

sigui per acríixer, o recuperar la salut —molt favorable per casos de problemes respiratoris, equilibri del sistema hormonal, malalties, articulacions, migranyes, sinusitis,... i malalties del sistema nerviós vegetatiu. Principalment en Rússia i Alemanya es té una especial atenció al clima de ionització que es produeix en determinats indrets. Potenciant en gran manera els llocs de salut allí enclavats, entre ells els balnearis, on hi ha un elevat comput de ions negatius. Avui, ja no només s'enfoca la balneoteràpia vers les propietats terapèutiques de les aigües mineromedicinals "bicarbonatades, carbòniques, radioactives, clorurades, sulfurades,...". A hores d'ara, cal afegir-hi el fet de què la ionització se'ns ofereix en ells d'una manera gratuïta i natural. També cal remarcar l'aspecte, ja més acurat, de l'alimentació,... i a més, l'ambient humà que es palpa atapeït de calidesa. Potser, les arrels d'aquesta comunicació es troben en el contacte personal, tan íntim amb la mare natura, amb les seves profunditats. Generant en les persones una tranquil·litat que les porta a expressar-se, escoltar-se. Amb els ulls vessant de tendressa em dic: Què li ofrena una mare al seu fill?... Sí! El que té en el més profund del seu cor, el de les seves entranyes. Què ens ofrena la mare natura en un balneari?... "El calor, tacte" que brolla del més pregon, de les seves entranyes. Les aigües termals ens ofrenen uns senzills principis, que potser pel fet de ser tan essencials, ens carreguen de vitalitat. Serà per aquesta raó, que les aigües termals, primer, en general arriben a les persones ja de més edat? —Impensadament aflora del meu dins. És clar! Elles les deuen cercar, ja que necessiten aquest "calor, contacte". El necessiten més que mai! Ben segur, disten en desmesia de les carícies i escalfor d'una infantesa. Intuïtivament s'inclinen vers aquest autèntic contacte, ja quasi oblidat, a vegades no trobat durant el llarg del caminar per les estacions de la vida. Sí! Certament hi ha hiverns molt freds, cal anar a cercar aquesta llar —comunicació amb la natura, amb les persones. Que permet més equilibradament viure, caminar. En rellegir l'escrit i trobar-me amb la paraula "inclinen", flueix un somriure dels meus ulls. Un bocí de poema, dels anys vint, m'ha vingut a la memòria. Ell està dedicat a una de les antigues fonts del balneari Termes Orion de Sta. Coloma de Farners. "La font dels desmais". No puc deixar de citar-lo: "Aigua blau cel, ets símbol d'esperança, per xò els desmais senten gran desirança d'heure'n un glop pel seu revifament".

Intento deixar d'expressar-me amb un caire tan poètic. Les aigües minero-medicinals junt amb els acoplaments idonis, ja siguin: "Dutxes a pressió, massatge subaquàtic, bombolles, Wittel, inhalacions, estufes, peloides..." activen la circulació de la sang, es netegen i reforcen els bronquis, tenen una acció sedant sobre el sistema nerviós, el fang

té un poder cicatritzant, absorbent, calmant, en la zona tractada. Vertaderament, en treballar la musculatura, ja es faci a través de l'aigua o el massatge manual, es produeix quelcom invisible, però no per això sorprenent. L'escalfor de l'aigua, la seva textura, el treball d'unes mans, l'aire altament ionitzat,... són un dels més apropiats mitjans per portar a descontracturar i anar adquirint un adient to muscular. I com a conseqüència del millor fluir de la sang, de l'estimulació dels òrgans, es vagi esfumant qualsevol transbals que manté inquieta la persona. Fins i tot m'atreveixo a proferir: El que se'ns dóna mitjançant les cures hidrotermals i tot el que les envolta, és un present que s'ha de tenir a l'aguait. Les seves propietats terapèutiques són múltiples, una de les més essencials segons la meua experiència: Que et porten a poder respirar més àmpliament, arribant a ser un acte inconscient com, d'acord, per naturalesa se'ns demana. Només així es realitza un perfecte massatge a la musculatura, esquena, abdomen, estómac, intestins,... —Considerant el cos com un tot, puc afirmar amb tota certesa que, així, un mateix s'ofrena un immillorable massatge general. És evident tot el benestar que comporta anar-te obrint a poder respirar adequadament. Simplement d'aquesta forma, a poc a poc, es produeix un miracle quant al guariment de les anomenades malalties. Els símptomes, gairebé sempre, condormits pels medicaments, i que ofrenen a la persona un constant repetir: "No sé què em passa! No em trobo bé..., em diuen que no em troben res, que són els nervis, que res...". Doncs bé, al cap d'uns quants dies, a mesura que hom sent una millora de l'estat general, va desapareixent aquesta incertitud. Ara bé, s'ha de tenir present, que en despertar al cos, sol succeir que els primers dies hi hagi un petit empitjorament, un remarcat aixafament, dolors. Hem de tenir en compte que aquesta resposta és bona, que el cos reacciona, que treu cap enfora. No sempre esdevé el cas, depèn de l'estat de cadascú.

Cada dia amb més ímpetu, m'adono que s'ha de tractar la persona com un tot. Més que tractar-la, primer veure-la com un tot, i així poder oferir-li una mà. Guiant-la vers un únic fi: Prendre consciència del seu cos, de la seva globalitat. Que s'adoni que, també, en ella hi ha la medicina que l'ha d'encaminar cap a la salut. Ha d'alènar un equilibri entre el cos i la ment, i només pot existir, ser, si no es té una visió de la nostra persona fragmentada. Recordem aquella famosa frase: "Mens sana, in corpore sano,... in corpore sano...". En aquestes quatre paraules es fa ben palesa la unitat innegable entre el cos i la ment. Acabo aquí, tot cavil·lant que, en aquells temps del pare de la medicina, tot el referent a les aigües termals, massatges, gaudia d'un immens aprecí.