



KURT AUMAIR / PARA LA NACION

Salud

Un santuario para venerar la vida

En El Cacao de Alajuela abrió sus puertas un Centro de Bienestar con una propuesta única en el país: mejorar la calidad de vida de sus visitantes mediante una experiencia holística que funde alimentación, hidroterapia, ejercicio, masajes y técnicas de relajación.

Larissa Minsky A. lminsky@nacion.com

Puede afirmarse con plena certeza que es un *spa*. Basta con darle un vistazo al “menú de tratamientos” que ofrecen, entre los que destacan masajes, faciales, técni-

cas con movimiento y abordajes terapéuticos antiguos. También puede decirse que sus 12 habitaciones, exquisitamente ambientadas y decoradas con motivos que evocan las principales tradiciones médicas de culturas mile-

narias, reúnen los requerimientos del hotel más cómodo y acogedor. Un restaurante cuya carta se ideó sobre los pilares de la gastronomía bionenergética invita al comensal a redescubrir los sabores originales de las frutas, los ve-

getales y el pescado.

Tras recorrer el lugar, otras singularidades saltan fácilmente a la vista: una piscina ionizada y temperada, un anfiteatro, un centro de *fitness* al que parece no faltarle nada, una cámara de flo-

tación, un exótico *hammam* o sala de baño turco, senderos para caminatas, ocho salas individuales para tratamientos, un cuarto de relajación, y un *staff* de expertos en bienestar físico, emocional y espiritual.



KURT AUMAIR / PARA LA NACION

EN EL RESTAURANTE se sirven platos vegetarianos y no vegetarianos, con vegetales y frutas orgánicas. Espinaca, berenjenas y zuchinis son transformados en delicias *gourmet* usando quesos, nueces y especias.

En síntesis, no es solo un *spa* de lujo. Tampoco un simple hotel para huéspedes deseosos de buscar la armonía dentro de sí mismos y con la naturaleza. Ni un restaurante más donde se pregunta que comer saludablemente re-nueva y revitaliza.

Estodo lo anterior combinado en un Centro de Bienestar que abrió sus puertas hace dos meses en una propiedad de cinco hectáreas, rodeada de bosque tropical,

en El Cacao de Alajuela.

Aire puro, agua pura, comida pura y pensamientos puros para tener buena salud y, por ende, felicidad... ¿Cómo conseguirlo? Y, más difícil aún, ¿cómo compartir esta fórmula con otros?

Quimera... hoy realidad

Ese fue el sueño largamente acariciado por la abogada costarricense Marisía Jiménez Echeverría, quien hace siete años dejó



KURT AUMAIR / PARA LA NACION

EL 'HAMMAM', o baño turco, es una variante húmeda del sauna, y se utiliza para limpiar el cuerpo y relajarse. Esta terapia milenaria tiene incontables adeptos en países como Turquía, Marruecos y España.

atrás casi dos décadas de carrera para dedicarse a la comprensión y el estudio del ser humano desde una visión holística.

Se marchó a París, donde estudió medicina natural en la Escuela Europea de Naturopatía Holística Tradicional Daniel Kieffer y en la Escuela Michel Larroche; y en Londres complementó después lo aprendido con cursos de homeopatía. A ello se suman sus conocimientos de esencias flora-

les y lo que aprendió sobre la estrecha relación que existe entre la dieta de una persona y su tipo de sangre.

Una vez segura de que tenía la formación necesaria para darle forma a su ambicioso proyecto, Jiménez midió la distancia y decidió dar el salto. “Mi deseo, más que curar a la gente, es ayudarle a prevenir muchas enfermedades; guiarlos de vuelta a una vida armoniosa con la naturaleza, con-

sigo mismos, con otros y, por extensión, con el universo entero”, sostiene esta mujer de 49 años, quien supervisó personalmente todos los detalles del diseño y la construcción de su Centro de Bienestar, al que denominó Asclepios en honor al dios griego de la medicina y la salud.

Un retiro sanador

Su Wellness and Healing Retreat –para usar las palabras con que se le define en inglés– evoca la figura del retiro, del aislamiento sin sacrificios pero con disciplina, para mirar hacia dentro y empezar a redescubrirse.

Todo eso es posible si los huéspedes permanecen en el Centro varios días, los suficientes para que reciban la totalidad de los beneficios del plan, que se diseña a la medida de cada quien y de acuerdo con su condición, intereses y preocupaciones.

Cuando la persona llega, explica doña Marisía, se le entrevista para obtener información sobre su estado general de salud, sus inquietudes, necesidades y expectativas.

Con base en tales datos, se le diseña un programa que incluye ejercicio físico –en todos los ca-

Un símbolo

Un día, estaba la mortal y bellísima Coronis bañándose desnuda en un lago, cuando el dios Apolo, hijo de Zeus, se enamora perdidamente de ella y la deja embarazada. El padre de Coronis, quien ignora lo sucedido, tiene a su hija destinada en matrimonio con un pariente y da curso a la boda. Cuando Apolo se entera de la traición, rompe en ira. Coronis es ultimada a flechazos por la furia vengadora de Artemisa, hermana de Apolo, pero este extrae del cuerpo de la madre a su hijo, y lo llama Asclepios. Preocupado por el futuro de la criatura, el padre lo pone al cuidado del centauro Quirón y este le enseña el arte de curar. Pasa el tiempo y Asclepios se convierte en un sabio médico de cuya fama da cuenta Homero en *La Ilíada*. Este héroe griego de la medicina y la salud (algunos lo consideran más un héroe que un dios) da nombre al centro de bienestar y retiro curativo que abrió sus puertas en El Cacao de Alajuela, en una propiedad rodeada de exuberante vegetación y envuelta por paz infinita. Su presencia es simbólica, pero coherente con el concepto integral del sitio: tomar prestada la sabiduría de las culturas antiguas y redescubrir sus técnicas medicinales para ponerlas al servicio del ser humano en pleno siglo XXI.

Los huéspedes comerán –desde el desayuno hasta la cena, pasando por los *smoothies* naturales de media mañana y media tarde– será preparado con insumos orgánicos (muchos de ellos cultivados en la propia huerta del Centro) y utilizando técnicas que respetan las propiedades nutricionales de cada alimento. “Se trata de que los huéspedes aprendan cómo comer y cómo cocinar lo que comen”, precisa Jiménez.

Muchos cuerpos

Si algo está tremendamente claro en este santuario de paz, relajación y comunión con el ambiente, es su filosofía y, a partir de ella, su misión: “Nuestra aspiración es restaurar en la persona su estado natural de balance y, para ello, hay que empezar por corregir una serie de factores como dieta inadecuada, estilo de vida sedentario, falta de correcta oxigenación, sueño escaso o de calidad insuficiente y patrones negativos de pensamiento, entre otros. Nuestro cuerpo, sobre todo el hígado, trabaja duro para deshacerse de sustancias innecesarias o nocivas como los pesticidas, las hormonas que trae la comida, el alcohol, el tabaco, la cafeína, las sustancias difíciles de digerir de los lácteos y los azúcares refinados. Si limitamos la cantidad de químicos que introducimos al cuerpo, le daremos la oportunidad de limpiarse de tan-



ANA LAURA ARAYA / PARA LA NACION
“BUSCAMOS darle a los pacientes las herramientas que necesitan para sanarse”, asegura Marisia Jiménez, fundadora y directora ejecutiva de este centro de bienestar y retiro curativo.

nacion.com

Encuentre una galería de fotos, un video y extractos de la entrevista con Marisia Jiménez en nacion.com/proa

ta impureza y lo revitalizaremos”, se lee en uno de los apartados de su sitio web www.asclepioscr.com

Obviamente, la dieta es solo un componente de esa nueva forma de vida que allí se promueve. Este Centro de Bienestar plantea

numerosas opciones: naturopatía, programas de desintoxicación y revitalización, manejo del estrés, manejo del peso, meditación, acupuntura, *Watsu*, *Reiki*, terapias florales, duchas escocesas o Vichy, *Kneipp*, *Shiatsu*, *Shirodhara*, yoga, *pilates*, *tai-chi*...

No es casualidad que la propuesta incorpore tantos elementos de la sabiduría y las técnicas antiguas de salud; tampoco lo es

el hecho de que se aborde integralmente a la persona.

“Nosotros no somos este cuerpo físico, sino varios cuerpos entrelazados el uno con el otro. Y lo que sucede en uno afecta al otro. Tenemos el cuerpo físico, el energético, el emocional, el mental y el espiritual. Todos son uno”, sostiene doña Marisia. Por eso mismo, los efectos de una plaga tan cotidiana como el estrés, por ejemplo, nos afectan en múltiples áreas al mismo tiempo.

Si bien se elabora un plan individual para cada huésped, existen algunos programas que pueden usarse como punto de partida, dependiendo de lo que busca la persona.

Un caso es el llamado “Viaje purificador” que exige una estancia mínima de una semana e incluye tres comidas diarias, una sesión de oxigenación por día, actividades de *fitness* –también diarias–, participación en charlas y talleres, uso de las instalaciones (gimnasio, piscina, *jacuzzi*), tres sesiones de acupuntura, una de podorreflexología, un masaje linfático con aromaterapia, tres duchas escocesas, una sesión de *hammam* con exfoliación y envoltorio corporal, un masaje con piedras sanadoras, una consulta nutricional, dos sesiones de sauna con algunos minutos posteriores de descanso y una clase de cocina.

“No hay reglas en cuanto a la hora de irse a dormir, pero preferimos que la gente no se se acueste tarde para que se levante con el sol. La actividad empieza temprano en la mañana”, explica Marisia Jiménez, para detenerse luego a detallar que cada uno de los 12 dormitorios evoca, median-

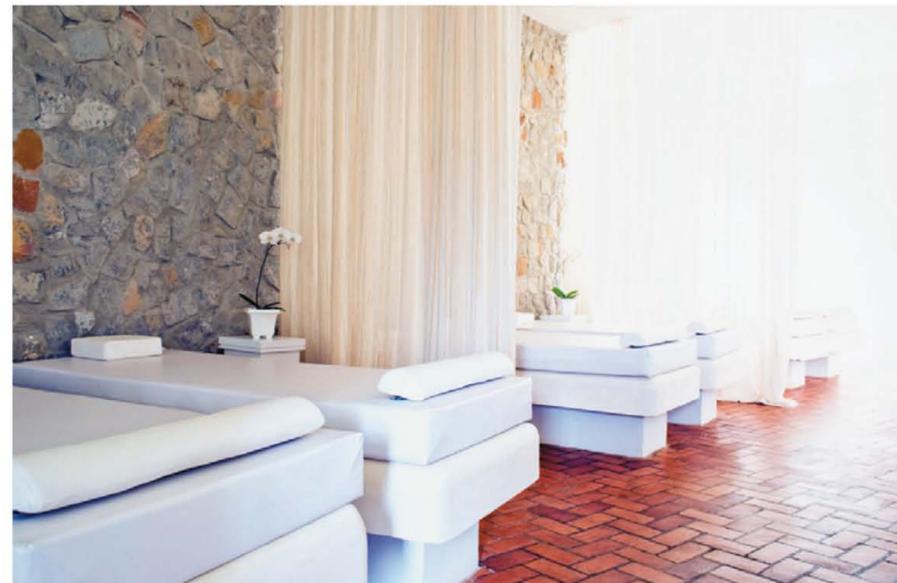


KURT AUMAIR / PARA LA NACION
CADA UNA de las habitaciones tiene el nombre de alguna deidad o médico que, en determinada cultura, se ha dedicado a la salud humana. Paracelso, Indra, Thot, Kaviraja, Chamán, Zeus, Afrodita...

te su decoración y ambientación, alguna de las más importantes tradiciones médicas del mundo.

Si bien las permanencias de varios días o semanas son las más recomendables, este Wellness Center también ofrece la posibilidad de estadías breves, de un día o

incluso de medio. Durante ese tiempo, el visitante podrá hacer uso del gimnasio, la piscina ionizada, y el *jacuzzi*, así como elegir uno o dos de los tratamientos del “menú”. De hecho, han lanzado algunas promociones de introducción para nacionales.



KURT AUMAIR / PARA LA NACION
DETALLES como la decoración, la iluminación y la ventilación fueron cuidadosamente elegidos para los distintos ambientes. A esta sala de descanso se pasa después de estar en el sauna o el *hammam*.



KURT AUMAIR / PARA LA NACION
ESTA ES la llamada ducha Vichy. Desde alturas elevadas, lanza chorros de agua que masajean la espalda y la columna vertebral; muy relajante.

Una pausa y un suspiro

Durante año y nueve meses, Marisia Jiménez supervisó personalmente cada detalle de la construcción. “Quería estar al tanto de todo; escoger los materiales de la construcción. Optamos por materiales livianos y

sostenibles como el *siding*, que es a base de papel periódico reciclado y cemento; se puso ladrillo de barro en las salas de tratamiento, lo cual permite que las paredes ‘respiren’ y que sea más fresco cuando hace calor y más cálido cuando hay frío. Las maderas

usadas fueron maderas de cultivo, como la teca y la melina. El resto de los materiales también son orgánicos: cielos de caña brava, pisos de barro, paredes de piedra de molejón... Además, hacemos honor a la ventilación, al no utilizar aire acondicionado. Tratamos de aprovechar al máximo la iluminación natural y tenemos colectores solares térmicos y sistemas de recirculación de agua. Protegemos nuestra vida silvestre y regeneramos los suelos con la siembra de cultivos orgánicos que luego servirán para nuestros platillos”, explica.

Hoy se confiesa feliz. Su mayor sueño –una utopía para muchos– se yergue, blanco y apacible, entre la montaña.

Es su lugar favorito... un Centro de Bienestar pensado y construido en armonía con las leyes de la vida.

“A la carta”

Estas son algunas de las técnicas manuales y tratamientos de *spa* por los que se puede optar: el ‘*Shiatsu*’ es un masaje clásico japonés que diagnostica y trata los sistemas de los meridianos del cuerpo según la medicina tradicional china. Se recomienda para quienes se sienten exhaustos y físicamente agotados. El masaje ‘*Thai*’ utiliza prácticas corporales antiguas de Tailandia y estiramientos tipo yoga para aumentar la relajación muscular y la flexibilidad. La *terapia craneo-sacral* aplica presión sutil y da

un masaje ligero entre el cráneo y la base de la espina dorsal para estimular la circulación del fluido espino-cerebral. La circulación mejora notoriamente con la *ducha escocesa*, que usa una manguera de alta presión y alterna agua fría y caliente para dar un masaje hidroterapéutico intenso, con la persona de pie. La *terapia de flotación* se realiza en una piscina cerrada y sin luz, el agua tiene la temperatura del cuerpo y se le añade sal marina. Lleva a la persona a un estado profundo de relajación mental y física, al ayudar a eliminar el estrés.



“NO QUERÍA comprometer nuestro hábitat natural. Por eso, en una propiedad de cinco hectáreas, Asclepios solo ocupa 2.200 metros cuadrados”, detalla doña Marisia.

KURT AUMAIR / PARA LA NACION

¿Escucha usted bien?
 Laboratorios JR Sánchez S.A.
 Los especialistas en audición
 Tels. 2225-0883 / 2224-1454



www.labjrsanchez.com