

# Els poders de l'aigua

Els balnearis han deixat de ser aquells llocs distants, on el gruix de la societat no podia accedir. Avui, la seva oferta i la de les seves aigües s'obre als que tenen ganes de descansar sense avorrir-se.



Entrada principal del balneari Prats de Caldes de Malavella, a la Selva, on l'escriptora Montserrat Roig acostumava a descansar i escriure.

“**S**empre he envejat els escriptors que han nascut al món de les paraules davant l'espectacle, sorprenent, canviant, immens de la natura. És la màgia del desordre natural davant del rígid ordre humà de les ciutats. Perquè quan triem l'ofici d'escriure triem, també, la soledat. I aquesta és difícil de sentir en un espai urbà”, reflexionava Montserrat Roig. L'escriptora que, a finals dels anys setanta, escriví al balneari Prats, de Caldes, una part de la seva novel·la *L'hora violeta*. Allí, en un dels espaiosos salons, l'anomenat saló lila, de l'edifici d'aire neoclàssic, bastit entre els anys 1890 i 1900, Montserrat Roig teixia els seus personatges. Al balneari de Prats, a Caldes de Malavella (Selva), envoltada d'un parc boscos format per jardins i arbredes, i una piscina exterior d'aigua termal, escriure se li feia més senzill.

I és que un balneari és un lloc per descansar i fer salut. Un balneari és un cen-

tre de lleure on la residència dels pacients està completament organitzada i dissenyada en l'espai. Existeix la falsa creença que els dies en els balnearis es fan llargs i pesats. Ben al contrari, però, l'experiència demostra que les activitats de descans i entreteniment poden ser perfectament compatibles. Els balnearis disposen de salons i sales de joc, teatres i casinos, esglésies, capelles, restaurants, menjadors, passeigs i jardins, camps d'esport i ofertes per fer excursionisme. Tot això per evitar que ningú no caigui en l'avoriment i perquè així aconsegueixi desconnectar d'allò que més l'ensopeix, i es relaxi adequadament. Amb tot, però, cal no oblidar que els balnearis ofereixen també un vessant important curatiu i que són centres de recuperació i de tractaments per a moltes malalties.

**La balneoteràpia.** Sovint, els balnearis o el fet de prendre les aigües ter-

mals s'associen a èpoques passades o a classes socials benestants, com la burgesia d'inici de segle XX. Avui, afortunadament, els balnearis són accessibles a un ventall molt més ampli de la societat. La imatge que se'n té, plens de gent gran i d'executius que pateixen estrès, si bé no és del tot falsa, és en bona part el producte de la desconeixença.

Quan es parla de balneoteràpia es fa referència a un ampli conjunt d'actuacions mèdiques. Un mètode de tractament local o general de certes malalties, per mitjà de banys medicinals, de sorra o fang, entre d'altres, que pot prendre qualsevol tipus de persona disposada a oblidar la càrrega diària i a relaxar-se. Això, gairebé sempre, en un marc incomparable i en mans d'un seguit de professionals disposats a vetllar pel benestar del pacient, més enllà del simple tracte de client.

L'estat actual de la medicina i els diferents avenços fets en aquest camp, tant

## Alguns tractaments

**Bany en piscina termal.** El bany té un doble efecte, l'estimulació del reg sanguini i la relaxació del sistema nerviós. A la vegada s'afavoreix l'oxigenació de la pell del cos, a causa de la seva elevada temperatura, si és un bany calent. És indicat per a l'esgotament físic i mental, la tensió arterial elevada, l'insomni, el reumatisme i l'estrès.

**Sauna de vapor.** L'acció de l'escalfor i la humitat en el sistema nerviós relaxen el cos i eliminen les toxines acumulades mitjançant la suor.

**Dutxa massatge.** Un massatge corporal fet sota una dutxa que treballa la musculatura superficialment i produeix un efecte destensador molt adient contra el reuma i l'estrès.

**Dutxa a pressió.** L'efecte sedant del doll a pressió d'aigua és immillorable per sedar el sistema nerviós o estimular el sistema circulatori. La relaxació que produeix aquest tractament és absoluta.

**Inhalacions.** L'acció antisèptica i antiflogística sobre la mucosa i els músculs bronquials de les aigües termals administrades per via aspiratòries produeixen una acció equilibrada sobre el sistema nerviós vegetatiu, ja que des tapa les vies i afavoreix les condicions generals del cos.

**Estètica facial i corporal.** Dins d'aquest ampli ventall de tractaments destaquen el de fangoteràpia, parafina, neteja de cutis, hidratació facial, tractament antiarrugues, lífting, massatges, recobriments amb algues i fangs marins, depilació, solàrium i molts d'altres.

**Reflexoteràpia del peu.** En treballant sobre la planta del peu i estimular les terminacions nervioses, músculs i canals d'òrgans s'aconsegueix desbloquejar l'energia que el cos reté de manera poc adequada.



Vistes de la piscina exterior del balneari Vila de Caldes. Els balnearis d'aquesta població del Maresme s'alimenten directament d'aigües termals.

en l'aplicació mateixa com en la prevenció de malalties, fa que la pràctica del termalisme es trobi en un moment òptim. Avui es pot dir que els balnearis disposen de prou condicions i mitjans per oferir garanties mèdiques. Han quedat enrere el temps en què científics com Pasteur i Koch van anunciar que, si el tractament de les aigües no s'acompanyava d'una asèpsia rigorosa, podia ser una font de contagi de greus malalties, com la tuberculosi i la tisi. Encara ara, els balnearis representen la ruptura d'unes condicions de vida habituals de l'individu i contribueixen a la percepció de la sensació de benestar. Jacint Verdaguer, Torres i Bages, Santiago Rusinol, Francesc Cambó, la família Brusi, Enric Prat de la Riba i Eugeni d'Ors, tots ells personalitats de la vida social barcelonina de començament del segle passat, ho sabien molt bé. Tots triaven el balneari Blancafort de la Garriga (Vallès Oriental) per descansar i practicar el lleure durant uns dies. D'Ors, fins i tot s'inspirà en els jardins del balneari per escriure, el 1916, *Oceanografia del tedi*, que retrata l'ambient termal d'aquella època. En l'actualitat, aquest balneari consta d'un edifici de tipus modernista, amb l'antiga galeria de banys, un for-

mós jardí, una zona esportiva i una piscina termal a l'aire lliure.

**Les aigües.** Les accions de l'aigua com a agent terapèutic són conegudes des de temps dels romans. Els seus efectes guaridors, ja coneguts en l'antiguitat, es poden esquematitzar en dos grans grups. D'una banda, els que tenen un efecte general sobre l'organisme, dits sistemàtics, com el bany corporal total i l'ús de l'aigua com a aplicador de calor (termoteràpia) o de fred (crioteràpia) a una gran superfície del cos. De l'altra, els que tenen un efecte local o tòpic, aplicats en parts més específiques de l'organisme.

En aquest sentit, l'àmplia oferta d'establiments balnearis als Països Catalans cobreix a bastament els aspectes esmentats i, a més, disposa d'infraestructures complementàries tant en el vessant medicoterapèutic, com en la potenciació del benestar dels clients. Es obvi, doncs, que el món dels balnearis també necessita el seu grau de coneixement.

N'hi ha pocs que exploten aigües fredes, com el de Sant Hilari Sacalm (Selva) o el balneari Codina, a Tona (Osona), just al peu del massís del Montseny. Precisament aquest darrer, duu a

terme fins i tot activitats aquàtiques per nadons, i tractaments de fisioteràpia respiratòria i sauna finlandesa. D'altres, la majoria, s'alimenten d'aigües termals, com els de Caldes de Montbui (Vallès Occidental), les Termes Orion a Santa Coloma de Farners (Selva), Caldes de Malavella (Selva) o Caldes de Boí (Alta Ribagorça). Una zona balneària, aquesta última, amb més de trenta-set fonts de diferents característiques, que es troba en un indret, a més de 1.500 metres d'alçada, fortament marcada per la petja del romànic. L'hotel Manantial, una construcció feta segons els canons de l'arquitectura de muntanya, i l'hotel Caldes, un antic hospital medieval reformat, que es troba a poques passes d'una església renaixentista i d'un pati porticat, són els dos complexos més destacables de la zona. Cadascun té les seves instal·lacions preparades per acollir els visitants. I és que no és el mateix visitar un balneari que es troba en plena muntanya, on serà més obligat fer-hi vida, que un que es trobi en l'interior d'un nucli urbà. Aquest podria ser el cas de les Termes Montbrió, integrades en el barri urbà de Montbrió del Camp, al Baix Camp, que ocupa l'antiga finca coneguda com l'Horta Florida. Al jardí, encara avui s'hi poden contemplar grans sequoies i una escultura del poema "La vaca cega", de Joan Maragall. El complex, un dels més moderns i de més qualitat del Principat, s'amplià a començament dels anys vuitanta, ja que es van descobrir aigües termals explotables a pocs quilòmetres de la finca. En l'actualitat, les



El complex de Caldes de Boí, a la comarca de l'Alta Ribagorça, presenta unes instal·lacions àmplies i ordenades a més de 1.500 metres d'alçada.

## La zona balneària de Caldes de Boí, a l'Alta Ribagorça, compta amb més de trenta-set fonts de diferents característiques.

instal·lacions consten d'un hotel, on hi ha un espai reservat per a una exposició de pintures originals de Picasso, Dalí i Pitxot, entre d'altres pintors destacats. D'altra banda, la sèrie de Televisió de Catalunya *Dones d'Aigua*, rodada en aquestes termes, les ha fetes molt populars.

**Les surgències.** Les deus, al voltant de les quals s'han edificat les instal·lacions termals, tenen com a preferència els nuclis muntanyencs, els Pirineus i el sistema mediterrani. No es troben mai al cor dels massissos, sinó a la base i a

## Termalisme Total a quatre passes de Barcelona

Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis



### L'autèntic termalisme, a quatre passes de Barcelona.

Allibera't de l'estrès. Escapa de la pressió de la feina i aprofita els beneficis que t'ofereix un termalisme que equilibra el teu cos, gràcies a les seves propietats excepcionals, reconegudes pels més entesos. Només uns pocs punts han estat privilegiats per la natura. Per això, són visitats per gent d'arreu del món. A partir d'ara, no tens excusa. Desapareix uns dies i recupera el bon humor.

Si vols obtenir la guia **L'autèntic termalisme, a quatre passes de Barcelona**, envia'ns les teves dades per correu, fax o e-mail, especificant el teu nom, adreça, telèfon i població.

**Barcelona Termalisme Total**  
Agència de Promoció Turística  
Diputació de Barcelona  
Mallorca, 244 - 08008 Barcelona  
Tel. 934 022 966 - Fax 934 022 968  
ag.turisme@diba.es

[www.termalismetotal.org](http://www.termalismetotal.org)



## El relax té nom de balneari



### 1 Banyes de Tredòs

Riera d'Aiguamòg, s/n, Tredòs, Naut Aran (Vall d'Aran)  
Tel: 973 253 003  
Obert tot l'any.

### 2 Estació termal Caldes de Boi

Caldes de Boí, Barruera (Alta Ribagorça)  
Tel: 932 387 635  
Obert del 24 de juny al 30 de setembre.  
Hotel Manantial 4 est., i la pensió Caldes 2 est.  
[www.svt.es/vallbo/balneari.htm](http://www.svt.es/vallbo/balneari.htm)

### 3 Termes de Molig

Molig (Conflent)  
Tel: (00 33) 468 050 050

### 4 Balneari Codina

Ctra. de Manresa, 59. Tona (Osona)  
Tel: 938 870 314  
Obert tot l'any.  
Adaptat.

### 5 Balneari Termes Orion

Ctra. del Balneari, s/n. Santa Coloma de Farners (Selva)  
Tel: 972 840 065  
Obert tot l'any excepte gener i febrer.  
[www.grn.es/la\\_deu/selva.htm#balnearis](http://www.grn.es/la_deu/selva.htm#balnearis)

### 6 Balneari Prats

Pl. de Sant Esteve, 7. Caldes de Malavella (Selva)

### 7 Balneari Vichy Catalan

Av. Doctor Furest, 32.

Caldes de Malavella (Selva)  
Tel: 972 470 000  
Obert tot l'any.  
Semiadaptat.  
[www.gra.es/vichycatalan/index.htm](http://www.gra.es/vichycatalan/index.htm)

### 8 Balneari Termes Victòria

Barcelona, 12. Caldes de Montbui (Vallès Oriental)  
Tel: 938 650 150  
Obert tot l'any.  
Adaptat.  
[www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html](http://www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html)

### 9 Balneari Vila de Caldes

Pl. de l'Àngel, 5. Caldes de Montbui (Vallès Oriental)  
Tel: 938 654 100

Obert tot l'any.  
Adaptat  
[www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html](http://www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html)

### 10 Balneari Forns

Forns, 12. Caldes de Montbui (Vallès Oriental)  
Tel: 938 650 150  
Obert tot l'any.  
[www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html](http://www.abaforum.es/thermalia/html/benvinguts.html)

### 11 Balneari Titus

Ctra. N-II, km 6,5 Arenys de Mar (Maresme)  
Tel: 937 912 076  
Obert tot l'any de dilluns a dissabte de vuit del matí a vuit del vespre.

### 12 Banyes termals de Caldes d'Estrac

Carrer de la Riera, 29. Caldes d'Estrac (Maresme)  
Tel: 937 912 605  
Obert tot l'any.  
Hotel Jet 3 est.

### 13 Balneari Blancafort

Banyes, 59. La Garriga (Vallès Oriental)  
Tel: 938 714 600  
Obert tot l'any.  
Adaptat.

### 14 Termes La Garriga

C/Banyes, 23. La Garriga (Vallès Oriental)  
Tel: 938 717 086  
Obert tot l'any.  
Adaptat

### 15 Balneari de Vallfogona de Riucorb

Ctra. del Balneari, s/n, Vallfogona de Riucorb (Conca de Barberà)  
Tel: 977 880 025  
Obert entre els mesos d'abril i novembre. Adaptat.  
[www.costadaurada-](http://www.costadaurada.org/costadaurada-)

[www.costadaurada.org/pagines/allotja/balneari.htm](http://www.costadaurada.org/pagines/allotja/balneari.htm)

### 16 Termes Montbrí

Nou, 38. Montbrí del Camp (Baix Camp)  
Tel: 977 814 000  
Obert tot l'any.  
Adaptat.  
[www.costadaurada-](http://www.costadaurada.org/costadaurada-)

### 17 Agrupació de Banys de Vilavella

Vilavella (Plana Baixa)  
Tel: 964 677 400  
[www.baineario.com/villavieja.html](http://www.baineario.com/villavieja.html)

### 18 Balneario de Montanejos

Montanejos (Alt Millars)  
Tel: 964 131 275  
[www.baineario.com/montanejos.html](http://www.baineario.com/montanejos.html)

### 19 Balneario de Verche

Calles (Serrans)  
Tel: 962 130 003  
[www.baineario.com/verge.html](http://www.baineario.com/verge.html)

### 20 Balneario de Chulilla

Xulella (Serrans)  
Tel: 961 657 013  
[www.baineario.com/chulilla.html](http://www.baineario.com/chulilla.html)

### 21 Balneario Hervideros

Cofrentes (Vall de Cofrentes)  
Tel: 961 894 025  
[www.balneario.com/cofrentes.html](http://www.balneario.com/cofrentes.html)

### 22 Balneari Sant Joan de la Font Santa

Camps del Port (Mallorca)  
Tel: 971 555 016

la perifèria, perquè van lligades a falles o grans línies de fractura que trenquen la continuïtat de les estructures del relleu. D'aquesta manera, poden aflorar a l'exterior cabals d'aigua procedents d'indrets profunds de l'escorça.

L'aigua que es troba en condicions naturals és portadora de metalls, sals minerals, radicals iònics i altres components químics. La presència quantitativa i qualitativa d'aquestes substàncies varia en funció de les característiques geològiques i de la composició mineral del subsòl on s'emmagatzema i transcorre l'aigua. Mèdicament, la denominació d'*aigua mineromedicinal* es restringeix a les aigües naturals que, per la seva peculiar composició, tenen una utilitat terapèutica i, a més, aquesta composició es manté constant en el temps en un brollador determinat. La denominació d'*aigua termal* correspon a les aigües que, a més, tenen en el punt de surgència una temperatura superior, com a mínim, en 4°C a la mitjana de temperatura d'aquell indret.

En qualsevol cas, doncs, els balnearis no estan disposats per atzar, encara que les aigües termals es trobin a la muntanya, en l'interior d'un nucli urbà o s'usin per fer front a l'estrès, l'estrès emocional, l'obesitat, les fractures i processos osteoarticulars de recent operació, les infeccions en les vies respiratòries o el reuma. En aquest sentit, el balneari Termes Victòria de Montbui (Vallès Occidental), situat a l'antic barri jueu de la vila medieval, és especialment recomanable per fer un tractament de malalties reumàtiques. Des de les seves instal·lacions es poden observar les antigues conduccions de la font del Lleó, que daten de l'època medieval, i d'una vista de plataners i pins que voregen la vall que forma la riera de Caldes i que als anys cinquanta els jugadors del Futbol Club Barcelona aprofitaven per als seus entrenaments amb regularitat.

**L'arquitectura.** Deixant de banda la balneoteràpia, literalment dita, i atesa l'antiguitat de la majoria de balnearis dels Països Catalans, els edificis que s'emplanten en els balnearis han sofert tot tipus de modificacions i d'afegits a mesura que noves instal·lacions s'han fet necessàries per ampliar el servei als



Dalt, el balneari Vichy Catalan de Caldes de Malavella, a la Selva, instal·lat en un edifici molt interessant des del punt de vista arquitectònic. A sota, el balneari de Xulilla, als Serrans, un dels més ben equipats del les comarques del sud.



## Un Món de Sensacions



clients. D'entre tots els balnearis, un dels més emblemàtics pel que fa a l'arquitectura és el de Vichy Catalan a Caldes de Malavella. Construït a començament del segle XIX, en una època d'auge dels balnearis al Principat, el balneari té els trets més característics de l'estil modernista. Un *art nouveau* dut a terme mitjançant la combinació de la llum a través dels vitralls, el ferro forjat i la ceràmica, segons un projecte de l'arquitecte Gaietà Buïgas, que també projectà el conegut monument a Colom del final de les Rambles de Barcelona. Aquest és, doncs, un balneari amb força història i amb moltes anècdotes per recordar. En els seus inicis, els veïns de la vila de Caldes podien prendre les aigües, sempre que els plagués, gratuïtament. En l'actualitat, però, tot plegat ha canviat, i caldrà esperar que als Països Catalans s'aconsegueixi —com es fa en països com Portugal, Itàlia, França, Alemanya o Suïssa— que la prescripció de la cura balneària formi part de les prestacions que cobreix la Seguretat Social.

El paisatge. És evident que la persona que vol descansar desitja fer-ho en un indret adequat. Sembla evident també

que la situació del balneari serà d'una importància clau en aquest aspecte. Sobretot, si es té en compte que moltes de les persones que es decideixen a passar uns dies al balneari aprofiten també per conèixer el paisatge que els envolta.

Precisament, al cor dels Pirineus i envoltat d'un entorn immillorable, el balneari de La Preste, a Prats de Molló, permet conèixer de ben a prop el Vallès. El balneari de Molig (Conflent), al peu del Canigó i sense sortir de Catalunya del Nord, és un altre punt de referència de l'activitat termal. Les seves aigües, particularment riques en plàncton, serveixen de base activa a l'hora de fabricar cosmètics. D'altra banda, i aplicat a màscara, és un meravellós reconstituent dels teixits. Una fórmula de posada en forma que al balneari anomenen "energètica".

Si seguim amb el paisatge com a teló de fons i en el marc incomparable de les Illes, concretament a quaranta quilòmetres de Palma es troba el balneari de Sant Joan de la Font Santa, on el contrast entre el bullici turístic i l'aïllament del seu entorn és molt gran. Les aigües que brollen en aquest indret són reco-

manables per a l'aparell respiratori, el sistema nerviós i la pell. L'indret on és situat, proper a un seguit de dunes i a la platja, i l'edifici del balneari, que és d'estil mallorquí, el fan un dels balnearis més en consonància amb el seu entorn.

D'altra banda, al País Valencià, el balneari de Cofrents (Vall de Cofrents), amb els seus tractaments per a la bronquitis, l'artrosi o l'artritis, és un dels més interessants. També el de Xulella (Serrans), a tocar del riu Túria i envoltat de boscos, és un dels balnearis valencians més coneguts. Fa segles, els àrabs van fer ús d'aquestes aigües. La situació d'aquest balneari és immillorable ja que es troba a la falda d'un penya-segat defensat per muralles i torres altes.

Finalment, un consell de Montserrat Roig, l'escriptora de qui hem parlat anteriorment: "El millor moment per anar a un balneari és fora de temporada". Amb tot, la Setmana Santa i la resta de festius no s'han de deixar passar sense aprofitar, i els balnearis, clarament, permeten treure'ls molt de suc.

Joan Esculies

## Retorn al camp

L'anomenat turisme rural és una de les possibilitats més engrescadores a l'hora d'acostar-se a un paisatge desconegut i poder participar en la seva descoberta.

**E**n aquests darrers anys, l'opció de passar uns dies en una masia, enmig d'un entorn tranquil i allunyat del moviment dels nuclis urbans, ha guanyat força. Avui són moltes les persones que decideixen llogar una cambra o una casa rural sencera i establir-se, en família, en un indret per relaxar-se. I és que sovint, en vacances curtes, com les de Setmana Santa, el que ve més de gust és aprofitar el temps per assaborir els moments que passen desaparebuts en la rutina diària. En aquest sentit, també són cada vegada més els que decideixen acostar-se a la cuina pròpia de les diferents comarques del nostre país, tant allotjant-se a casa d'altri com atrevint-se ells mateixos a fer de cuiners.

Sens dubte, el millor lloc per aconseguir bons resultats és en la mateixa comarca.

Els masos i cases rústiques dels Països Catalans, algunes amb més de vuit segles d'antiguitat, són encara avui l'essència de la cultura i les tradicions rurals, i són també l'allotjament ideal per retirar-se uns dies al camp i llançar-se a l'aventura de descansar. A partir d'aquestes, l'oferta d'activitats és variada. L'excursionisme a peu, a cavall o en bicicleta, l'esquí, la natació, el golf..., en són algunes possibilitats. De fet, les masies són, en si mateixes, un cúmul d'històries i llegendes per descobrir. El seus diferents estils arquitectònics, agrícoles o ramaders, segons el seu origen, en són un bon punt de sortida.