



Curas - los tesoros de la naturaleza al servicio de su salud

Una cura fortalece el cuerpo y la mente. La variada selección de diferentes tipos de curas ayudan a la prevención de enfermedades, la rehabilitación, a aliviar los síntomas de afecciones y a fortalecer la salud.



Guía Curas SpaDreams



Las curas tienen una larga tradición. Ya sea en las montañas o en el mar, para la prevención o el tratamiento terapéutico, para cada necesidad, hay un tratamiento adecuado.

No obstante no todos los lugares son adecuados para una cura. Con el fin de que se pueda designar como un centro curativo, éste debe ser reconocido oficialmente y estar registrado como tal por el Ministerio del Estado respectivo y estar en posesión de un certificado oficial. El primer requisito para un certificado oficial es la existencia de los recursos naturales. Además, los requisitos de la ley de balnearios deben ser respetados: Existen estándares de calidad en Alemania, como son los que han establecido la Asociación Alemana de Spa (Deutschen Heilbäderverband e.V.) junto con la Asociación Alemana de Turismo (Deutschen Tourismusverband e.V.), y deben cumplirse para ser designados como un centro de salud curativo. El camino hacia la curación es más fácil de lo que parece: Si tiene una enfermedad grave, el médico puede aconsejar una cura. Él le asesorará a la hora de elegir su tratamiento y confirmará la capacidad de la cura.

Las curas medicinales y termales son un clásico entre las curas, y no sin razón. Se llevan a cabo en lugares seleccionados, que se caracterizan por la existencia de remedios naturales tales como baños de barro, baños salinos, fuentes de manantial o agua de mar. En una terapia de barro, la curación y el efecto desintoxicante del barro rico en minerales es aprovechado para aliviar el malestar. El clima también ejerce una influencia especial en nuestra salud. La cura de la Talasoterapia se basa en el poder curativo del mar, la fuente de toda la vida. Las curas de radón y azufre a su vez utilizan los depósitos naturales de azufre y radón para estimular las células, fortalecer el sistema inmunológico y activar los poderes de autocuración del cuerpo. La cura de Kneipp es un método de tratamiento completo para conseguir el equilibrio entre el cuerpo y la mente y dotarse así de un nuevo estilo de vida.

Hace 40 años SpaDreams publicó un catálogo de curas siendo uno de los primeros. Como pioneros en este campo, queremos ayudarle en la elección del tratamiento más adecuado. Confíe en nuestra amplia experiencia y conocimientos que queremos compartirle en esta guía.

Contenido

Medicinales y termales	P. 2
¿Qué es una cura medicinal y termal?	
¿Cuando es una cura medicinal y termal adecuada para mí?	
Lugares Curativos	
Fango y barro	P. 3
¿Qué son las curas de fango y barro?	
¿Cuando es una cura con fango o barro adecuada para mí?	
Lugares Curativos	
La climatoterapia	P. 4
¿Qué es una climatoterapia?	
¿Cuando es la climatoterapia adecuada para mí?	
Lugares Curativos	
Tratamientos de talasoterapia	P. 5
¿Qué es un cura de talasoterapia?	
¿Cuando es una cura de talasoterapia adecuada para mí?	
Lugares Curativos	
Radón o azufre	P. 5
¿Qué es la cura de radón o de azufre?	
¿Cuando es una cura con radón o azufre adecuada para mí?	
Lugares Curativos	
Tratamientos hidroterapéuticos	P. 6
¿Qué es una hidroterapia o una Cura de Kneipp?	
¿Cuando es una Cura de Kneipp adecuada para mí?	
Lugares Curativos	

Medicinales y termales



¿Qué es una cura medicinal y termal?

La curación se viene practicando desde hace cientos de años. Ya en la antigüedad y en la Edad Media la gente conocía los beneficios de los recursos naturales y los baños y termas eran visitados para curar enfermedades y aliviar el malestar. De gran popularidad eran los baños romanos, muchos baños se crearon y se extendieron en ese momento. Se originaron en lugares que poseían recursos naturales utilizados en los remedios.

Una cura de salud es adecuada tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades. Estos incluyen, por ejemplo, baños de barro o salinos, fuentes de agua mineral o agua de mar salada. En particular, el agua termal es famosa por su efecto terapéutico. Se puede utilizar en baños, inhalaciones o masajes como parte de una cura a base de bebidas. El agua mineral hipertermal rica en yodo contiene diversas sales disueltas. Además, puede contener otros ingredientes curativos tales como el azufre, el radio, el calcio o el magnesio. El agua brota de la profundidad de la tierra y tiene en su punto de salida una temperatura de unos 20°C. Se hace una distinción entre las aguas isotérmicas, cuya temperatura oscila entre 34°C y 38°C y las aguas hipertermas, que pueden estar a más de 70°C.

Para apoyar el éxito de la terapia, los huéspedes son atendidos por médicos profesionales. Para obtener los mejores resultados, la duración del programa debe abarcar de 2 a 3 semanas para una cura termal completa. Se crea un plan de tratamiento individual a nivel local que corresponda a las necesidades particulares de cada paciente. La duración y el número de las aplicaciones varía, dependiendo de la estación y las recomendaciones individuales del médico. Una combinación de los recursos naturales probados con los procedimientos médicos modernos hace posible una cura de salud adecuada con el fin de ganar nuevas fuerzas y energía para la vida diaria y fortalecer la salud.

¿Cuándo es una cura medicinal y termal adecuada para mí?

El calor del agua termal no sólo tiene un efecto estimulante, sino que también relaja los músculos y estimula la circulación y la presión sanguínea y el metabolismo del cuerpo. Gracias a los componentes minerales de las aguas medicinales, ésta también es utilizada para aliviar los síntomas de las enfermedades crónicas de las articulaciones, el reumatismo y las aler-

gias. En la osteoartritis, las enfermedades reumáticas, la artritis, la osteoporosis, la mialgia, la gota y el dolor de espalda o los problemas circulatorios, la cura está recomendada como un tratamiento ideal. Dado que el agua termal alivia la piel irritada, la cura correspondiente ofrece también beneficios con enfermedades de la piel tales como el eczema. Incluso las neuralgias, el agotamiento, el estrés, el síndrome de Burnout, los trastornos ginecológicos y muchas otras dolencias pueden ser tratadas por una cura de salud. Por último, destacar también la terapia para aumentar el bienestar.

Lugares Curativos

Hungría es famosa por sus manantiales de aguas minerales, la tierra de las 1.000 fuentes. Los modernos Spa en Hungría tienen una larga tradición como lugares de bienestar y salud. Su agradable microclima mediterráneo combinado con numerosas instalaciones atractivas de ocio, centros termas y spa modernos, con nuevos enfoques terapéuticos, hacen de este país un destino ideal para unas vacaciones relajantes. Como pieza central del pequeño pueblo de Hévíz de tan solo 6.000 habitantes, se encuentra el Lago Termal, que es el lago termal más grande de Europa. La bonita ciudad de Bük está enclavada en un hermoso paisaje de viñedos y bosques y es el hogar de uno de los balnearios más importantes del país. Budapest (la capital) también posee, sin embargo, estructuras de termas romanas de la época y lleva con razón el título de „Capital curativa de Europa“.

También la República Checa puede enorgullecerse de una larga tradición balnearia. Františkovy Lázně, un pequeño pueblo idílico en el verde de la naturaleza y con ambiente tranquilo, o Mariánské Lázně, con sus cerca de 140 fuentes, la Fuente de Canto, los hermosos parques y la arquitectura tradicional, y Karlovy Vary, la mayor ciudad balneario checa con una variada oferta cultural y de ocio, pertenecen al famoso triángulo balneario de Bohemia y se erigen como uno de los destinos más populares del mundo para los tratamientos termas.

Eslovenia, con sus manantiales de aguas minerales naturales del país, con sus paisajes vírgenes, los numerosos lagos y las aguas termas legendarias suponen también el punto de partida perfecto para una cura termal.

Fango y barro



¿Qué son las curas de fango y barro?

Ya desde hace siglos, el lodo mineral de origen volcánico, el fango, se utiliza como un remedio natural. El término proviene del italiano y significa „barro“ o „mugre“. El fango es considerado como un tratamiento de Spa altamente efectivo y se puede utilizar en numerosas dolencias. Los antiguos legionarios romanos conocían y apreciaban los poderes curativos especiales del barro.

Una terapia de fango es prescrita por un médico y es él quien planifica el tratamiento individual, determinando la duración del uso y la temperatura de los envolturas de barro. Una terapia clásica consiste en la aplicación de barro medicinal, los subsiguientes baños termales, un período de descanso y un masaje al final. Una terapia de barro siempre se lleva a cabo bajo supervisión médica y por lo general dura de una a dos semanas, con seis a doce aplicaciones diarias.

Se hace una distinción entre el lodo orgánico e inorgánico. El lodo orgánico o también llamado fango italiano es una mezcla de barro, aguas termales y algas / microorganismos y madura durante 60 días en tanques especiales. La composición química del agua utilizada regularmente durante este proceso y la temperatura de la mezcla juegan un papel importante para la eficacia posterior de los lodos. Los expertos se preocupan por los tratamientos y la duración para el efecto terapéutico óptimo. El fango inorgánico no se somete a tal proceso de maduración y se desecha después de su uso. Su componente sólido consta de roca volcánica, que se procesa en un polvo fino, se mezcla y luego se usa como un lodo de curación.

Una variación interesante de la terapia de fango son los baños de barro. Éstos consisten en agua caliente que oscila en una temperatura entre 38°C y 40°C. La turba puede también ser aplicada ya sea directamente a la piel o como aplicación total o parcial durante el baño. Para finalizar, el paciente debe tomar un descanso envuelto en mantas para disfrutar del efecto calmante del tratamiento con turba.

¿Cuándo es una cura con fango o barro adecuada para mí?

El efecto positivo del barro en numerosas dolencias ha sido científicamente probada. Se deriva del alto contenido mineral

natural de los lodos. En los tratamientos terapéuticos de barro caliente, las temperaturas aplicadas pueden llegar a 48°C. El calor penetra profundamente en el cuerpo, estimula la circulación y relaja los músculos. Por tanto, el barro se utiliza sobre todo para combatir la tensión muscular. Incluso con los trastornos del aparato locomotor se aplica el barro como método de tratamiento adecuado, ya que el barro contribuye al bienestar de las articulaciones y proporciona un alivio rápido y sostenido del dolor. Otro importante campo de aplicación son las enfermedades de la piel tales como el eczema o la psoriasis, que se pueden mejorar de manera significativa gracias a los minerales contenidos en el fango. Además, el lodo tiene, gracias a las sustancias contenidas en el agua termal, un efecto anti-inflamatorio y estimulante del metabolismo. Los baños de barro son en sí mismos útiles para el fortalecimiento del sistema inmunológico y para estimular el metabolismo. El fango curativo también tiene un efecto analgésico, anti-inflamatorio y destensa los tejidos.

Las enfermedades como la osteoartritis, la osteoporosis, el dolor en las articulaciones y la espalda, las dificultades respiratorias, las enfermedades crónicas de la nariz, la garganta y los bronquios, la neuralgia, la gota o ciertos tipos de reumatismo pueden ser tratadas con éxito con fango y barro. Los lodos influyen positivamente en los trastornos nerviosos, psicosomáticos y mentales, alivia los problemas ginecológicos y es indicado para la rehabilitación después de los procedimientos médicos.

Lugares Curativos

De Italia es originaria esta práctica curativa y por ello es particularmente famosa por sus curas de barro. Entre muchos otros, cabe mencionar; Abano Terme, Montegrotto Terme y Galzignano Terme. Los tres se encuentran en la región de fango más famosa de Italia, las colinas Eugeneas. Esta cordillera es de origen volcánico y es alimentada por aguas termales especiales.

Desde su nacimiento, en los Alpes, el agua fluye a través de varias capas de roca en la cuenca de las Eugeneas, donde llega con temperaturas entre 80°C y 85°C en la superficie. El famoso fango se recupera directamente de esta piscina y consiste en una arcilla natural de color azul claro. La alta calidad y pureza del barro se prueba desde 2004 a través de un sofisticado

Climatoterapia



procedimiento de control de la Universidad de Padua. Populares son los balnearios checos para tratamientos de barro de Františkovy Lázně, Karlovy Vary y Mariánské Lázně, con sus famosos manantiales de aguas minerales.

¿Qué es una climatoterapia?

Los balnearios con climatoterapia ocupan un lugar especial entre los lugares curativos. Disminuye la importancia del descubrimiento de una materia prima valiosa, como el agua termal o el fango curativo, para centrar la atención en nuevos puntos de vista sobre nuestro medio ambiente. Cuando se supo el impacto negativo que puede tener el clima „malo“ en nuestra salud, el clima „saludable“ se vuelve cada vez más importante. En una cura climática se utilizan las condiciones climáticas específicas de un lugar para reforzar la salud. El efecto terapéutico depende de la pureza del aire, la humedad, la temperatura, la duración y la intensidad de la radiación solar, el clima y la influencia atmosférica, entre muchos otros factores.

Esencialmente, se distinguen tres zonas climáticas de terapia: altas montañas, tierras altas y regiones costeras. Las altas montañas ofrecen una terapia de luz solar, ya que la radiación solar es mayor que en las zonas más bajas. Además, aquí hay una muy buena calidad de aire. Las tierras altas se caracterizan por el clima particularmente suave, mientras que las zonas costeras son adecuadas como regiones curativas con su particular aire puro y salado del mar y la luz del sol fuerte (radiación UVB terapéutica). Por lo tanto, dependiendo del cuadro clínico, le recomendaremos diferentes tratamientos.

¿Cuándo es la climatoterapia adecuada para mí?

Los problemas respiratorios como el asma pueden ser tratados con el aire puro de las montañas altas, ya que el efecto positivo de la buena calidad del aire en el sistema respiratorio y la respiración se mejora por el bajo contenido de oxígeno. Para las personas alérgicas, una estancia en la altura tiene sentido, ya que no hay polen. También se pueden aliviar eficazmente los problemas cardíacos y circulatorios. El aumento de la luz solar afecta positivamente al estado mental y a las principales enfermedades de la piel.

El clima templado de tierras altas se presta como contexto perfecto para las afecciones reumáticas, las enfermedades respi-

ratorias, la rehabilitación y la atención de la salud en general. Muchos lugares curativos están ubicados en grandes áreas boscosas, donde las temperaturas son equilibradas, existe un clima suave y el aire es fresco y limpio.

En las regiones costeras aumenta la luz del sol, lo que conduce a un aumento de la liberación de serotonina en el cuerpo y una mejora de las enfermedades de la piel. La brisa marina salada es adecuada para las enfermedades de inflamación de la mucosa, las enfermedades respiratorias y del corazón. Incluso las enfermedades de la piel como el eczema, la psoriasis o el vitiligo pueden ser aliviadas, por ejemplo, con una estancia en el Mar Muerto. Una estancia en la costa también permite la combinación de la climatoterapia y la balneoterapia.

Lugares Curativos

El sello de calidad alemán „Heilklima-Kurort“ (Balneario-Spa con climatoterapia) se asocia con criterios muy estrictos que están determinados por la Asociación Alemana de Spa (Deutscher Heilbäderverband e.V.) junto con la Asociación Alemana de Turismo (Deutscher Tourismusverband e.V.). Sobre todo la calidad del aire es evaluada regularmente por un dictamen del Servicio Meteorológico Alemán.

Sin duda alguna el lugar curativo más popular y más famoso por su cura climática es el Mar Muerto. Este mar interior, con la altura más baja del mundo, se encuentra en Oriente Medio, entre Israel y Jordania, y no tiene salida natural. Por esta razón, una gran variedad de sales y minerales del Mar Muerto se acumulan y permiten que se cree su barro rico en minerales, sus enriquecidas aguas curativas y sus sales terapéuticas. El agua, con un 30% de contenido en sales y minerales, está especialmente indicada para enfermedades de la piel. El aire del desierto con alto contenido de oxígeno y bromo tiene un nivel de humedad bajo y un efecto hipoalérgico, y el barro negro antibacteriano se puede utilizar para el tratamiento de muchas dolencias. Gracias a la flotabilidad única en el agua, se alivian también las articulaciones y la columna vertebral durante el baño. El mar ofrece una combinación excepcional de la luz del sol, el aire que contiene oxígeno y agua marina con minerales creando así, desde hace ya más de 2000 años, las condiciones ideales para una cura climática.

Talaso, radón o azufre



¿Qué es un cura de talasoterapia?

Desde hace miles de años es bien conocido el especial poder curativo del mar y hace siglos ya se ofrecía en balnearios y termas el tratamiento de talasoterapia (Original Thalasso). El nombre viene del griego antiguo „Thálassa“ que significa mar y se basa en el uso terapéutico de los mejores ingredientes del mar y sus poderes curativos únicos para el cuerpo y la mente, que se suministran al cuerpo principalmente a través de la piel. Como fuente de la vida, el mar proporciona componentes tales como agua salada fría o caliente, sales marinas, brisa marina, algas, barro y lodo de mar, que se pueden utilizar en terapias. Las aplicaciones clave incluyen, por ejemplo, algas, envolturas de barro y cieno o agua de mar que se calienta a 34 - 38°C y ejerce su efecto en baños, duchas y aeróbic acuático. Con el senderismo adaptado a la climatoterapia o simplemente caminar, los iones negativos que contienen oxígeno y el aire del mar hipoalergénico son absorbidos a través del sistema respiratorio.

Tras una charla médica, se inicia y se determina un plan de tratamiento individual. Como regla general, un talasoterapia dura una semana.

¿Cuándo es una cura de talasoterapia adecuada para mí?

Los efectos curativos de los remedios del mar provienen de su contenido en oligoelementos, vitaminas, proteínas, minerales y aminoácidos. Pueden ser utilizados para aumentar el bienestar, obtener una nueva vitalidad, prevenir o tratar una enfermedad. Una talasoterapia es adecuada para las enfermedades tales como el reumatismo, el eczema, los trastornos circulatorios, el estreñimiento crónico, la enfermedad de Crohn, los problemas de espalda, el estrés respiratorio y la fatiga general. Además, el metabolismo se estimula y se fortalecen las defensas. Los tratamientos de talasoterapia activan la quema de grasa y por ello son terapias ideales también para adelgazar, desintoxicar y el postparto.

Lugares Curativos

Dado que el aire del mar y la frescura de los componentes desempeñan un papel importante en la cura, el tratamiento “Original Thalasso” existe sólo en el mar. Los criterios que distinguen a un auténtico centro de talasoterapia cerca del mar de otro, son las algas secas y las sales marinas.

El mayor proveedor mundial de tratamientos de talasoterapia es Francia, seguido de Túnez. Ya sea en la vertiente del Atlántico, el Canal de la Mancha o la costa mediterránea, el clima de la costa francesa es diverso y rico en oligoelementos. Un destino también muy popular para los tratamientos de talasoterapia es Túnez, con sus modernos centros de talasoterapia, que a menudo se ofrecen en conjunto con salas de vapor orientales.

¿Qué es la cura de radón o de azufre?

El radón es un gas noble muy raro que puede tener un efecto impresionante en la salud humana. Una cura de radón utiliza el agua que contiene dicho elemento para aliviar el malestar a largo plazo.

El azufre es un mineral conocido desde la antigüedad que se produce naturalmente en nuestro cuerpo y que compone una parte indispensable de varias hormonas, enzimas y aminoácidos que juegan un papel importante y vital en nuestra salud.

Puede ser tanto una aplicación externa en un tratamiento de Spa, así como una aplicación interna con una cura a base de bebidas o a través de la inhalación. Un hormigueo en las partes afectadas del cuerpo revela la efectividad de la terapia, la cual se nota muy rápido y suele durar hasta nueve meses. Los baños de azufre ya eran populares entre los antiguos romanos.

¿Cuándo es una cura con radón o azufre adecuada para mí?

El radón puede estimular las células y activar los poderes de autocuración y los propios cuerpos anti-inflamatorios en el organismo. Con un tratamiento basado en baños, se mejora en particular el metabolismo celular de las glándulas de la piel y las glándulas suprarrenales. Se recomienda especialmente para las enfermedades reumáticas un tratamiento a base de bebidas con aguas termales con contenido en radón. Una cura con radón es además muy suave para el cuerpo. Las inflamaciones de cualquier tipo, las diversas formas de reumatismo, las enfermedades de la columna vertebral, tales como el desgaste del disco o las de las articulaciones tales como la artritis, los trastornos metabólicos como la gota crónica o la osteoporosis, los trastornos circulatorios arteriales, los problemas de la piel como el eczema o la psoriasis y los trastornos ginecológicos pueden ser tratados con curas de radón.

Hidroterapia



El azufre es un componente necesario del organismo que mantiene el tejido suave y nos proporciona la piel, el cabello y las uñas. Los estudios también fueron capaces de demostrar la eficacia de un tratamiento con azufre para dolencias como el asma, la artritis, el reumatismo, la inflamación, los problemas circulatorios, la espalda, el dolor muscular y las alergias. Las fobias y la depresión también pueden ser tratadas con azufre dentro de un tratamiento.

Un cura de radón o azufre tiene un efecto antiinflamatorio y analgésico. Ambas curas fortalecen el sistema inmunológico. El calor ayuda a relajarse, a conseguir el bienestar y la regeneración.

Lugares Curativos

Debido a que hay muy pocos recursos naturales, los tratamientos de radón se pueden aplicar sólo en algunas regiones concretas. Es necesario una cierta concentración del gas noble con el fin de lograr el efecto curativo y pocos balnearios poseen este requisito. El radón se encuentra, por ejemplo, en la República Checa, Polonia, Eslovaquia y también en Alemania.

¿Qué es una hidroterapia o una Cura de Kneipp?

La hidroterapia se basa en el concepto planteado por el sacerdote bávaro Sebastián Kneipp. Desarrollado hace ya más de 150 años, este método integral de curación basado en la naturopatía consta de cinco componentes: hidroterapia, fitoterapia, terapia de movimiento, nutrición y terapia del orden. Con estos cinco elementos se busca la armonía entre cuerpo y mente.

Con la hidroterapia se dosifican correctamente los chorros, los baños, las piscinas de marcha, los lavados, los paños y las envolturas. Con la ayuda del agua se dosifican con precisión los estímulos de frío y calor.

La fitoterapia consiste en extractos naturales de plantas que son suministrados al cuerpo en forma de té, productos de baño, paños, pomadas, aceites, incluso también en forma de comprimidos o polvos. La terapia de movimiento incluye diversas formas de ejercicio como caminar, marcha nórdica, ciclismo o natación, así como diferentes tipos de masaje. La combinación en las actividades entre descanso y ejercicio está perfectamente

regulada. Una dieta equilibrada y natural es la mejor forma de asegurar que el cuerpo se mantiene en forma y saludable. El tratamiento para el quinto elemento de la terapia Kneipp es el principio de orden interno. La vida se volverá a armonizar y se encontrará la armonía y la paz interior.

Se recomienda por lo general tomar parte en una cura de Kneipp en un centro curativo reconocido por un período de al menos tres semanas. La naturopatía está pensada principalmente como una medicina preventiva y aún hoy en día juega un papel importante y novedoso en su campo.

¿Cuándo es una Cura de Kneipp adecuada para mí?

Una terapia Kneipp es eficaz en las enfermedades cardiovasculares y puede ayudar con la bronquitis crónica, los problemas en hombros y espalda, los trastornos metabólicos o del sistema nervioso y/o la inflamación crónica del estómago. Ayuda también a muchas enfermedades reumáticas y degenerativas como la artrosis, las dolencias en las articulaciones como la rodilla, la ciática, la mala postura o la osteoporosis. Incluso también se muestra efectiva y reduce las afecciones como la migraña, el zumbido de oídos, el insomnio, la neuralgia, el estrés y el agotamiento.

Lugares Curativos

Una terapia integral como la de Sebastián Kneipp requiere de balnearios y baños adaptados a la cura y deben tener todos los recursos y servicios necesarios para un tratamiento con éxito. Éstos incluyen no solo las fuentes de agua, un entorno natural con plantas medicinales y hierbas, tranquilidad y buen clima, sino también baños, piscinas Kneipp y médicos capacitados para el cuidado de los huéspedes.

Una ciudad balneario muy conocida de la medicina Kneipp es Bad Wörishofen. La ciudad está situada en la región de Algovia, en Baviera. Desde aquí, Kneipp difundió su doctrina, fundó instituciones y sentó las bases para el primer lugar con la Cura de Kneipp. Incluso hoy en día Bad Wörishofen nos convence con su tradición, su experiencia y sus condiciones ideales para la perfecta Cura de Kneipp.