

L'atractiu mil·lenari de les termes

► Les aigües termals, presents a molts països del món, han estat aprofitades i venerades per moltes civilitzacions antigues ► Més enllà de la higiene, s'han utilitzat per millorar dolències i han servit també de punt de trobada

A.S.M. GIRONA

La presència d'una font termal de vegades es percep per les olors sulfuroses que desprenen els brolladors d'aigua geotermal, procedent de l'escorça terrestre. Això succeeix per la seva composició mineral, que pot ser diversa: ferro, clor, calci, sodi, magnesi, etc.

El primer que ve a la memòria quan es parla d'aigües termals és aigua calenta i vaporosa, que es correspon a l'aigua hipertermal, que arriba a una temperatura mínima de 36,5°C, uns 5°C més alta que la que podríem trobar a la superfície. Cal dir, però, que la font pot brollar a l'exterior a qualsevol temperatura, per la qual cosa podem trobar una font freda (a menys de 20°C), hipotermals (de 20 a 35°C), mesotermals (de 35 a 45°C), hipertermals (de 45 a 100°C) i, per últim, les supertermals (de 100 a 150°C).

Des de l'antiguitat, les aigües termals han estat presents a moltes cultures com a element no només d'higiene, sinó també terapèutic i fins i tot social. Les cultu-

res grecollatines i musulmanes han deixat molts vestigis d'antics centres termals, alguns dels quals han retornat a la seva antiga plenitud. A d'altres països com l'Índia, Itàlia i Grècia s'han localitzat restes que daten del 2000 a.C.

En l'actualitat són molts els països que compten amb aigües termals, i en alguns casos són especialment cèlebres, com Bulgària, el Japó, Hongria, el Perú, Espanya, l'Argentina, Xile o Islàndia, entre molts altres.

Efectes per a l'organisme

Segons afirma la hidroteràpia i d'altres tractaments propis de balnearis i centres termals, l'aigua en tots els seus estats pot ser un reforç en el tractament de diverses malalties, i també pot ser un bon company saludable de viatge. De fet, aquesta pràctica ja era habitual durant l'antiguitat; l'aigua freda era com or transparent per als espartans, ja que hi banyaven els recent nascuts per envigorir-los.

La creència que sotmetre's a canvis de temperatura dins l'aigua



Aigües termals a Magdalena, Honduras. MARDEN NOLASCO/WIKI

és beneficiós per a la salut la podem trobar en el sistema d'aigües termals dels romans. Les seves tenien tres piscines principals: el *frigidarium* (aigua freda); el *tepidarium* (aigua tèbia) i el *caldarium* (aigua calenta), al qual s'accedia per aquest ordre.

Aquestes immersions es realitzen per alleujar dolències com l'artritis, malalties dèrmiques i estats de dolor. Una altra de les qualitats que s'hi associen i que apunta la periodista Yamila Papa a la publicació digital *mejorconsalud* és la d'alleujar estats d'estrès pel

Els usos medicinals aplicats a l'aigua s'han practicat des de l'antiguitat en forma de diferents teràpies

seu efecte relaxant i l'augment d'endorfines.

Cal tenir en compte, però, que si bé l'aigua és un dels principals motors de la supervivència de les espècies, també pot ser el pitjor malson quan arriba en forma de desastres naturals, o en aquest cas, quan se'n fa un abús o es deixen de banda les indicacions mèdiques en cas d'embaràs o de malaltia.

Viure l'experiència dels banys romans

► El balneari Aqva Gerunda recupera aquesta tradició tan arrelada a la història de Girona ► El viatge comença amb un exclusiu circuit a les tres sales d'aigua a diferents temperatures, ritual que es pot acompanyar amb massatges

DdG GIRONA

La ciutat de Girona compta amb una llarga tradició de banys termals. En l'època romana, aquests espais eren un lloc de trobada, de conversa i de descans, on es procurava per la recuperació del cos i la purificació de l'ànima. Des de fa més d'un any, el balneari gironí Aqva Gerunda ha recuperat aquesta històrica experiència amb l'objectiu de retornar a la ciutat els antics banys. Situat en un enclavament amb 2.000 anys d'història del barri de Sant Pere de Galligants de Girona, aquest balneari urbà ofereix al visitant la possibilitat de des-

cobrir i gaudir d'una tradició ancestral de ritual i litúrgia: *mens sana in corpore sano*.

El balneari busca una experiència que connecti el cos i l'ànima amb la història. La tranquil·litat de l'espai, el so de l'aigua, la llum i les pedres carregades d'història transporten el visitant a l'època dels banys romans. Tot amb l'ajuda de l'última tecnologia.

El viatge comença amb un exclusiu circuit de banys a les tres sales d'aigua a diferents temperatures tal com recull la tradició romana: Frigidarium (fred), Tepidarium

(tebi) i Calidarium (calent). El visitant pot arrodonir l'experiència en l'espai destinat a relaxació i massatges. L'estada es complementa amb el Bany de vapor o Hamman, la Sauna de Sal (Haloteràpia) i el servei de te a la Sala de Descans.

El balneari es troba situat en el primer hospital de la ciutat de Girona, un espai d'acolliment i hospitalitat per a l'estranger, pelegrí i ciutadà del carrer entre els segles XII i XVII, com denoten els quatre imponents arcs que delimiten l'espai. Les portes i finestres condueixen el visitant a l'època medieval,

fins a arribar a la zona de banys, on es troben estructures trigoantigues del segle V dC i d'època romana al seu pas per la Via Augusta, amb murs del segle II-III dC visibles en el Tepidarium/Flotarium, així com vestigis d'un forn que escalfava la vila romana del segle I dC, prop del Frigidarium. Allí, i després d'una exhaustiva excavació arqueològica, entre altres elements, es va trobar una llàntia amb la forma d'un déu menor (segle I dC) per il·luminar l'indret a través d'aquest recorregut per la història. Una experiència que ha atret el públic gironí,

segons destaca Gabriel Rebollo, propietari dels banys. «Aquest primer any del balneari hem arribat amb més presència a la població de Girona i de la província i cada vegada ens està visitant més gent de Barcelona o del sud de França», destaca Rebollo. A poc a poc, el balneari també s'està convertint en una activitat turística més de la ciutat de Girona i atrau el públic estranger. El centre roman obert de dilluns a diumenge de les 10 del matí a les 10 del vespre. Cada hora es duu a terme un torn, amb un màxim de 12 persones.

DONA'T UN BANY DE SENSACIONS HISTÒRIQUES

AQVA

BANYS ROMANS

C/ Galligants, 5b CP 17007 Girona | www.aquagerunda.com