



Destinos verdes, sostenibles, que cuidan al viajero

Destinos verdes, sostenibles, que cuidan al viajero comienzan a ofrecer vitamina N, algo necesario e innovador

Esto que van a leer se refiere a como el turismo y los viajes ayudan a mejorar tremendamente la salud integral de los que lo practican y como pueden adquirir importantes dosis de Vitamina

N en el destino adecuado.

Como sabrán las vitaminas son un grupo de sustancias necesarias para la función normal de las células, el crecimiento y el desarrollo. Cada una cumple una función concreta en el organismo, y su carencia puede causar problemas de salud, debilitar el organismo y el sistema inmunitario, por lo que se necesita su absorción y almacenamiento corporal/emocional.

**¿Tiene síntomas de carencia, necesita viajar? Entonces lea la sintomatología**

Si Vd. Vive asiduamente en un entorno urbano, de tamaño medio o grande, donde existe tráfico de vehículos a motor, tiene horarios y responsabilidades que le provocan ansiedad y stress, preocupaciones personales, habita en un barrio con ruidos, con pocos jardines con árboles, no viaja a menudo, etc. es evidente que tiene una importante carencia de Vitamina N y necesita urgente su administración.

La buena noticia es que tiene un remedio fácil y no precisa de inversiones o costes relevantes.

La otra buena noticia es que ya hay Destinos Turísticos en España que han comenzado a ofrecer esta Vitamina N.

La mayoría de los habitantes de ciudades o espacios urbanos, potenciales viajeros o turistas, sufren del denominado desorden de déficit de la naturaleza (Nature-Deficit Disorder, Richard Louv) que nos lleva a padecer desórdenes fisiológicos y psicológicos que pueden llegar a ser graves en muchos casos, produciendo stress, ansiedad, depresión, obesidad, falta de creatividad y de socialización, etc. Es decir lo que este autor llamó falta de Vitamina N, provocada por la carencia del contacto con la Naturaleza.

### **¿Dónde se encuentra esta vitamina N?**

Contestando a una pregunta básica de ¿Dónde se encuentra esta vitamina N? es fácil, en la naturaleza y por tanto está disponible si se sabe adquirir, que es la clave del éxito y si bien todavía no está cuantificado las dosis necesarias se sabe que dependiendo del tipo de actividad la absorción de la atmosfera de un entorno natural podrá variar.

Es decir que no solo se trata de ir en bicicleta, hacer senderismo, montar a caballo, fotografiar,

etc. sino de al menos pasar un tiempo de más de 40 minutos percibiendo todo lo que le rodea, como los sonidos de todo tipo de fauna, flora, sensaciones de temperatura, humedad, olores, colores ...como si fuese una terapia natural, donde el ecosistema es el terapeuta. Una ventaja de los entornos naturales es que siempre cambian y por tanto cada "experiencia" puede ser diferente, lo que ayuda a la fidelización y porque no a crear una demanda turística cautiva.



Algo muy similar a lo que en Japón se denomina "shinrin yoku", (baños de bosque) que significa literalmente "absorber la atmósfera del bosque".

Basándome en los trabajos de Yoshifumi Miyasaki y su equipo, sería fácil determinar los beneficios tangibles de la Vitamina N. Lo que se puede obtener si se camina en un bosque más de 20 minutos, muy resumidamente son:

□ *Disminución de más de 12,4 % los* □ *niveles de cortisol (la hormona del stress)* □

- ▣ *Reducción de la actividad del sistema nervioso simpático (indicando menor stress)*
  
- ▣ *Incrementar la actividad del sistema nervioso parasimpático (mayor descanso y recuperación)*
  
- ▣ *Disminuir frecuencia cardíaca (relajación). Reducción del 1,4% en promedio la presión arterial. Y bajada de incidencia de infartos en un 5,8%.*
  
- ▣ *Y si el visitante pasa 3 días y 2 noches en un entorno natural es posible observar un aumento de hasta 50% en la actividad de células NK o natural killers (células anti-cáncer), incrementando la inmunidad de forma evidente.*

### **Baños de Montemayor es el primer destino turístico que ofrece gratuitamente Vitamina N a sus visitantes**

Pues en España ya hay un primer destino que ofrece gratuitamente altas dosis de Vitamina N, diseñando una serie de experiencias con el fin de ofrecer una buena absorción de acuerdo a las diferentes áreas naturales que se enmarcan en este destino, que decidió que este 2022, apostaba por ser un Destino Verde donde la Naturaleza es una piedra angular en la gestión turística de este destino.

De esta forma este destino ofrece un turismo de bienestar, basado esencialmente en la naturaleza, además de otros complementos que favorezcan no solo esa absorción de vitamina N, sino también de garantizar un tiempo mínimo de permanencia en nuestro organismo.

Este destino facilita el acceso a diferentes áreas naturales donde se conoce la facilidad de concentración de vitamina N disponible y a la vez se ofrece las pautas para conseguir su mejor absorción al mismo tiempo que disfrutar de todo el territorio natural y rural.

Cada área natural (ecosistema) identificada en el destino tiene una capacidad de facilitar esta vitamina tan necesaria para recuperar la energía vital perdida en la ciudad, y el modo de interactuar (definido por el tipo de actividad o experiencia) con cada espacio natural determinara la capacidad de absorción y su permanencia en el organismo de cada visitante o turista.

**Les iré ampliando la información porque sin duda estos destinos que ofrecen vitamina N son la respuesta a esa carencia de los habitantes de centros urbanos.**

Por ahora la oferta de vitamina N para los visitantes a este primer destino Baños de

Montemayor, no tiene coste pero si un valor y muy alto, si se sabe diseñar y desarrollar para poder responder a las necesidades y expectativas de sus consumidores o visitantes.

La cuestión radica esencialmente en la identificación y evaluación de las áreas así como las facilidades y actividades que ayuden a la absorción de esta vitamina N de acuerdo a esas necesidades (segmentación de la demanda).

Arturo CROSBY

Editor Natour magazine