

## NOTA DE PRENSA

### Fortalecer el sistema inmunitario en primavera: hoteles para mejorar las defensas



SpaDreams presenta cómo activar las defensas en primavera durante las vacaciones. © spadreams.es

**Hamburgo, 16 de marzo de 2022.** Con el inicio de la primavera, el sistema inmunitario puede debilitarse. En la época en la que vivimos, donde se tiene una mayor conciencia sobre la propia salud, se buscan diferentes formas para mantener a distancia las bacterias y los virus de la mejor manera posible. Los hoteles centrados en la salud y el bienestar dan un verdadero impulso a las defensas del organismo. Ofrecen programas con una combinación de nutrición, ejercicio y tratamientos que funcionan como un campo de entrenamiento para el propio sistema de defensa del cuerpo. El principal **tourperador de salud y bienestar SpaDreams** ([www.spadreams.es](http://www.spadreams.es)) presenta cuatro hoteles en los que el cuerpo y la mente se ponen en forma para esta primavera.

#### Impulsar el sistema inmunitario con una ducha fría Kneipp

Desde hace más de 130 años, el sacerdote Sebastian Kneipp inventó una terapia acuática que refuerza el sistema inmunitario, vigoriza el metabolismo y estabiliza la circulación. Incluso se ha demostrado científicamente que los chorros de agua Kneipp aplicados al cuerpo a una temperatura de 16 o 17°C aumentan las defensas del organismo, al igual que el circuito Kneipp. El certificado [Biohotel Eggenberger\\*\\*\\*\\*](#) de Füssen-Hopfen am See, rodeado por los Alpes, está especializado en esta terapia. Ya sea un baño Kneipp por la mañana en la casa de baños junto al arroyo, un paseo por el sendero Kneipp o los diferentes tratamientos que ofrecen los especialistas del hotel, si elige un programa Kneipp para obtener más fuerza para la salud, ha venido al lugar adecuado.



Biohotel Eggenberger\*\*\*\*. ©spadreams.es

**El nuevo programa de SpaDreams "fortalecer el sistema inmunitario"** puede reservarse a partir de cinco noches en habitación doble con desayuno, incluyendo una consulta individual, terapia y tratamiento wellness a elegir, chorros de agua Kneipp o compresas de heno caliente, así como acceso a la zona de spa y participación en el programa semanal con conferencias sobre salud o excursiones desde 660€ por persona.

### Ayunar para tener más energía y fortalecer las defensas



Malteser Klinik von Weckbecker.  
©spadreams.es

La [Malteser Klinik von Weckbecker](#) de Bad Brückenau (Baviera) es una de las principales clínicas especializadas en medicina integral de Europa, con una tradición de más de 60 años. La amplia gama de tratamientos holísticos que ofrece la clínica del hotel combina terapias naturistas de probada eficacia, como el ayuno terapéutico, con modernos hallazgos médicos. En la construcción de un sistema inmunitario fuerte y un equilibrio mental, el objetivo es apoyar el sistema inmunitario situado en el intestino. Para ello, se utilizan diagnósticos de laboratorio especiales y una cura intestinal microbiológica.

**El programa de SpaDreams "energía & defensas"** puede reservarse a partir de siete noches en habitación doble con comida especial para ayunar (Buchinger o F.X. Mayr), así como una dieta reconstituyente, incluyendo exámenes médicos, diversos tratamientos como coaching individual para fortalecer el sistema inmunológico mental, infusión intravenosa para fortalecer el sistema inmunológico, diagnósticos de laboratorio, tratamiento intestinal microbiológico, masajes, terapia Kneipp, "baño intestinal Weckbecker", así como wellness y fitness desde 1.612€ por persona.

### La medicina india Ayurveda como refuerzo inmunológico

Para mantener intacto el sistema inmunitario, el Ayurveda también se considera eficaz. Probablemente el sistema terapéutico y holístico más antiguo del mundo, el Ayurveda considera el cuerpo, el alma y el espíritu como una unidad holística. Para reforzar la armonía entre ellos, se utiliza el clásico tratamiento ayurvédico de desintoxicación "Panchakarma". Este programa de desintoxicación tradicional incluye un plan de tratamiento individualizado con nutrición ayurvédica de desintoxicación específica, hierbas medicinales seleccionadas, terapias de masaje, así como yoga y meditación. La desintoxicación alivia el metabolismo, pone en armonía el cuerpo y la psique y reduce así las toxinas para un bienestar duradero. Los que quieran recurrir a una auténtica cura ayurvédica para reforzar las defensas sin necesidad de un largo viaje pueden acudir, por ejemplo, al [Ayubowan Ayurveda Center](#) de Bad Berleburg (Sauerland). En este centro, los huéspedes reciben una atención integral por parte del especialista en Ayurveda, el Dr. Uditha y su experimentado equipo de terapeutas de Sri Lanka. Tradicionalmente, cada huésped recibe un plan de terapia individual y mucha atención personal.



Ayubowan Ayurveda Center. ©spadreams.es

**El programa de SpaDreams "Ayurveda intensivo Panchakarma"** puede reservarse a partir de 13 noches en habitación doble con pensión completa ayurvédica individual y bebidas, incluyendo la atención por parte de especialistas en Ayurveda con determinación del tipo del dosha y definición del plan de tratamiento individual, aplicaciones ayurvédicas diarias, curso de cocina ayurvédica y

conferencias, así como actividades suaves (por ejemplo, yoga o caminatas matutinas) desde 3.467 € por persona.

## Con el wellness y la naturaleza hacia un refuerzo inmunológico



Palazzo di Varignana Resort & Spa\*\*\*\*+.  
©spadreams.es

En el norte de Italia, el mágico [Palazzo di Varignana Resort & Spa\\*\\*\\*\\*+](#) se encuentra en Varignana. Esta villa del siglo XVIII está enclavada en un jardín de 30 hectáreas rodeado por las colinas de Emilia Romagna. Con un diseño elegante, la villa es especialmente adecuada para quienes quieran disfrutar de una experiencia vacacional de primera clase, además de su salud. El propio "Arsana Spa" del hotel (de unos 2.500 m<sup>2</sup>) ofrece wellness y fitness, así como un centro médico y de salud donde los huéspedes pueden encontrar su equilibrio holístico. Los programas más innovadores son ofrecidos

por entrenadores de salud y la nutricionista Dra. Annamaria Acquaviva. Su objetivo es estimular el metabolismo, combatir el estrés oxidativo y reforzar el sistema inmunitario.

**El programa de SpaDreams "fortalecer el sistema inmunitario"** puede reservarse para un mínimo de tres noches en habitación doble Superior con pensión completa personalizada, incluyendo chequeo médico, varios tratamientos como masajes especiales de cuerpo entero, terapia de oxígeno-ozono, inyección intravenosa de vitaminas, nutrientes y antioxidantes, así como la entrada a la gruta de sal "Grotta dei Calanchi" y a la cueva de sal "Cava d'Oro Bianco", baños en la naturaleza, excursiones guiadas, el uso de las piscinas y el "Arsana Spa", así como el gimnasio y el alquiler de bicicletas desde 1.671€ por persona.

Se pueden encontrar más ofertas sobre programas para fortalecer el sistema inmunitario aquí: <https://www.spadreams.es/vacaciones-saludables/terapias/terapia-sistema-inmunologico/>

Más información en: [www.spadreams.es](http://www.spadreams.es)

## Sobre SpaDreams, marca internacional de FitReisen Group

FitReisen Group, con sede en Frankfurt am Main, Hamburgo, Leipzig, Munich y Starnberg, es el N°1 en viajes de salud y bienestar. Desde hace más de 40 años, la empresa combina las vacaciones saludables con atractivas ofertas de belleza, relajación y ocio. La marca internacional del grupo es SpaDreams, responsable de la comercialización de los productos en los siguientes idiomas: inglés, francés, holandés, español, italiano, polaco, ruso y sueco. FitReisen Group incluye también el portal online kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel y el portal de bonos de viaje Tripz, todos ellos enfocados en el mercado alemán. Hoy en día, ofrece más de 10.000 diferentes servicios de spa, salud, belleza, Ayurveda, yoga, detox y bienestar, incluyendo 1.500 hoteles y 400 destinos en 50 países. La gran variedad de ofertas, la larga experiencia y el servicio personalizado ya han sido premiados en varias ocasiones: en 2014 como "Organizador más innovador en turismo de salud", en 2016 con el "Typo3 Website of the Year Award" y el "Typo3 Tourism Award", más recientemente por n-tv en 2017, 2018 y 2019 como "El mejor portal online de Alemania para vacaciones de bienestar".

**Fotos y gráficos** de los nuevos hoteles y de varios temas así como el logo de la empresa y fotos de la dirección se pueden encontrar en: <https://www.spadreams.es/prensa/> y <https://www.fitreisen.de/group/en/press/>

**Por favor, tenga en cuenta** que el material de imagen que se le ha facilitado sólo puede ser utilizado en relación con viajes a SpaDreams o FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH e indicando el hotel mostrado. Cualquier uso más allá de este requiere un permiso previo por escrito. La transmisión del material gráfico a terceros está prohibida. Puede leer las condiciones de uso completas [aquí](#).