarias.

En colaboración con la Universidad Complutense de Madrid y su Cátedra de Hidrología Médica, la Universidad de Cádiz y su Cátedra de Química Analítica y la Consultoría Cosmética JM Carbajo**.

** JM Carbajo es miembro del Comité Científico de la vocalía de Dermofarmacia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Distribución y formato

La venta de la línea de cosmética Termal Balneario de Lanjarón, aparte de poder comprarse en el propio Balneario, se hará exclusivamente en farmacias, con el objetivo de garantizar la correcta distribución de

unos productos que responden a los más altos estándares de calidad. Por ello, la línea ha sido presentada al Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, de modo que los profesionales del sector puedan ofrecer información y asesoramiento a sus clientes acerca de las propiedades y modos de uso idóneos de los productos.

Además cada referencia dispone de un código nacional específico para la venta en farmacia, con lo que se facilita la búsqueda de un producto concreto allá donde nos encontremos. La red de distribución se encuentra en constante expansión, por lo que se espera que en poco tiempo se extienda a todo el territorio nacional.

El packaging de la línea ha sido creado por la diseñadora de moda granadina Pilar Torrecillas, responsable de la marca Dal Bat, quien ha sabido aportar a la imagen de los productos la frescura que los caracteriza sin restar seriedad y confianza a la marca.





europas; muestra del puesto destacado de que disfrutaba dentro de los centros de balneoterapia a nivel mundial.

El Agua y sus Propiedades

El Balneario de Lanjarón cuenta con el aporte de seis manantiales de Aguas con propiedades Mineromedicinales únicas, provenientes por una parte de la fusión de las lluvias con las nieves perpetuas de la sierra, que ofrecen unas Aguas de extrema pureza, y por otra, de manantiales cuyo origen se encuentra en las circulaciones freáticas lentas de las profundidades terrestres, que producen Aguas Termales extraordinariamente ricas en sales minerales.

Recientemente y gracias a una investigación que se ha desarrollado a lo largo de varios meses de arduo trabajo, el Balneario de Lanjarón ha descubierto que las sales que contienen las Aguas Mineromedicinales de tres de sus manantiales proporcionan el equilibrio preciso para que las células de la piel se desarrollen en perfecta armonía, contribuyendo al correcto mantenimiento de la dermis frente al deterioro producido por la vida diaria.

Programa de Cosmética Termal

Siguiendo con su misión de ayudar a mejorar la salud y el bienestar a través de sus Aguas, el Balneario de Lanjarón lanza su propia marca de cosmética Termal; seis productos formulados con las Aguas y sales Mineromedicinales de los manantiales Capuchina, El Salado y San Vicente. La cosmética osmótica está científicamente diseñada y elaborada y mejora la viabilidad de la piel aportándole los elementos naturales que necesita para mantener su vitalidad.

La piel necesita sales minerales para mantener su vitalidad y regenerarse durante toda su vida, resultando indispensables por sus múltiples funciones: Favorecen la hidratación (Agua clorura-

das sódicas, magnesio), multiplican la capacidad regenerativa de la piel facilitando la recuperación de la función barrera cutánea (Agua cloruradas sódicas) y presentan una notable influencia en la formación de la materia fijadora existente entre las células de la epidermis (calcio y magnesio).

Estudios Científicos

Gracias a los resultados arrojados por el Estudio de Determinación de la Eficacia* de los productos realizado en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad de Cádiz y la Consultoría Cosmética JM Carbajo**, se está en disposición de asegurar que los productos de cosmética Termal del Balneario de Lanjarón mejoran la capacidad regeneradora de la piel.

El presente estudio se diseñó al objeto de esclarecer el comportamiento

cutáneo tras la aplicación continuada durante tres meses de dos cosméticos osmóticos del Balneario de Lanjarón: la Emulsión Hidratante y la Mascarilla Facial, ambos elaborados con sales del manantial de Capuchina. Las respuestas biológicas se registraron a través de cinco técnicas no invasivas: Cutometría, Sebumetría, pH-metría, Reviscometría y Tewametría (TEWL).

Los datos desprendidos del estudio demuestran que se produce una reducción de la pérdida transepidérmica de Agua del 23% tras 30 días de uso, mejora la elasticidad en un 20% tras 60 días de tratamiento, se advierte un aumento del 6% en la densidad dérmica y una disminución del 30% en la fatiga de la piel en 90 días y, además propicia una regulación del balance hídrico de las células con un 100% de mejora.

Productos faciales

(manantial Capuchina)

- EMULSIÓN HIDRATANTE. Envase 50ml.

Hidratación emoliente del rostro

- SERUM ANTI ARRUGAS. Envase 20ml.

Regeneración cutánea profunda. Concentrado antiarrugas, antienvjecimiento

- MASCARILLA RENOVADORA. Envase 50ml. Tratamiento de choque renovante, equilibrante y relajante. Indicado para una renovación celular intensa de la piel

- EXFOLIANTE SUAVE. Envase 100ml. Delicada y profunda limpieza del rostro

Productos corporales

(manantial El Salado)

- HIDRATANTE CORPORAL. Envase 250ml.

Hidratación emoliente del cuerpo

Productos esenciales

(manantial San Vicente)

- SPRAY AGUA SANVICENTE. Envase 200ml.

Spray refrescante: flexibiliza, hidrata y regula el balance en Agua de la piel



Restaurante El Jardín

La calidad de una gastronomía infinita se renueva en el Balneario de Puente Viesgo



Un paraíso Termal y gastronómico en el corazón de Cantabria. El Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo es desde hace ya muchos años una referencia Termal, como también lo es su afamado Restaurante El Jardín dentro de la gastronomía internacional. Por sus mesas han pasado los más exquisitos paladares, pero, sin lugar a dudas, los más populares son los componentes de la Selección Española de Fútbol; es posible que las recetas de su Chef, Emilio García, tuvieran algo que ver con la victoria en la Eurocopa 2008.

26

Las sucesivas ampliaciones y transformaciones del Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo en estas casi dos décadas, han servido para seguir potenciando este establecimiento y mantenerlo en la primera fila de los complejos Termales. Un área balnearia moderna, atendida por un equipo de más de 20 profesionales; un hotel de cuatro estrellas con 142 habitaciones e innovadora área termolúdica, son, junto con un servicio exquisito, la base sobre la que descansa la gestión del Balneario. Junto a ello, los responsables del complejo siempre han cuidado con atención especial su oferta de restauración, potenciando al máximo su restaurante.

Restaurante El Jardín

Este restaurante, de reconocida fama y prestigio dentro del mundo gastronómico, basa su cocina en la calidad de los productos de la tierra, con una clara apuesta por platos tradicionales elaborados como antes, con mimo y sencillez, pero actualizados según el gusto y las tendencias actuales. Los encargados de la cocina de El Jardín elaboran cuidados menús degustación que renuevan cada estación, adaptándolos a los productos de temporada con las recetas más exquisitas.

Emilio García Rodríguez, con más de 25 años de experiencia profesional, es el Jefe de Cocina del restaurante El Jardín. Él define su gastronomía como una cocina tradicional basada en platos típicos de la región actualizados con un toque innovador, buscando también la excelencia en la integración de la cocina de mercado, aspecto que resulta de vital importancia dentro de un entorno en el que el cuidado



de la salud es un valor irrenunciable. Tanto la carta como los menús degustación tienen gran demanda entre los clientes de El Jardín, porque son muy variados y se da la opción de probar varios platos de la carta, lo que ayuda al cliente a deleitarse con la amplitud y exquisitez de su oferta.

Cada temporada El Jardín adapta la carta y cada semana cambia los dos menús degustación que ofrece; en los que se incluyen cuatro platos y postre en el primero y en el segundo tres platos y postre. Ambos llevan picoteo, entrante, pescado de roca y una carne, además del postre, lo que supone un viaje gustativo directo al corazón de la restauración regional.

De forma paralela, se celebran distintas jornadas gastronómicas, entre las que

sobresale Vegetalísimo, una propuesta que ha celebrado este año su IV edición y que tiene como protagonistas a las verduras y una innovadora forma de cocinarlas, lo que entronca directamente con el espíritu saludable que impregna todas las actuaciones del Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo.

En la propuesta culinaria de El Jardín, todos los platos son estrellas, mimando hasta el último detalle de cada uno de ellos, desde los productos de origen hasta su elaboración y, por supuesto, su presentación. Ahora bien, hay platos que los clientes demandan especialmente, entre ellos se podría destacar la "ensalada de bogavante en confitura de ciruelas y salsa de erizos de mar" como entrante; el



“bacalao en 2 cocciones con sus coochas al pil-pil y boletus asados” en el capítulo de pescados y en las carnes la “paletilla de lechal confitado” o los “escalopines de ciervo con hígado de pato y puré de mango”. Dentro de los postres uno de los más demandados es el “dulce de quesos de la región con frambuesas y buñuelos rellenos de crema con helado de yogurt”. En la cocina del restaurante El Jardín trabaja un equipo de 15 personas, que desempeñan su tarea en dos cocinas independientes pero cohesionadas: una está dedicada de forma exclusiva a elaborar los manjares degustados en El Jardín y la otra,

de mayor tamaño, es destinada a atender banquetes y celebraciones con gran número de comensales al mismo tiempo. Club Calidad Cantabria Infinita de Restaurantes

El restaurante El Jardín del Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo pertenece al Club de Calidad Cantabria Infinita, lo que certifica que el establecimiento está dentro de un selecto club de restaurantes de la región que destacan por la utilización de materias primas extraordinarias, por una selección cuidadosa de compras y proveedores, por la elaboración siguiendo procedimientos tradicionales o innovadores siempre fieles a sí

mismos y por la exigente seguridad en sus procesos de manipulación. El mimo en el trato, la atención constante, el conocimiento del oficio y la discreción caracterizan un servicio excelente en los restaurantes incluidos en el Club de Calidad Cantabria Infinita. Asimismo, se distinguen por la decoración cuidada y un ambiente adecuado.

Además, los responsables de los restaurantes incluidos en el Club Calidad Cantabria Infinita firman una carta de compromiso que garantiza que cada uno de los empresarios y personal de los mismos están constantemente pendientes de sorprender agradablemente a sus comensales.



PASTEL DE COCHINILLO

Ingredientes:

Cochinillo:

- 1 pierna de cochinillo
- 1 cabeza de ajos, 1 puerro, 1 cebolla, tomillo
- 6 manzanas
- 200 ml. de nata líquida
- 2 huevos
- ½ litro de aceite de oliva
- Vino de Málaga para la salsa
- Sal

Membrillo de manzana:

- 200 grs. de puré de manzana
- 8 grs. de agar-agar

Salsa española:

- Jugo de carne

Elaboración

Para el cochinillo

Confitar la pierna de cochinillo con el aceite y las verduras durante 1 hora a 100°. Enfriar y desmenuzar la carne.

Picar finamente el puerro, la cebolla y la manzana. Rehogar la pierna de cochinillo y añadir el vaso de vino blanco. Saltear todo y enfriar.



Para el pastel

Añadir a la mezcla la nata y los huevos batidos.

Metemos el relleno en moldes cuadrados y horneamos a 150° durante 30 minutos.

Para el membrillo de manzana

Cocemos las manzanas en Agua con 2 cucharadas soperas de azúcar. Cuando estén cocidas hacemos un puré muy fino. Guardamos parte del Agua de cocción de las manzanas y mezclamos con el agar-agar. Se lo añadimos al puré y lo metemos en moldes a enfriar en el frigorífico.

Tostamos el membrillo con un poco de azúcar moreno.

Para la salsa del cochinillo

Cogemos los huesos del animal y los ponemos a cocer con jugo de carne, hasta que reduzca. Colamos y lo reducimos con el vino de Málaga.

Presentación

Se coloca en un plato llano el cochinillo con el membrillo de manzana y se espolvorea por encima con azúcar moreno; después se gratina en grill o con un soplete de cocina y se salsea con la salsa del cochinillo.

Restaurante El Jardín
Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo.
CANTABRIA · Tel. 942 59 80 61
www.balneariodepuenteviesgo.com

El Balneario de Ledesma. Voces de su itinerario histórico

La historia imprime latidos intensos a los espacios físicos. Cuando visitamos un lugar histórico, cuando lo vemos y lo respiramos, el vértigo del tiempo pasado y la fabulación sobre las personas, sus vidas y los aconteceres que construyen su itinerario temporal provocan en nosotros emociones dispares.



28



Los Balnearios españoles son en sí mismos un auténtico imperio de los sentidos. Sin embargo, cuando se les añade, además, una cierta carga histórica, adquieren la dimensión que sólo el pasado proporciona: una dimensión animada. Descubrir el alma histórica de nuestros Balnearios contribuye a disfrutarlos, sin lugar a dudas, con mayor intensidad.

El Balneario de Ledesma, que cuenta con una bibliografía histórica contundente, es uno de esos espacios sacralizados por un pasado, donde se combinan los conocimientos de la hidroterapia antigua, acomodados a cada tiempo, aderezados con las prácticas de la medicina tradicional y un universo de creencias que atribuye propiedades supranaturales a estas Aguas. Como ocurre con algunos otros Balnearios

de España, el de Ledesma remonta sus orígenes documentados (es muy probable que tenga otros más primitivos, pero no podemos documentarlos) a la época romana. Por algunas piezas halladas en diferentes obras de rehabilitación, se sospecha que estos baños pudieron haberse comenzado a construir por el emperador Marco Aurelio (161-180 d.C.), siendo concluidos por su hijo, Cómodo. Su localización estratégica



en la calzada romana que comunicaba Ledesma con Salamanca, muy cerca de la Calzada de la Plata, contribuyó sin duda a decidir su construcción.

Lucio Marineo Sículo, en el siglo XVI, asegura que un arquitecto de origen árabe, un tal Cefa, que trabajaba a las órdenes de Fernán González, pudo haber construido un estanque abovedado con ladrillo. A lo largo de la Edad Media el nombre de este lugar aparece en diferentes documentos. Sin embargo, hasta finales del siglo XV, concretamente hasta 1498, no tendremos la primera referencia escrita de las propiedades medicinales de estas Aguas minerales. El médico de cámara de los Reyes Católicos, Juan Gutiérrez de Toledo, imprime un primer tratado de las Aguas minerales de España y en él incluye estos Baños de Ledesma. En el siglo XVI, Ambrosio de Morales dice de manera telegráfica: *En Castilla son muy famosos los baños de la Rioja y los de Ledesma, cerca de Salamanca.*

Pero del siglo XVI es, sobre todo, un poema muy descriptivo y entretenido del poeta salmantino de Ciudad Rodrigo Cristóbal de Castillejo, que titula *Estando en los baños*. Hace casi 500 años este poeta, que murió en Viena, en 1550, describía de esta manera tan acertada la vida balnearia y el ritual de tomar los baños:

*Si queréis saber, señores,
qu'es la vida destos baños.*

*Es sabor de sinsabores,
por un placer mil dolores,
por un provecho mil daños,
es un dulce desvarío*

*con que se engaña la gente,
do combaten juntamente
lo caliente con lo frío,
lo frío con lo caliente.*

*Vienen de todos estado
tras estos locos placeres
muchos mal aconsejados,
frailes, clérigos, casados,
hombres varios y mujeres,
caballeros y señores,*

*hidalgos y cortesanos,
mercaderes, ciudadanos,
oficiales, labradores,
niños, mancebos, ancianos.
Las mujeres a manadas,
mozas y viejas barbudas,
muchachas, amas, criadas,
de placer regocijadas
sólo por verse desnudas.
Vienen con mil ocasiones
casadas y por casar,
pero las más a ganar
los muy devotos perdones
de parir o d'empeñar.*

El poema continúa con divertidas referencias a las prácticas de aquel tiempo. Aunque no se refiere a ningún lugar concreto, conociendo el origen de su autor, podemos imaginar que los baños de Ledesma en torno a 1520 podían ser el marco perfecto para esta descripción tan certera. A partir del siglo XVII comienzan a ser más abundantes los textos que nos ha-





30

blan de estos baños. Gil González Dávila, en 1606, al hablar de la Villa de Ledesma, dice: *Otra grandeza no pequeña es la de los baños, que toman desta villa el nombre. Sus Aguas son calientes, y valen contra enfermedades de frialdad.*

A finales del siglo XVII los baños fueron ampliados por encargo del Consejo Real Supremo de Castilla, con la construcción de una sala al lado del estanque de los baños de origen árabe. Sabemos a ciencia cierta que esta sala sirvió de alojamiento al menos hasta la primera mitad del XIX. Cuando la afluencia era muy grande, los pacientes se alojaban en las casas de los bañeros, llegando a dormir, incluso, al sereno o en los carros que los transportaban.

En 1697 se imprimen dos libros que hablan de las Aguas de Ledesma. El de Alfonso Limón Montero, padre de la hidrología médica española, *Espejo cristalino de las Aguas de España*, asegura que dispone de un bañero y un estanque grande. El segundo libro es de José Colmenero, médico durante algún tiempo de la villa de Ledesma. Es el primer tratado específico de estas Aguas y lo titula *Tratado maravilloso y utilísimo de las enfer-*

medades que se curan con las salutíferas Aguas de los Baños de Ledesma... De ese libro, tomo el siguiente fragmento: *Adviértase que el estrépito que causa el Agua que cae desde el caño en las losas suele ser tan ruidoso que inquieta e interrumpe el sueño, no tan solamente a los dolientes, sino también a los enfermeros y asistentes que allí permanecen, y entonces será gran providencia para prohibir este despertador poner debajo del mismo caño un cesto o algún madero...*

Damos un salto al siglo XVIII y nos encontramos un nuevo tratado de estos Baños, el de Diego de Torres Villarroel, catedrático singular de la Universidad de Salamanca, que también fue torero y actor, músico y meteorólogo, experto en apicultura y teólogo, astrólogo y divulgador incomparable de muchos conocimientos científicos de la época. Acorde perfectamente al espíritu de la ilustración, Torres Villarroel anhelaba hacerse entender por el pueblo llano en cualquier territorio del conocimiento. Pues bien, ese personaje, que escribía con absoluta claridad para todos los públicos y era, además, un magnífico narrador, un interesante poe-

ta y un divertido dramaturgo, escribió la obrita *Uso y provechos de las Aguas de Tamames y Baños de Ledesma* en 1744 (también escribiría en 1752 un tratado sobre las Aguas de Babilafuente). La lectura de este texto es muy recomendable, particularmente en sus disquisiciones sobre la alimentación, que recojo en *El libro de los Baños de Ledesma*, junto a una antología de los textos más importantes impresos sobre este Balneario. Tomás Salgado y el Catastro del Marqués de la Ensenada vuelven a darnos noticia de estos baños en 1750 y en 1776 lo hace Bernardo Dorado: *El pilón o estanque del Agua tiene de longitud diez varas y media, y de ancho siete menos cuarta, y lo restante hasta las paredes de dicha cuadra sirve para cama de los enfermos, llegando su fama a naciones extranjeras, concurriendo a ellos gentes de los reinos de Castilla, León, Galicia, Portugal y otros.*

Y llegamos al siglo XIX, con los diccionarios geográficos de Sebastián Miñano (1829) y Pascual Madoz (1845-50) y la obra enciclopédica de Pedro María Rubio (1853). Madoz da noticia de los precios de



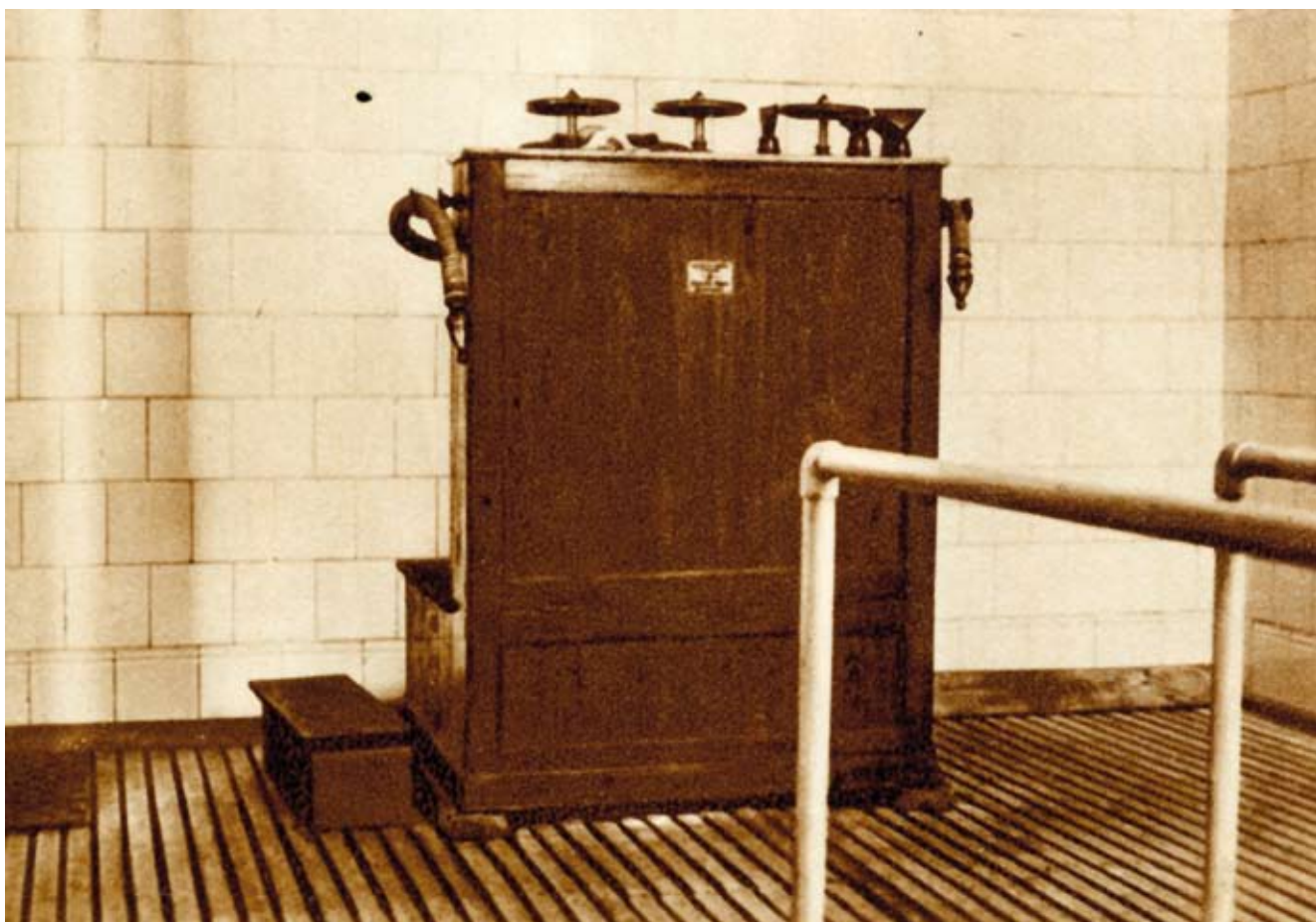
la época: *Un cuarto alto, bastante capaz, decentemente amueblado, con 2 camas, una de ellas con catre de hierro, servicio de mesa y asistencia, cuesta, según el arancel, 9 reales si lo ocupan 2 personas. El servicio de bañeros y cama que ellos suministran, que consiste en una tarima y colchón, cuesta en el baño común 2,5 reales y 4 más en los particulares.* El último y definitivo tratado de estos

baños lo firmó Anastasio García López, médico director de estos baños durante varios lustros. *Su Monografía de las Aguas y baños minerales de Ledesma*, publicado en 1884 sigue siendo la obra definitiva (hasta la fecha). Este libro incluye estadísticas y datos técnicos de enorme valor e interés. Cuando este libro se publicó, este lugar gozaba de enorme prestigio y atraía muchísimas personas.

En los 16 años de los que proporciona datos, acudieron 49.761 enfermos, de los cuales 28.635 eran hombres, 19.093 mujeres y 2.033 niños. 40.691 eran de clase acomodada, 8.476 eran “pobres de solemnidad” (como literalmente se les clasificaba) y 594 militares de clases de tropa. En esa época, el número mayor de usuarios de estos baños eran los aquejados de diversos tipos de reumatismo, de ciáticas, artritis y neuralgias. El siglo XX ha sido mucho más parco en estudios sobre el Balneario de Ledesma, a pesar de los escritos de Rodríguez Pinilla (1906) o los últimos estudios que conozco (1977) de los doctores Bellot Rodríguez, Casaseca Llena, López de Azcona y Albanz Gallán.

El Balneario de Ledesma cuenta, pues, con un itinerario histórico poblado de voces que nos hablan con distinto tono de él, pero que entonan un himno de alabanza a su trayectoria reconocida, que hoy sostienen y afianzan sus actuales propietarios, el Montepío de la Minería Asturiana, junto a una dirección excelente de sus instalaciones y de sus servicios médicos.

Juan Francisco Blanco
Escritor, filólogo y etnólogo



Paracuellos apuesta en verde



El Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca es el Balneario más antiguo de Aragón, fue construido en 1848 y declarado de Utilidad Pública en 1850; la calidad de sus Aguas y la belleza de su hotel han sido reconocidas a lo largo de sus 160 años de historia. El manantial de Aguas Minero-Medicinales, que tiene su yacimiento en varias fisuras de una enorme roca yesosa perteneciente al periodo terciario, nace a pocos pasos del Balneario aportando un caudal de mil litros por minuto.



32

La Comunidad científica ha reconocido y premiado en numerosas ocasiones las cualidades terapéuticas de las Aguas Minero-Medicinales de Paracuellos de Jiloca, siendo prescritas para el tratamiento de enfermedades dermatológicas, de las vías respiratorias, dolencias en huesos y articulaciones y afecciones hepáticas y biliares. A lo largo de sus 160 años de historia, ha cosechado importantes distinciones como la Medalla al Mérito en la Exposición Universal de Barcelona en 1888 y la Medalla de Oro otorgada por la Sociedad Científica Europea en 1890. En 2008, con motivo de su 160 aniversario, el Balneario Paracuellos de Jiloca inauguró un nuevo Centro Termal que abarca una superficie de 2500 metros



cuadrados e incorpora las más modernas instalaciones en técnicas hidrotermales. El objetivo de esta nueva instalación es combinar las propiedades terapéuticas del Agua sulfurada del manantial del Balneario Paracuellos de Jiloca, con las últimas novedades técnicas hidrotermales y con un diseño novedoso que combina el sabor de un Balneario de época con un edificio moderno con materiales de última generación.

Uno de los mayores retos abordados en la construcción de este nuevo Centro Termal fue el requisito de adecuarse a las actuales exigencias medioambientales, de manera que se optó por la incorporación de energías renovables para el calentamiento del Agua sulfurada. La temperatura original del líquido es de 12°C, siendo preciso llegar a los 39°C para optimizar su aplicación en los tratamientos Termales llevados a cabo en el centro, lo que conlleva un importante gasto energético.

De esta forma se diseñó e implementó una estación de captación solar térmica con una capacidad estimada de 150.000 termias/año -1 termia equivale a 1.000 Kilocalorías-, que se corresponde con la categoría máxima de consumo energético de tipo industrial. La instalación permitirá un ahorro medio anual del 74% de los costes producidos por estos procesos, pudiendo ser amortizada la inversión total en un plazo aproximado de cuatro años.



El funcionamiento de la estación se inicia en el sistema de captación, compuesto por 72 colectores que absorben las radiaciones solares de onda corta y evitan las emisiones de onda larga que disipan el calor. Los paneles están dispuestos en baterías con orientación sur, que maximiza la absorción de la energía solar incidente, la cual es conducida a través del fluido termoconductor hasta el sistema de intercambio; este transfiere la energía al sistema de acumulación, que regula el desfase entre los periodos de producción y los de consumo.

El resto de elementos es similar a una instalación convencional, contando con

un sistema hidráulico compuesto por bombas de circulación, mecanismos de llenado/vaciado, válvulas y tuberías, todos ellos perfectamente aislados para evitar pérdidas de calor. El conjunto se completa con un sistema eléctrico de control y regulación compuesto por termostatos, manómetros y sondas de temperatura.

El Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca demuestra así un compromiso con el medio ambiente que es seña de identidad de la casa y que ha venido confirmando en los últimos años como un valor inherente a su condición de recurso natural.



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 arcilla 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
(VALDEATEJA. 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.



SANYRES RESIDENCIAS PARA MAYORES LANZA SU NUEVA

TARIFA



PLANA

Para más información:

9 0 2 2 0 0 0 6 5

Disfrute del alojamiento y de los mejores servicios en nuestras residencias.

Un baño en la piscina, un poco de ejercicio en el gimnasio, el uso de la cafetería y zonas comunes, seguimiento médico completo, rehabilitación o sesiones de fisioterapia, limpieza diaria de su habitación y muchos servicios más, de los que se beneficiará con nuestra nueva tarifa plana. No lo dude y aproveche esta ocasión única para recibir los mejores cuidados sin coste adicional.

RESIDENCIAS PARA MAYORES

www.sanyres.es

A Coruña / Córdoba / Huelva / Jaén / Logroño / Lugo / Madrid / Málaga / Valladolid



sanyres.
RESIDENCIAS PARA MAYORES

