

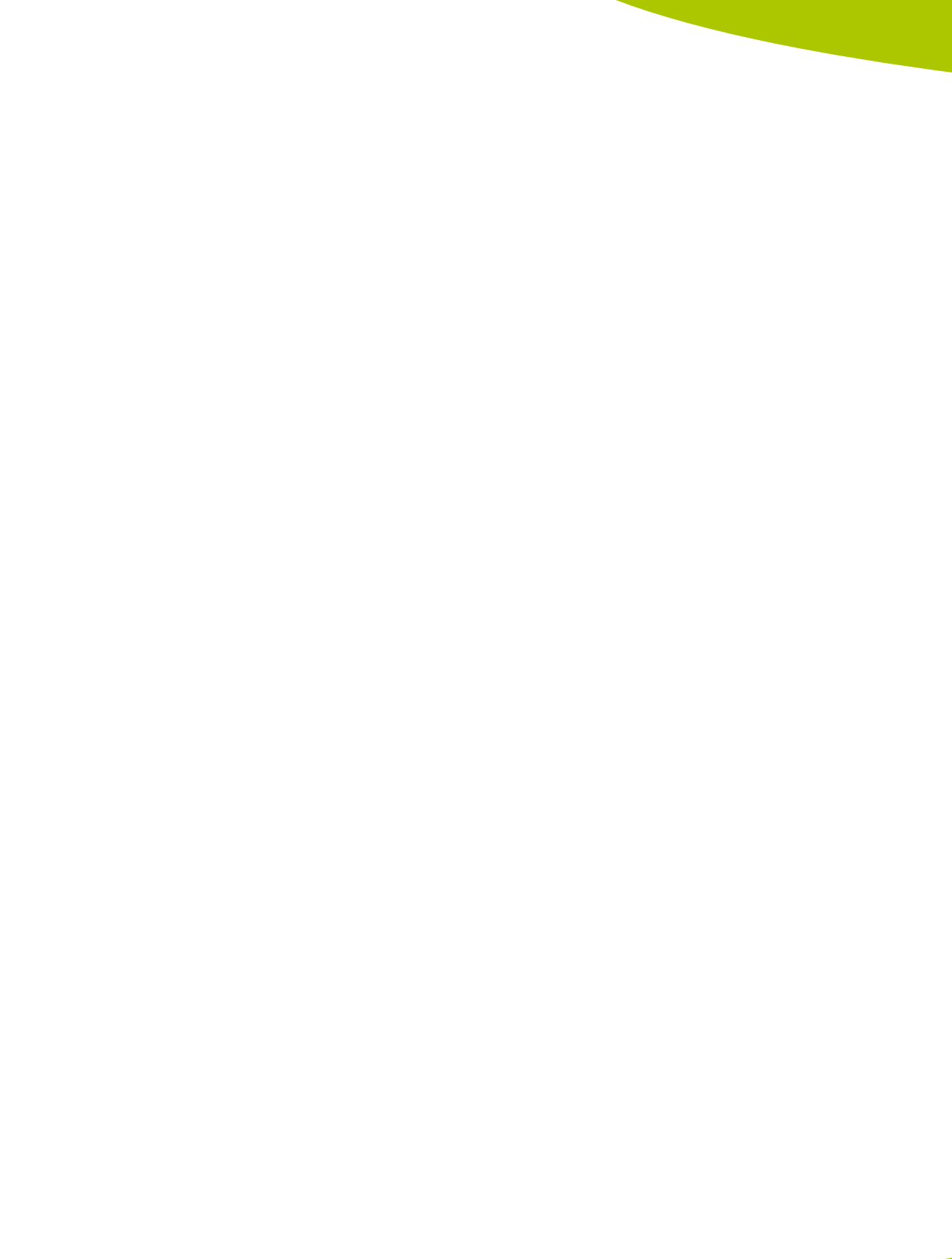
GUÍA PARA UNAS VACACIONES

# Saludables



**Palacio Flórez-Estrada**

HOTEL RURAL Y APARTAMENTOS



“ De la recepción a la habitación se pasan las ilusiones y se alegra el cansancio y a medida que se asciende se va escuchando el cantar de todas las sensaciones. Ya en la cama....concentración: murmullos del río Somiedo, páginas del tiempo y soliloquios con ton y son”.

“Acoger” de JUAN ZAMANILLO PERAL



## Introducción

**Los motivos por los que ha optado** por venir de vacaciones a Somiedo, y en concreto a nuestro hotel, pueden ser múltiples: turismo rural, montañismo, naturalismo, descanso. Sin embargo, puede haber elementos comunes a todos ellos que podemos ayudarle a potenciar durante su estancia.

Las vacaciones suelen ser periodos en los que buscamos “escapar” de nuestra rutina habitual realizando diferentes actividades a las que habitualmente dedicamos poco tiempo: pasear, visitar, leer, alimentarnos de una forma saludable realizar deporte y descansar.

En esta pequeña guía nos vamos a centrar precisamente en este último punto, el descanso. El descanso de estímulos estresantes, principalmente, a los que nos encontramos sometidos a diario, así como el descanso consciente, en el cual tomamos conciencia de nuestro estado corporal y mental, y de las actividades que realizamos o dejamos de realizar para favorecerlo.

Nuestro hotel se encuentra en uno de los enclaves más armoniosos del valle de Somiedo y queremos proponerle unas simples ideas para su mayor disfrute y aprovechamiento del descanso durante su estancia.

ESPERAMOS QUE ASÍ SEA.

## ¿Qué es el reposo?



Para explicar cómo entendemos el descanso y reposo nos fundamentamos en algunas ideas de la Higiene Vital, corriente de Salud que surge en EE.UU. hacia el siglo XVIII, aunque remonta a la época de Hipócrates, quien apostaba por las fuerzas de la Naturaleza como las que verdaderamente curadoras del enfermo.

Aunque en nuestro caso no nos refiramos a personas enfermas en general, sí consideramos que adoptar parte de la filosofía del Higienismo en nuestra vida diaria, incluidas nuestras vacaciones, puede ayudarnos a alcanzar una mayor armonía y equilibrio en nuestro organismo.

Siguiendo pues con la explicación del Higienismo, esas fuerzas de la naturaleza las llamaremos Energía Vital: la energía que hace posible la vida, tanto de los seres humanos como de otros seres vivos. Obtenemos esa energía de los alimentos, el contacto con otros seres vivos y los cuatro elementos fundamentales de la Naturaleza: AGUA, AIRE, SOL y TIERRA.



Nuestro cuerpo se encuentra siempre distribuyendo nuestra energía vital en tres funciones fundamentales: nutrición, relación y eliminación. El equilibrio se encuentra cuando no se sobrecarga una de estas funciones por encima de las demás, favoreciendo los momentos el descanso de las mismas para la reparación a su debido momento.

Podemos sobrecargar la función de nutrición a través de comidas copiosas y desequilibradas basadas fundamentalmente en alimentos refinados con exceso en aditivos, grasas e hidratos de carbono simples. Nuestra función de relación puede verse sobrecargada por el estrés laboral, problemas emocionales, etc.

Lo que proponemos durante su estancia es una pequeña toma de conciencia sobre estas funciones y su equilibrio interno, y que podamos aportarles el reposo necesario a cada una de ellas (digestivo, físico, sensorial o psico-emocional) aprovechando, principalmente los elementos que el entorno nos proporciona.

# aire



Clásicamente decimos que vamos a la montaña a respirar aire puro, y así es en nuestro caso. Somiedo y sus montañas disfrutan de una calidad de aire extraordinaria, especialmente en los meses más calurosos, cuando la saturación de humedad en el aire es intermedia. Es evidente la ausencia de contaminación ambiental por el escaso tráfico, la no existencia de industria y minería cercana, así como la importante masa forestal y el régimen de vientos que mantienen limpio nuestro aire.

El aire que respiramos es fundamental para nuestras funciones vitales. Una respiración consciente además favorece la oxigenación de los tejidos, estimula el sistema circulatorio y favorece la relajación. Así mismo, cuando vamos ligeros de ropa el aire entra en contacto con nuestra piel ayudando a la evaporación del sudor, eliminación de toxinas y estimulando nuestra circulación periférica.



## Proponemos:

- Realizar al menos dos veces al día  
**CINCO RESPIRACIONES ABDOMINALES  
Y PROFUNDAS:**

Inspirar con profundidad llevando el aire hacia el abdomen (podemos poner una mano sobre el abdomen y ver cómo se eleva según inspiramos); espirar lentamente expulsando el aire por la boca. Una vez acabado este ciclo volver a inspirar por la nariz con intensidad pero lentamente, llevando el aire hacia el abdomen y retenerlo contando hasta un máximo de 7 segundos; posteriormente espirar lentamente por la boca constanding hasta 8-10, contrayendo los músculos abdominales al final de la espiración para eliminar el aire por completo.

- **TOMAR BAÑOS DE AIRE:**

Consiste en la exposición directa de la piel al aire, que generará una sensación de suave frescura y una triple reacción: térmica, circulatoria y nerviosa. Inicialmente, para habituarnos podremos realizarlo en un lugar cubierto (aunque bien ventilado) por ejemplo durante nuestro aseo personal. Posteriormente, podremos realizarlo en un lugar abierto (durante los meses de calor), como la zona de nuestra piscina, pudiendo recibir así dos baños en uno, sol y aire. El baño finaliza cuando comienza la sensación de frío en el cuerpo, momento en que podremos vestirnos, meternos a la cama, realizar un suave ejercicio físico o poner unos minutos al sol.

# agua



Entre el 60-70% de peso corporal es agua. El agua se encuentra en todos nuestros tejidos y en constante movimiento entre sus diferentes compartimentos. Durante la práctica deportiva las pérdidas de agua aumentan a través de la respiración y de la transpiración por la piel, más aún si la práctica es al aire libre con exposición al sol y calor.

Es importante hidratar nuestro organismo a través de la ingesta de agua y de alimentos ricos en la misma: frutas y verduras crudas, principalmente. Podemos aportar también en forma de zumos, infusiones o caldos de verduras de una forma saludable.

En Somiedo a multitud de fuentes en los caminos que nos aportarán agua fresca durante los paseos, siempre asegurándonos de la calidad de la misma.

Los beneficios del agua en uso externo también son ampliamente conocidos por la **HIDROTERAPIA**. El contacto del agua con nuestra piel a diversas temperaturas puede tener un gran efecto estimulante y tonificante de nuestra piel y circulación periférica, así como en órganos internos. El sonido del agua también ejerce un gran poder relajante: el sonido de las olas rompiendo en la orilla, el murmullo de un río.

Durante las excursiones por Somiedo nos encontraremos con multitud de riachuelos que nos invitarán a sentarnos a su vera, meter los pies en sus aguas y, tal vez, echar una cabezadita.

En nuestro hotel existen múltiples recursos entorno al agua. Podemos relajar nuestros cansados pies y cuerpo tras una excursión con un estimulante baño en la piscina o metiendo los pies en el río. Existen unas escalerillas en el jardín que facilitan el descenso hasta la orilla, pudiendo disfrutar de un maravilloso y tranquilo rincón en exclusividad.

La hidroterapia corporal en forma de baños y duchas con diferentes temperaturas del agua, son otras de las prácticas que puede realizar durante su estancia en su ducha o bañera. Puede además “aderezar” el baño con unas relajantes sales de baño o con unas gotitas de esencia de lavanda. Es recomendable terminar el baño o ducha con un buen chorro de agua fría. En caso de falta de práctica o problemas de salud cardio-circulatoria es preferible hacerlo de forma gradual y comenzando desde los pies hasta la cabeza. A la salida, nos abrigaremos y secaremos disfrutando del calor reactivo de nuestro cuerpo.

# SOL



El sol es la principal fuente de energía de nuestro planeta y de él “bebemos” todos los seres vivos. El contacto cuidadoso con el sol nos reporta múltiples beneficios: nuestro reloj biológico y ritmo vigilia-sueño se rigen por las horas de luz diarias, nos ayuda a producir Vitamina D (para el metabolismo óseo, entre otras funciones), así como estimula la circulación sanguínea, refuerza nuestro estado de ánimo y sistema inmunitario. Además de ser un buen remedio frente a dolores musculares.

Los baños de sol han de ser progresivos iniciando al comienzo de la temporada calurosa con pocos minutos de exposición y siempre que sea posible en las horas de menor riesgo de insolación, antes de las 11 de la mañana y después de las 6 de la tarde. Si se toma el sol o pasea en horas de mayor insolación es importante utilizar barreras protectoras gafas de sol, gorras y pantallas solares, especialmente durante los paseos por la montaña.

En nuestra piscina dispone de hamacas donde disfrutar de los baños de sol en combinación con los refrescantes baños en la misma que ejercerán un gran poder estimulante de la circulación por el contraste de temperatura.

# tierra



Es el cuarto elemento y sobre el que habitualmente menos hablamos. La tierra con todos sus minerales nos aporta energía a través de los vegetales que consumimos. Existen además multitud de aplicaciones de la geoterapia, tratamiento de dolencias a través de fangos, arenas o arcillas, tanto de uso interno como de uso externo. No es nuestra intención detenernos a analizar cada una de ellas.

En nuestro caso le invitamos a tomar contacto directo con el suelo, con la tierra y la hierba que en ella crece, a través de nuestros pies y manos. Le invitamos a caminar por nuestro jardín con los pies desnudos, liberando los dedos que suelen estar comprimidos en calcetines y zapatos, durante casi todo el año. La sensación de frescor y liberación es espectacular.

# alimentación



**Podríamos hablar mucho sobre una alimentación saludable.** Sin embargo no es este el objeto de esta guía, teniendo en cuenta además los requerimientos individuales de cada persona en función de su edad, actividad física y estado de salud.

En este sentido somos conscientes de las características de la gastronomía asturiana en general. No pretendemos en ningún momento “fastidiar” el disfrute de ninguno de los manjares que ésta ofrece, e incluso les animamos a su degustación.

En nuestro hotel apostamos por los alimentos de producción local, de cultivo ecológico y de comercio justo por nuestra salud y la de nuestro planeta. Si tiene algún requerimiento alimentario rogamos nos lo comunique a su llegada de manera que podamos preparar sus desayunos de acuerdo a ellos.

En nuestra cafetería disponen también de variedad de productos y platos de diferentes orígenes (animal o vegetal), así como un menú de cena vegetariano, que ofrece una alternativa llena de nutrientes esenciales, crudos y bajos en sal y grasas. Así mismo pueden solicitar en la cafetería la carta de zumos naturales e infusiones con diferentes propiedades.

# sueño

**El sueño es esencial para nuestra salud, armonía y descanso.** El sueño nocturno es el momento de reparación de nuestros órganos y tejidos, así como de reposo digestivo en forma de ayuno. Las medidas de higiene del sueño son bien conocidas y simplemente vamos a recordarlas para un mayor disfrute de sus vacaciones:

- Evite cenas copiosas y cene pronto, al menos 2 horas antes de acostarse. En nuestra cafetería puede pedir ligeras cenas hasta las 21.00h, hora en que se cierra la cocina y comedor para el descanso de todos/as.
- Evite el consumo de excitantes, especialmente por la tarde-noche: café, té, alcohol, etc.
- Realice ejercicio físico diario.
- Evite dormir con la televisión o la radio encendida y realizar actividades mentales en la cama como utilizar el ordenador, etc.
- Puede ser relajante darse una ducha de agua templada antes de acostarse, alejado de la cena.

En nuestro hotel tenemos servicio de WI-FI en las zonas comunes y limitado en las habitaciones con el fin de reducir las radiaciones electromagnéticas, especialmente durante el sueño.

La siesta puede ser otro de los grandes momentos de descanso del día. Tras la comida el cuerpo nos pide reposo para destinar toda su energía a la digestión. Una siesta de unos 15-20 minutos puede ser lo ideal, especialmente si se hace al aire libre en las tumbonas o hamacas del jardín disfrutando del murmullo del río.

# ejercicio físico



La práctica de ejercicio físico es fundamental para nuestra salud. Estamos seguros que su visita a Somiedo incluye paseos senderismo o alguna otra práctica deportiva al aire libre.

Además en nuestro hotel disponen de cancha de tenis y baloncesto y material de juego, así como de nuestra piscina para realizar unos “pequeños largos”. Si desea practicar natación en una piscina de mayores dimensiones existe la posibilidad de nadar en la piscina municipal climatizada que se encuentra cerca de nosotros. Allí también podrá disfrutar del jacuzzi y sauna, así como baños de sol y aire.

Nuestros jardines son excelentes para la práctica de otros tipos de ejercicios como el yoga, tai-chi, pilates, etc. Para los momentos más fríos disponemos de una sala acondicionada para los mismos a su disposición, con solo preguntar en recepción.

Sea cual fuere la finalidad de su visita, le aconsejamos la realización de unos ejercicios diarios de estiramiento y movilidad articular sencillos, a ser posible para realizar a primera hora del día. Al final de esta guía les proponemos 2 cuadros de sencillos estiramientos para realizar por la mañana y por la noche.

También existe la posibilidad de recibir masajes relajantes y terapéuticos realizados por nuestra fisioterapeuta colaboradora, Noelia. El masaje tiene múltiples indicaciones y propiedades sobre nuestra piel, aparato locomotor y circulación sanguínea y linfática. Es ideal para estimular y relajar nuestros músculos antes y después de realizar un ejercicio intenso, o simplemente para disfrutar relajadamente de él. En caso de estar interesados, pueden recibir más información en la recepción.



# Las estaciones en Somiedo

## primavera

Somiedo, y nuestro hotel, despiertan después del largo y frío invierno y se comienzan a escuchar los primeros cantos de las aves desde el amanecer. Nos anuncian la llegada de la primavera junto a las primúlas, vivaces florecillas amarillas que brotan en los caminos y praderas.

Los días se alargan ofreciéndonos unas pocas horas más de sol en los valles y picos. Los ríos bajan cargados de aguas bravas del deshielo. Es el momento de preparar las botas y disfrutar de paseos por la montaña, entre neveros y praderas que comienzan a florecer. Es tiempo de salir a tomar esos primeros rayos de sol que nos cargarán de nuevo el espíritu tras el recogido invierno. A lo largo de la primavera Somiedo lucirá un bonito manto multicolor debido a la explosión floral de los meses de mayo y junio y, con un poco de suerte, podremos ver algún oso...



## verano

El azul del cielo, en los días soleados, se asemeja al de Castilla: limpio, intenso, sin nubes. El sol azota en la montaña, pero la frondosidad del bosque ofrece una agradable sombra donde pararse a descansar y tomar un tentempié, incluso recoger algunas moras a la vera del camino.

Tras un paseo matutino la piscina nos llama para un refrescante y tonificante baño en sus aguas, seguido de una reponedora siesta en las hamacas del jardín arrullados por el murmullo del río y de los árboles. Al despertar, un delicioso zumo de frutas nos repondrá de los esfuerzos del paseo y preparará nuestro estómago para la cena.



## otoño

Somiedo vuelve a hacer gala de su colorido y esplendor con los colores del bosque en otoño. Las hojas van tornando a amarillo y naranja a finales de septiembre en los valles más altos, extendiéndose hacia los más bajos a lo largo del mes de octubre. El bosque se llena de deliciosos frutos de otoño: castañas, avellanas, nueces, manzanas.



Nuestra retina se impregnará de esos colores y producirá deseos de tranquilidad junto a la lumbre. Es el momento de disfrutar de la lectura, reunirnos al atardecer en torno a una nutritiva merienda calentita que nos aportará la energía empleada durante en el fresco paseo. Es tiempo también del Mangosto o Amagüestu, celebración típica de estos lares que combina la sidra dulce que hacemos en casa con las castañas asadas.

# invierno

Con el frío nos recogemos en nuestras casas, nos da pereza salir, más aún acercarnos a la montaña. Sin embargo, un día soleado puede ser la excusa perfecta para salir a pasear y cargar un poco las pilas. Es la estación más triste en Somiedo, aunque no por ello menos bella. La nieve cubre las praderas y caminos, que facilita hacer una excursión con raquetas o salir con los más pequeños a hacer un muñeco de nieve o tirarnos en trineos.

Nuestro apartamento nos espera a la vuelta con la chimenea lista para calentarnos mientras disfrutamos de una larga siesta, preparamos la merienda o charlamos junto a la lumbre.



# Contacto consciente



“ Nuestro cuerpo es nosotros mismos, él es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a los sentimientos, a la inteligencia, al alma; los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse a la totalidad del propio ser...”

T. BERTHERAT

A lo largo del año, aprovechando la riqueza y variedad que nos ofrecen las diferentes estaciones, organizamos encuentros de varios días denominados “Contacto Consciente”; son momentos para disfrutar de uno mismo en contacto con nuestro cuerpo. Paseos por la montaña, alimentación saludable, masajes, mantras, meditación, silencio, descanso y la práctica de anti-gimnasia son una combinación perfecta en el marco incomparable de nuestro hotel. Estos encuentros los organizamos junto al Estudio Inspira Pilates de Oviedo, Entidad con más de 10 años de experiencia en la enseñanza de yoga y pilates ([www.inspirapilates.com](http://www.inspirapilates.com)).

Puedes seguir nuestras actividades en la página web:

**[www.florezestrada.com](http://www.florezestrada.com)**



## Bibliografía empleada

- Rakel D. *Medicina Integrativa* (2009). Barcelona: Elsevier Masson Editorial.
- Bizakarra K. *Cuidarte para curarte. La Vía de la Salud Natural* (2009). Madrid: Dilema Editorial
- Revista Integral nº 404 y 407. Barcelona: MC Ediciones.
- Anderson B. *Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo* (2014).

Finalmente le recordamos que los consejos que damos en esta guía son principalmente destinados a personas sanas o con dolencias que no limiten a su práctica. En ningún momento pretendemos contradecir los consejos de su médico habitual, ni que los lleve a cabo si tiene alguna duda sobre su práctica para su salud.





## Palacio Flórez-Estrada

HOTEL RURAL Y APARTAMENTOS

33840 Pola de Somiedo - Asturias

T. 985 763 709 M. 616 170 018

[www.florezestrada.com](http://www.florezestrada.com)

[facebook.com/palacio.florez.estrada](https://facebook.com/palacio.florez.estrada)