

EXPERIENCIAS

Este es el refugio ayurvédico que necesitas en Tenerife

Esta medicina tradicional, originaria de la India, se utiliza en el Centro de wellness Nirama de Baobab Suites para realizar tratamientos personalizados que contribuyen a dar forma a unas inolvidables vacaciones en Tenerife.

POR CONDÉ NAST TRAVELER PARA BAOBAB SUITES
13 de octubre de 2023



Vídeo: Ezeban de la Sota

Los orígenes de la ayurveda, la medicina tradicional originaria del subcontinente indio, son remotos. Según un estudio de la Universidad de Minnesota, la tradición oral que forma su base teórica fue transcrita hace más de 5.000 años al sánscrito en cuatro textos sagrados del hinduismo: el *Rig Veda* (3000-2500 a.C.), el *Yajur Veda*, el *Sam Veda* y el *Atharva Veda* (1200-1000 a.C.).

Aunque los conocimientos que se utilizan actualmente se basan, más bien, en tres volúmenes a los que se suelen referir los expertos como "la gran triada" o **Brhatrayi**, que está formada por el *Charak Samhita*, el *Sushruta Samhita* y el *Ashtanga Hridaya*. Estos libros, escritos hace más de mil años, describen los principios y teorías básicas a partir de los cuales ha evolucionado la ayurveda moderna.

Ver fotos: Próximo destino, un oasis de bienestar en Tenerife



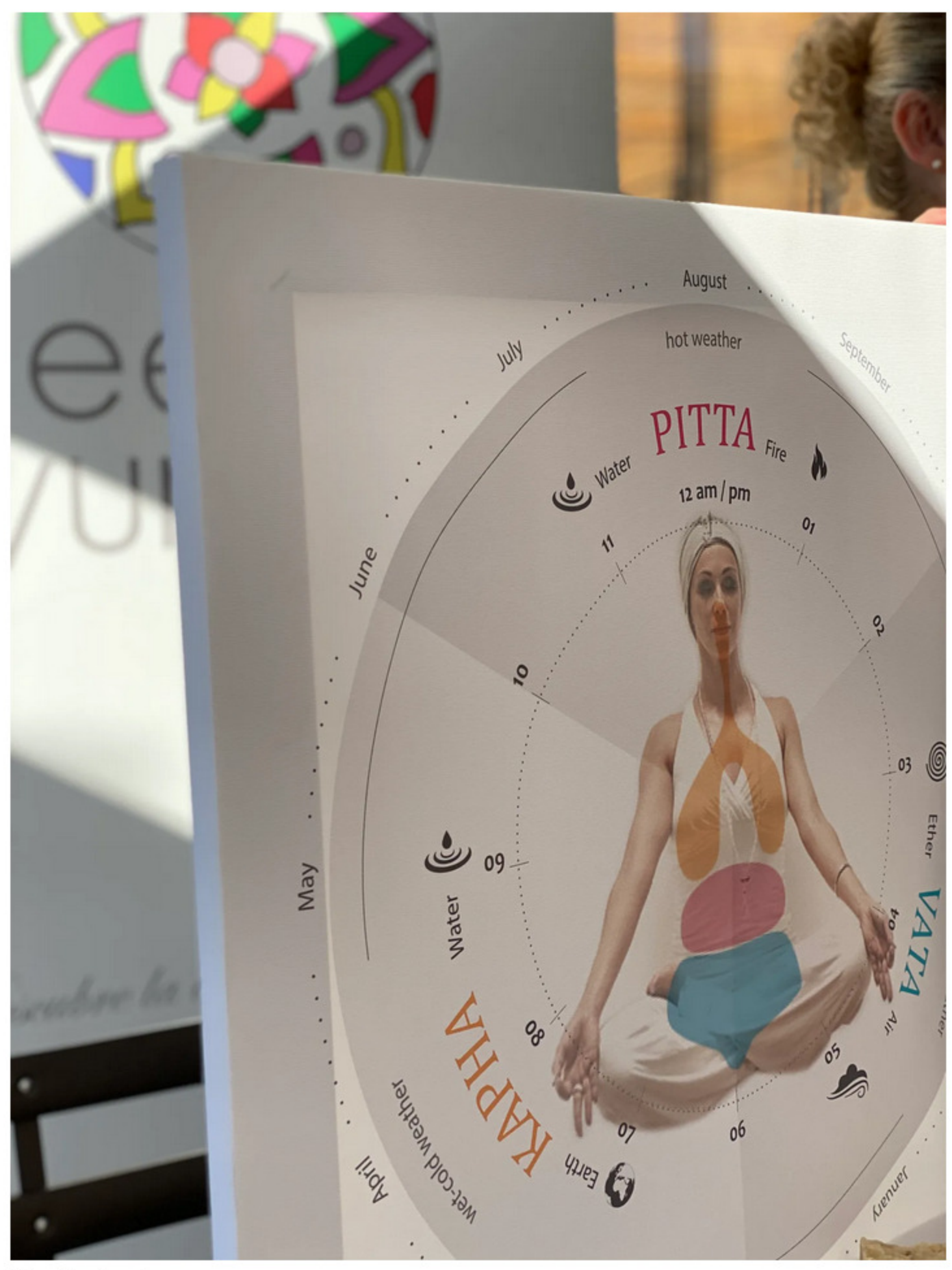
Centro de wellness Nirama de Baobab Suites en Tenerife. Vídeo: Ezeban de la Sota

MANTENER EL EQUILIBRIO Y LA ARMONÍA INTERIOR

"La ayurveda es el sistema de sanación más antiguo que se conoce en el mundo, junto a la medicina tradicional china", explica Julia Kasko, responsable del Centro Wellness Nirama en Baobab Suites. "Su objetivo principal no es curar las enfermedades, sino prevenirlas, aplicando remedios naturales que ayudan a **mantener el equilibrio y la armonía interior**".

Según Julia, la ayurveda reconoce la importancia del equilibrio físico, la liberación emocional, la salud mental y la conciencia plena, como partes de la visión completa de la salud. "La medicina occidental hace bien su trabajo en casos de lesiones traumáticas, emergencias o cuidados en casos agudos", continúa la experta, "pero en Occidente, las personas sufren también de otras patologías como enfermedades del corazón, artritis, alergias, cáncer o las adicciones".

En el Centro Nirama, ubicado en Baobab Suites, se ofrecen **masajes y terapias ayurvédicas** que van mucho más allá de un simple tratamiento de belleza. "Son terapias con un seguimiento personalizado y específico, en las que ofrecemos **tratamientos holísticos** enfocados en la raíz de los desequilibrios del organismo de cada uno de nuestros usuarios, sean estos emocionales o físicos, y en la curación de la causa del dolor", explica Julia. "También ofrecemos **terapias personalizadas** para tratar patologías que la medicina tradicional considera crónicas, como la psoriasis, las migrañas o la sinusitis".



Vata, Kapha o Pitta. Baobab Suites

LOS BENEFICIOS DEL MASAJE AYURVÉDICO

Con los masajes ayurvédicos tratan el cuerpo con aceites, arcillas, cremas, geles, pindas (saquitos de algodón con arroz, plantas medicinales y hierbas aromáticas) e infusiones. "Al ser totalmente naturales, nuestro organismo los recibe como si fueran parte de él, asimilando todos los nutrientes que aportan, y los que ayudan a sanar. Antes de iniciar el masaje, primero necesitamos comprender la finalidad terapéutica (el desequilibrio y naturaleza única a ser tratada) para así plantear la terapia más correcta".

Estos tratamientos ayurvédicos junto con otros basados en la **aromaterapia** o la **técnica del masaje facial japonés**, complementan una oferta que cubre las necesidades de cualquier persona, ya busque relajarse, liberar tensiones, fortalecer el cuerpo, liberar toxinas o aliviar el dolor.

"La vida moderna nos proporciona muchas posibilidades para desarrollar nuestro potencial", afirma Julia, "pero también demanda mucho de nosotros. Se necesita estar a la altura, tener concentración, agilidad mental, física y un sistema inmunitario fuerte para poder soportar el estrés".

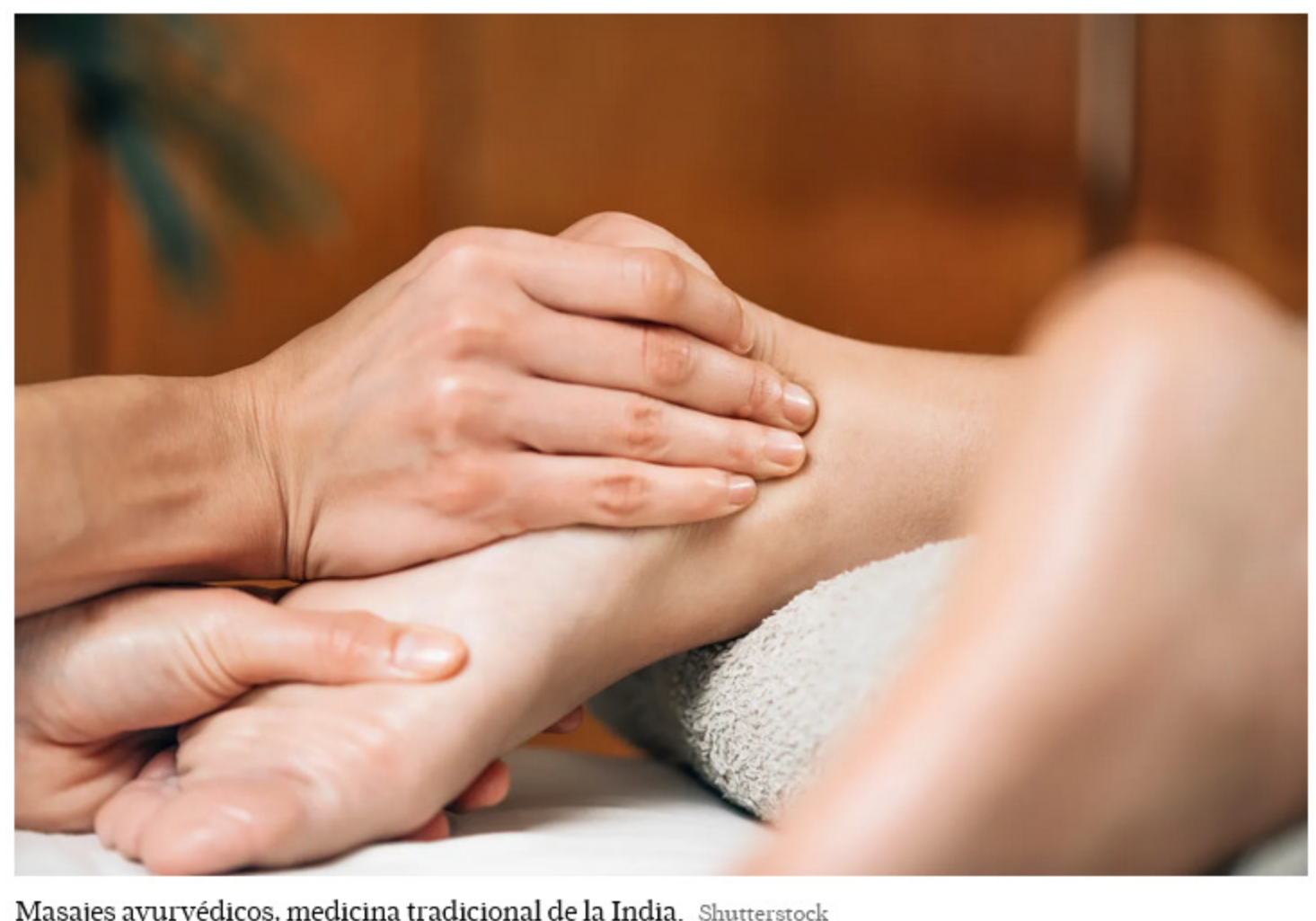


Realizan sus terapias y tratamientos con marcas naturales y ecológicas certificadas. Baobab Suites

Tal y como explica Julia hace años que se pueden encontrar muchos tratamientos para mejorar la salud y la apariencia física, pero muchos de ellos incluyen inyecciones, abuso de aparatología e incluso cirurgías. En su caso, optan por realizar **sus terapias y tratamientos con marcas naturales y ecológicas certificadas**, que utilizan exclusivamente materias primas vegetales, libres de sustancias artificiales y productos animales, respetuosos con el ser humano y el medioambiente. Todo con el objetivo de proporcionar un tratamiento eficaz, respetuoso con la naturaleza y la sociedad, seguro y ético.

Horario: Lunes: bajo petición con 48h de antelación. De martes a sábado de 10:00 a 18:00. Domingos cerrados

Teléfono: 620 500 950



Masajes ayurvédicos, medicina tradicional de la India. Shutterstock

Ver más artículos

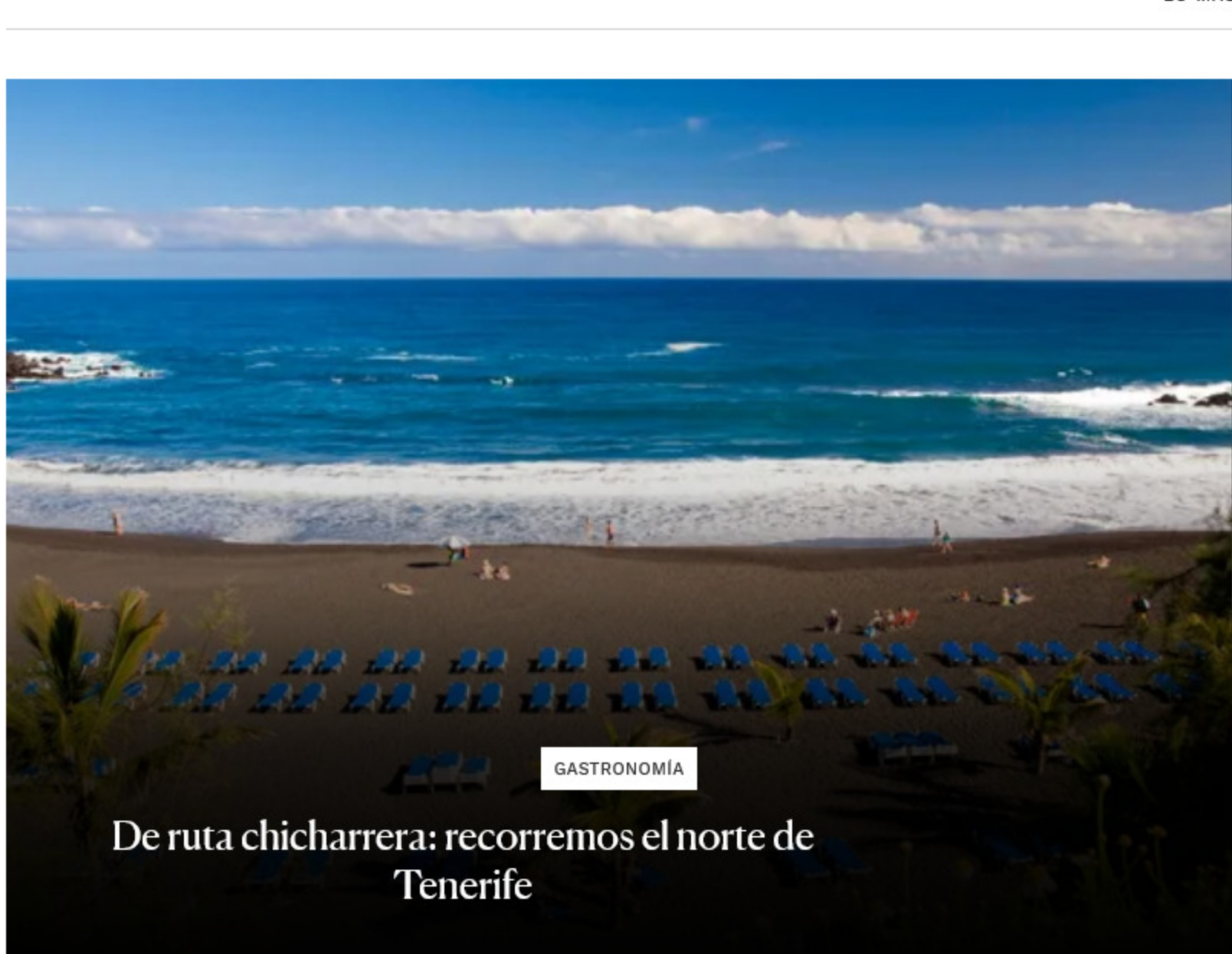
- [Carta de amor a Tenerife](#)
- [Tenerife, elegido mejor destino de Europa para los amantes del ciclismo](#)
- [Lomo Morin, así es como el hombre ha creado una depuradora natural en Canarias](#)
- [Inauguran en Tenerife el sendero con mayor desnivel de España](#)



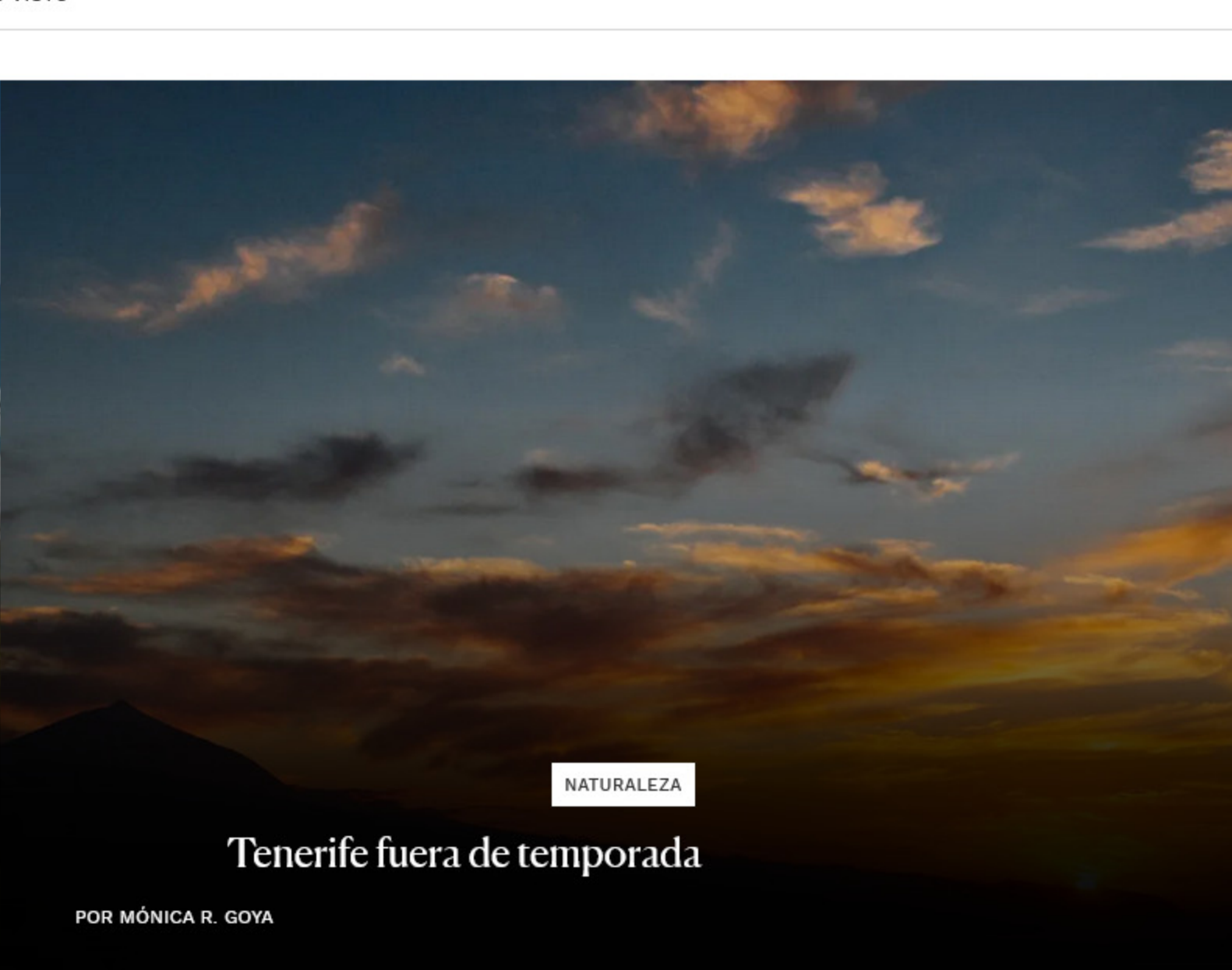
SUSCRIBETE AQUÍ a nuestra newsletter y recibe todas las novedades de Condé Nast Traveler #YoSoyTraveler

MÁS SOBRE SALUD HOTELES BELLEZA TENERIFE

LO MÁS VISTO



GASTRONOMÍA
De ruta chicharrera: recorrer el norte de Tenerife



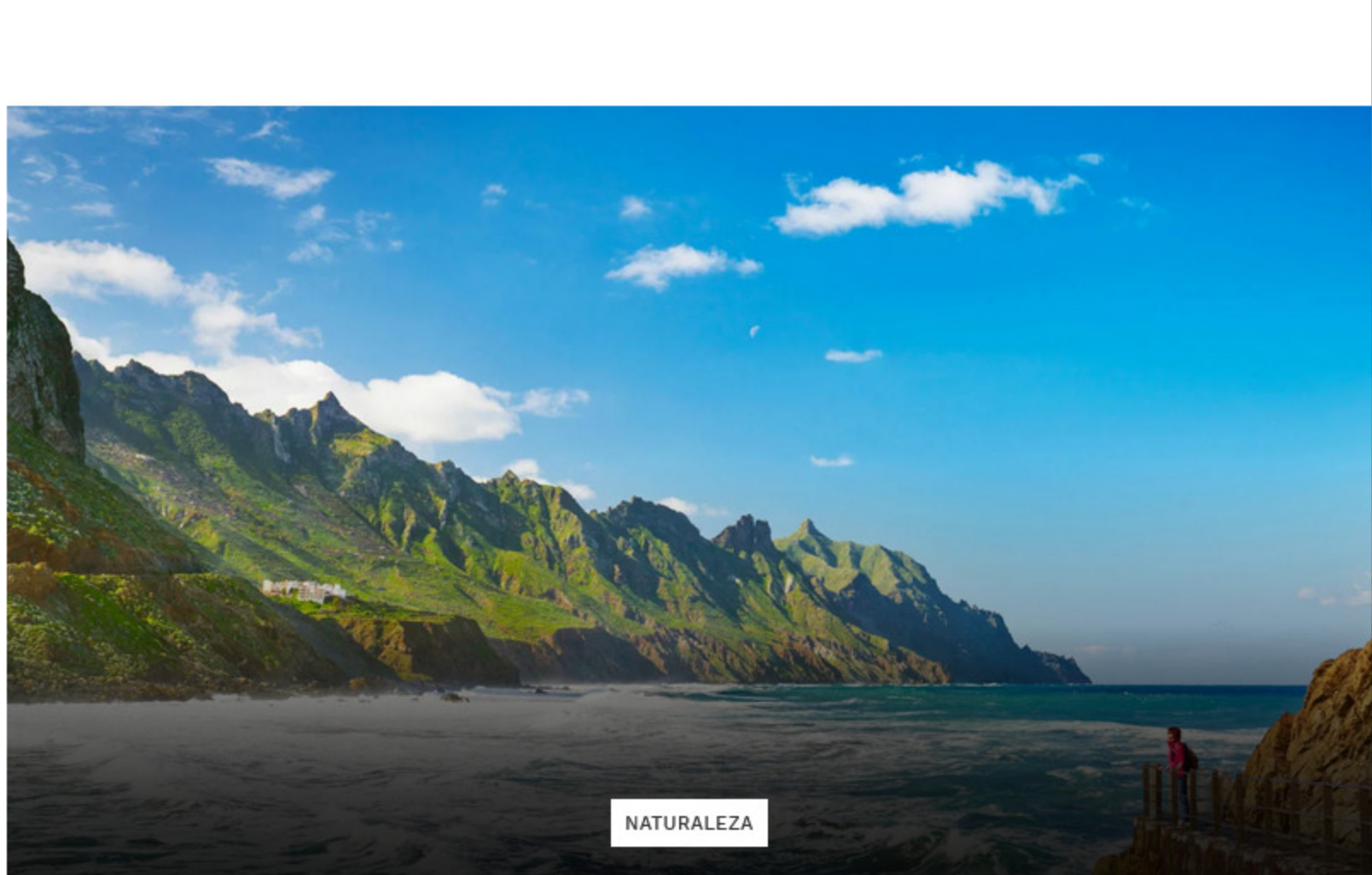
NATURALEZA
Tenerife fuera de temporada

POR MÓNICA R. GOVA



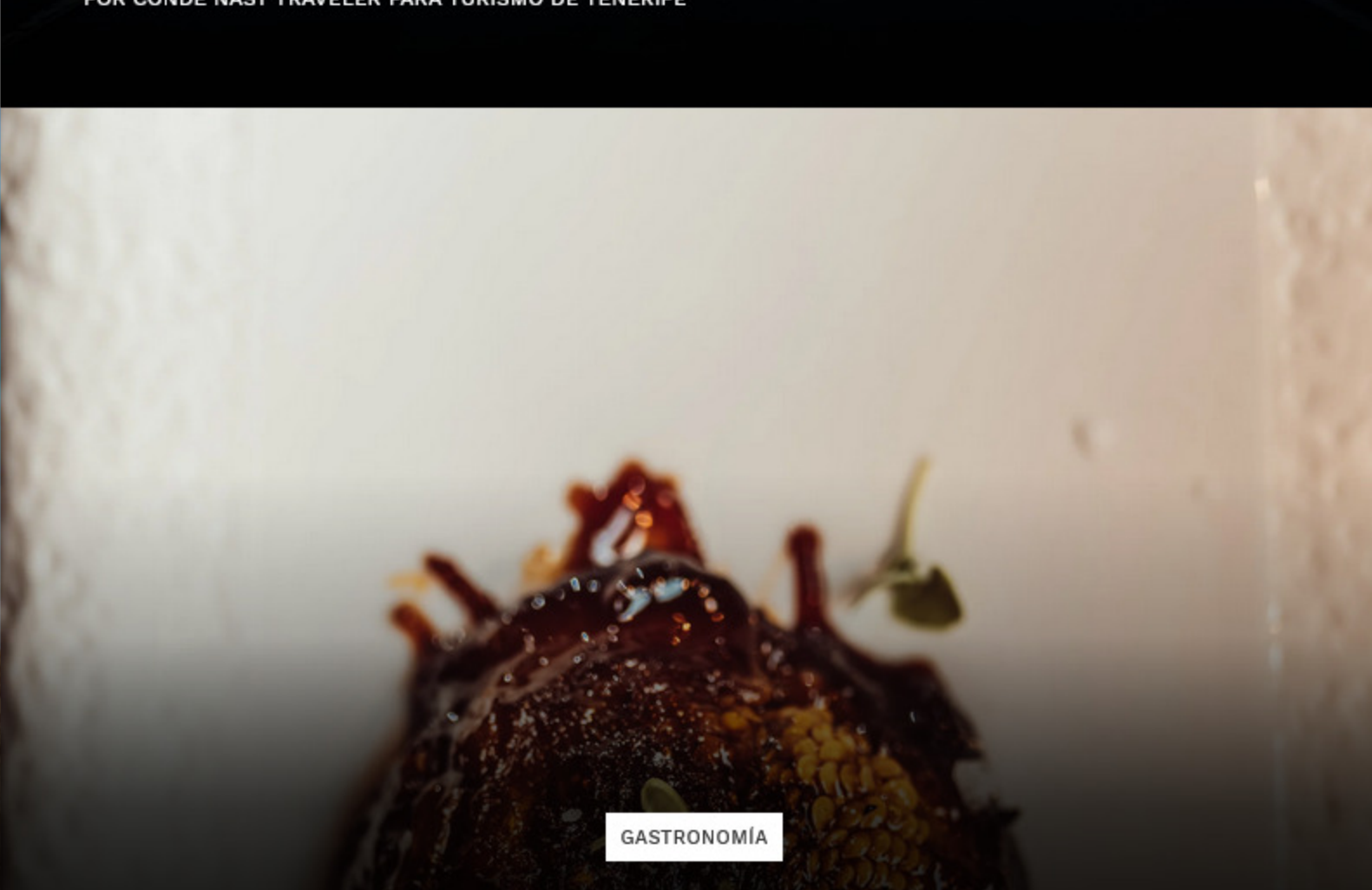
EXPERIENCIAS
Un roadtrip por el Tenerife más desconocido

POR CONDÉ NAST TRAVELER PARA TURISMO DE TENERIFE



NATURALEZA
Las 40 fotos que harán que quieras aislarte en Tenerife

POR ALMUDENA MARTÍN



GASTRONOMÍA
Kar Bon, el fuego y la brasa como seña de identidad de una cocina primitiva y actual

POR CONDÉ NAST TRAVELER PARA BAOBAB SUITES



MÁS DE CONDÉ NAST TRAVELER

VIAJES URBANOS
NATURALEZA
GASTRONOMÍA
VIAJEROS
EXPERIENCIAS
COMPRAS
AMOR Y VIAJES
VÍDEOS
SUSCRIBETE
NEWSLETTER

OTROS SITIOS DE CONDÉ NAST

AD
EL AMOR
IQ
WHITTY FAIR
VOQUE
CONDÉ NAST COLLEGE