

termas romanas

Móstranse ao público
as aras achadas en 2000

As Ninfas moran no Balneario de Lugo

Se muestran al público
las aras halladas en 2000

Las Ninfas moran en el Balneario de Lugo

II / III

José Carro Otero

Presidente da Academia de
Medicina e Ciruxía de Galicia

«Galicia é a primeira
zona balneoterápica
de España»

«Galicia es la primeira zona
balneoterápica de España»

X / XI

A capital romana de Galicia

Todos os camiños
levan a Lugo

La capital romana de Galicia

Todos los caminos llevan a Lugo



Cidade / Ciudad XX / XXI



Balneario VI / VII



Hotel XII / XIII



Xente / Gente XVI / XVII / XXIV

O poder das augas de Lugo

Vivir, acadar metas, traballar, manter o ritmo... O corpo pága. Acóugue, reláxese, goce. Recupere a vitalidade nas Termas Romanas de Lugo. Velaquí o hotel, as instalacións balneoterápicas e o prestixio das nosas augas ao seu servizo. Os romanos coñecían ben a acción destas augas e mesmo a fundación da cidade de Lugo ven ligada a estas as fontes termais. A xente das Termas agarda por vostede.

El poder de las aguas de Lugo

Vivir, alcanzar metas, trabajar, mantener el ritmo... El cuerpo lo paga. Relájese y disfrute. Recupere la vitalidad en las Termas Romanas de Lugo. Aquí está el hotel, las instalaciones balneoterápicas y el prestigio de nuestras aguas a su servicio. Los romanos conocían la acción de estas augas e incluso la fundación de Lugo viene ligada a la existencia de estas fuentes. La gente de las Termas espera su llegada.



Comida XVIII / XIX

boa e sa
buena y sana



Como nun xogo de bonecas rusas, a edificación do balneario de hoxe garda no seu interior outras construcións do século XIX, aínda restos de obras anteriores e no miolo do edificio algunhas salas do que foi o balneario romano. Cómpre imaxinalas estucadas e pintadas, iluminadas con luz natural polos óculos hoxe tapiados, ou pola luz de candieiros situados nas fornelas de todas as paredes. Unhas pasarelas de madeira salvan hoxe as augas freáticas, que anegan o chan das estancias, e achégannos ás salas onde Marcus e Lucius gozaron dos vapores e dos baños en animada e prácida conversa.

Como en un xogo de muñecas rusas, el balneario actual conserva en su interior construcciones del siglo XIX, aun restos de siglos anteriores y en el corazón del edificio, algunas salas de lo que fue el balneario romano. Es necesario imaginarlas estucadas y pintadas, iluminadas con luz natural por los óculos hoy tapiados, o por la luz de candiles situados en las hornacinas de todas las paredes. Unas pasarelas de madera salvan hoy las aguas freáticas que inundan las estancias, y permiten reconocer las salas donde Marcus y Lucius disfrutaron los vapores y los baños en animada conversación.



Aparición das aras dedicadas ás Ninfas durante as escavacións dunha antiga piscina romana no Balneario.

Aparición de las aras dedicadas a las Ninfas durante las excavaciones de una antigua piscina romana en el Balneario.

OS ANTIGOS E OS NOVOS CLIENTES DAS TERMAS



O nome das Ninfas gravado nunha das aras achadas no balneario. El nombre de las Ninfas grabado en una de las aras halladas en el balneario.

LOS ANTIGUOS Y LOS NUEVOS CLIENTES DE LAS TERMAS

Poucos balnearios poden gabarse de saber os nomes dos seus primeiros clientes, pero no de Lugo, ademais de coñecer nomes e apelidos, temos tamén o testemuño de que aquelas persoas de hai case dous mil anos quedaron satisfeitas co tratamento recibido. Así o indican nada menos que catorce aras dedicadas á Ninfas.

Velaí o maior conxunto deste tipo que se conserva na Península Ibérica, asociado a un balneario de época romana. Velaí tamén a proba de que as termas de Lugo foron desde o principio un balneario de propiedades salútféras e non só unhas termas hixiénicas e de lecer, que tamén. Daba xenio ver aquel balneario nada máis chegar pola ponte, vindo de Braga pola vía XIX. Ali, da outra banda do Miño, un edificio de 2.500 m² indicaría ao viaxeiro romano que estaba xa ás portas da maior cidade romana, neste afastado país do Finis Terrae. Posiblemente, de par daqueles altos funcionarios

que deixaron os seus nomes gravados nas aras, algúns membros da nobreza galaica da cidade virían tamén gozar das augas. Eles sabían o nome do deus indíxena daquelas augas, sabían, máis querían esquecer, os romanos daquel Lugo primeiro sinalaron esta fonte termal como o lugar onde moraban as Ninfas. No corazón das instalacións do Balneario de hoxe, os novos clientes como Magda, Arturo ou Samanta poden ver aínda as salas que utilizaron Marcus ou Lucius. As aras mellor conservadas móstranse aquí, xunto cun vídeo explicativo.

Pocos balnearios pueden presumir de saber los nombres de sus primeros clientes, pero en Lugo, además de conocer nombres y apellidos, tenemos también el testimonio de que aquellas personas de hace casi dos mil años quedaron satisfechas con el tratamiento recibido. Así nos lo indican las catorce aras dedicadas a las Ninfas.

Este es el mayor conjunto de aras que se conserva en la Península Ibérica, asociado a un balneario de época romana. Esta es también la prueba de que las termas de Lugo fueron desde el principio un balneario de propiedades salútféras y no solo unhas termas hixiénicas e de ocio, que tamén. Sería impresionante ver aquel balneario nada máis acercarse al puente, viniendo de Braga por la vía XIX. Allí, en la otra orilla del Miño, un edificio de 2.500 m² indicaría al viajero romano que estaba ya a las puertas de la mayor ciudad romana, en este apartado país del Finis Terrae. Posiblemente también, al lado de aquellos altos funcionarios

dejaron sus nombres grabados en las aras, algunos miembros de la nobleza galaica de la ciudad vendrían a disfrutar de las aguas. Ellos sabían el nombre del dios indíxena de aquellas augas, sabían, pero querían olvidar, los romanos de aquel Lugo inicial señalaron aquella fuente termal como el lugar donde moraban las Ninfas. En el corazón del actual balneario, los nuevos clientes como Magda, Arturo o Samanta pueden admirar aún las salas que utilizaron Marcus o Lucius. Las aras mejor conservadas se exponen al lado de estas estancias, acompañadas de un vídeo explicativo.



Francisco Hervés:

«Cada pedra conta unha historia, xuntándoas todas leremos coma nun libro»

«As aras apareceron en 2000 ao escavar nun recanto dunha antiga piscina romana». **Hervés** é o arqueólogo contratado para realizar as investigacións, son xa máis de dez anos vindo ao Balneario, un xacemento arqueolóxico do que fala con paixón. «Todas as aras están rotas, son o testemuño dun episodio de intransixencia relixiosa, alá polo século V, cando o Imperio adopta o cristianismo como relixión oficial. Teremos moita máis información cando poidamos escavar toda a piscina, é o próximo obxectivo... A propiedade do Balneario é a primeira interesada, pero os recursos económicos sempre son escasos...».



«Cada piedra cuenta una historia, juntándolas todas leeremos como en un libro»

«Las aras aparecieron en 2000 al excavar una esquina de una antigua piscina romana». **Hervés** es el arqueólogo contratado para realizar las investigaciones, son ya más de diez años viniendo al Balneario, un yacimiento del que habla con pasión. «Todas las aras están rotas, son el testimonio de un episodio de intransigencia religiosa, cuando el Imperio adopta el cristianismo como religión oficial. Tendremos mucha más información cuando podamos excavar la piscina entera, es nuestro próximo objetivo... La propiedad del Balneario es la primera interesada, pero los recursos económicos siempre son escasos...».

Gonzalo Meijide:

«O Balneario ten dous séculos máis de antigüidade que a muralla da cidade»

«Escavar aquí é delicado, actuamos sobre un lugar que leva funcionando case dous mil anos, porque con maior ou menor actividade, o Balneario sempre estivo en uso». **Meijide** é o arqueólogo en Lugo da Dirección Xeral de Patrimonio, na súa oficina lévase o control de obras e o rexistro de achados. «Este era un edificio con funcións relixiosas e salútféras, que para os romanos eran a mesma cousa, pero tamén un gran centro social, se querías verte cun maxistrado, se cadra érache máis fácil atopalo aquí... Estamos nun dos lugares de referencia para a sociedade do Lugo romano.»



«El Balneario es dos siglos más antiguo que la muralla de la ciudad»

«Excavar aquí es delicado, actuamos sobre un lugar que lleva en funcionamiento casi dos mil años, porque con mayor o menor actividad, el Balneario siempre estuvo en uso». **Meijide** es el arqueólogo en Lugo de la Dirección Xeral de Patrimonio y en su oficina se lleva el control de obras y hallazgos. «Este era un edificio con funciones religiosas y salútféras, que para los romanos eran la misma cosa, pero también un gran centro social, si te querías ver con un magistrado, a lo mejor era más fácil encontrarlo aquí... Estamos en uno de los lugares de referencia para entender la sociedad de aquel Lugo romano.»



Foto por cortesía de Itene

Marcus Ulpianus

A feitura das letras gravadas sitúan ao personaxe no Alto Imperio (séculos I-III d. C.) e os seus tres nomes indican un patricio, quizais un maxistrado, un alto dirixente da cidade, que tería a súa morada nunha *domus* como a que se pode imaxinar ao visitar os restos achados na rúa Doutor Castro da cidade de Lugo.

La forma de las letras grabadas sitúan al personaje en el Alto Imperio (siglos I-III d. C.) y sus tres nombres romanos nos hablan de un patricio, quizás un magistrado, un alto dirigente de la ciudad, que podría vivir en una *domus* como la que muestran los restos que se pueden visitar en la calle Doutor Castro de la ciudad de Lugo.

Arturo Vecín Gancedo

Baixa todos os anos de Pedrafita, de Rubiáns, onde era a mina famosa, “pero eu traballei sempre na agricultura... Agora veño por folgar, pero a min dobrábaseme a columna toda e ao saír do balneario pois poñíame dereito”. Arturo coñece ben á xente das Termas e “a estas mozas vinas medrar eu a todas”, bromea coas recepcionistas.

Baja todos los años de Pedrafita, de Rubiáns, donde era la mina famosa, “pero yo trabajé siempre en la agricultura... Ahora vengo por descansar, pero a mí se me doblaba la columna toda y al salir del balneario, pues me ponía derecho”. Arturo conoce bien a la gente de las Termas y “a estas chicas las vi yo crecer a todas”, bromea con las recepcionistas.

Magda Soler Sustacha

Deixa a lectura do xornal e chega xa con sorriso amplo. “En Madrid tamén me chaman sempre para as fotos de antigos socios do Ateneo”. Pero aquí, Magda ven como nova cliente, os antigos son os romanos. Santanderina, veciña do Retiro madrileño, confesa que coñece moitos balnearios, pero volve sempre ao de Lugo, “aquí tratánnos moi ben”.

Deja la lectura del periódico y llega ya con una amplia sonrisa. “En Madrid también me llaman siempre para las fotos de antiguos socios del Ateneo” Pero aquí, Magda viene como nueva cliente, los antiguos son los romanos. Santanderina, vecina del Retiro madrileño, confiesa que conoce muchos balnearios, pero vuelve siempre al de Lugo, “porque aquí nos tratan muy bien”

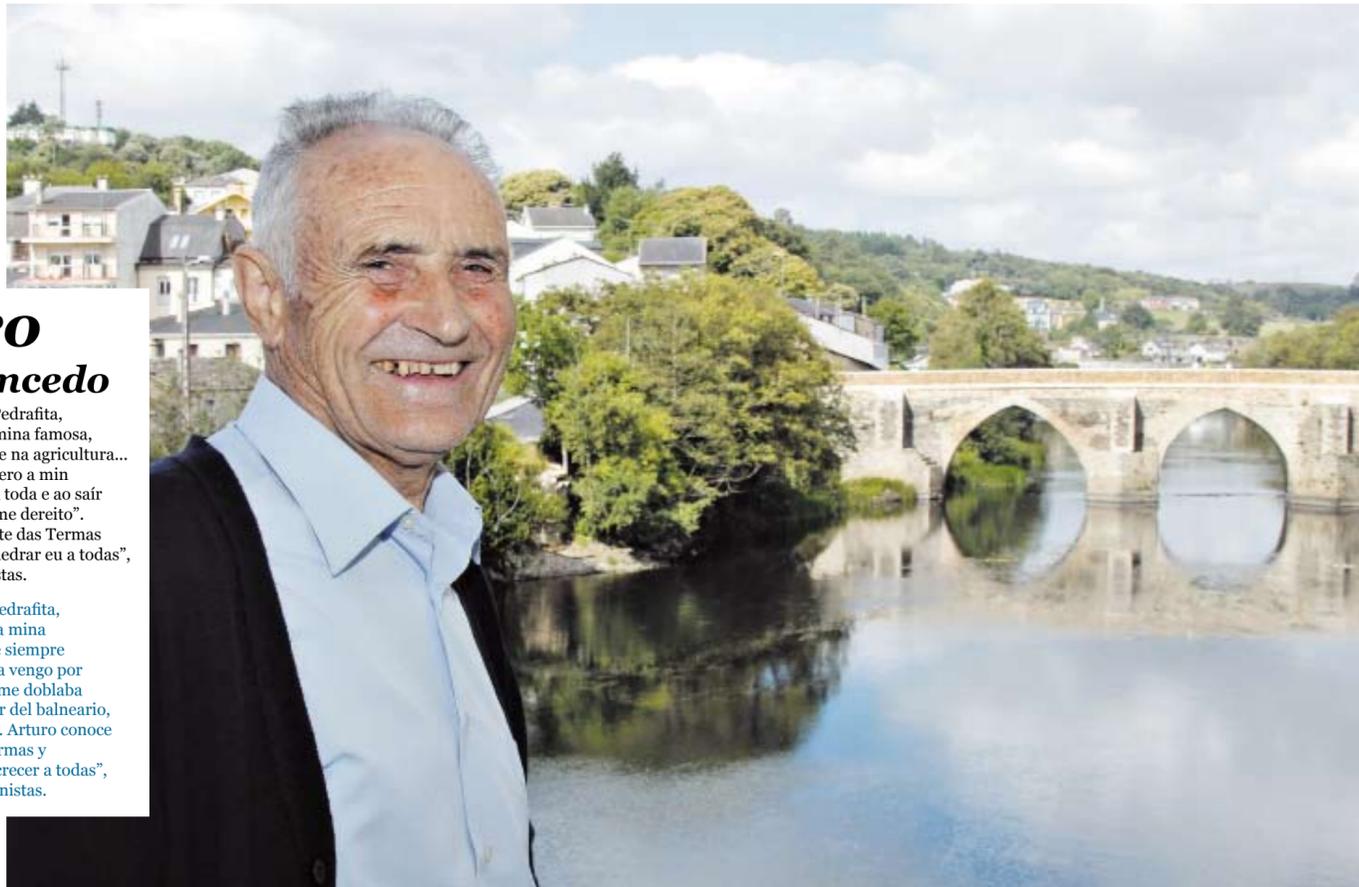


Foto por cortesía de Itene

Lucius Larcius Claudianus

Coñecido xa por outras inscricións na cidade, os tres nomes canónicos indican a orixe romana deste personaxe, ligado ao goberno ou quizais á administración imperial dalgunha das minas do ouro galaico. A súa casa podería ser semellante á que se pode intuír na visita ás ruínas da *domus* achada na Praza Pío XII, número 3, da cidade de Lugo.

Conocido por otras inscripciones de la ciudad, los tres nombres canónicos indican el origen romano de este personaje, quizás un magistrado del gobierno, quizás un alto administrativo de las minas del oro galaico. Su casa podría ser semejante a la que se puede intuir al visitar las ruínas de la *domus* hallada en la plaza Pío XII, número 3, de Lugo.



Samanta Arias Rodríguez

Agora ri, pero chegou desacougada, “é que o traballo ás veces vai tensando os nervios e unha xa non sabe se pisa na terra ou no ar...” Toda a familia é de Lugo, os avós viñan ao Balneario, “pero a min non se me ocorrera, foi unha doutora quen me dixo do circuito relax, desde logo, a auga déixate nova”.

Ahora ríe, pero llegó sin sosiego, “es que el trabajo a veces va tensando los nervios y ya no sabes si pisas en la tierra o en el aire...” Toda la familia es de Lugo, los abuelos venían al Balneario, “pero a mí no se me había ocurrido, fue una doctora la que me habló del circuito relax y es cierto, el agua te deja nueva”.

Vivir, acadar metas, traballar, manter o ritmo... O corpo págao. Acougue, reláxese, goce. Recupere a vitalidade nas Termas Romanas de Lugo. Velaquí as instalacións balneoterápicas e o prestixio das nosas augas ao seu servizo. Os romanos coñecían ben a acción destas augas e mesmo a fundación da cidade de Lugo vén ligada á existencia das fontes termais. Hoxe, o Balneario de Lugo continúa a utilizar estas augas >>>

Vivir, alcanzar metas, trabajar, mantener el ritmo... El cuerpo lo paga. Relájese y disfrute. Recupere la vitalidad en las Termas Romanas de Lugo. Aquí están las instalaciones balneoterápicas y el prestigio de nuestras aguas a su servicio. Los romanos conocían bien la acción de estas aguas e incluso la fundación de la ciudad de Lugo viene ligada a la existencia de las fuentes termales. Hoy, el Balneario de Lugo continúa utilizando estas aguas >>>



Milenaria eficacia

Rosa Meijide Faílde

Toda auga mineromedicinal leva escrita a súa propia historia na súa composición química, na súa temperatura e en definitiva nas súas propiedades terapéuticas. As augas milenarias que nacen nas Termas Romanas de Lugo abrollan cun caudal abundante desde hai máis de dous mil anos a unha temperatura constante de 43,8 °C. Aínda que o seu uso coñécese desde a época romana, na que se construíu un soado centro de recuperación e descanso, foi a experiencia reunida a través dos anos e sobre todo as achegas científicas levadas a cabo nas últimas décadas as que probaron a súa efectividade en diversas enfermidades, mellorando a saúde e a calidade de vida. As augas das Termas de Lugo deben a súa eficacia terapéutica á súa hipothermalidade e á súa composición química característica, cun importante contido en sulfuro de hidróxeno, bicarbonato, sulfato, fluoruro, silicio e demais minerais. Debidamente aplicadas mediante unha coidada selección de diferentes técnicas, tanto individuais como colectivas, e baixo prescripción facultativa, son as enfermidades reumáticas especialmente artrosis, lumbalxia e fibromialxia, e as respiratorias como a rinite, sinusite e bronquite crónica, as principais beneficiarias do tratamento termal. Nas doenzas respiratorias regula as secrecións e diminúe as infeccións e nos reumatismos diminúe a dor, a inflamación e reduce o consumo de fármacos.

A doutora **Rosa Meijide** é Catedrática de Hidroloxía Médica da Facultade de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña e foi directora médica do Balneario de Lugo.

Toda auga mineromedicinal leva escrita su propia historia en su composición química, en su temperatura y en definitiva en sus propiedades terapéuticas. Las aguas milenarias que nacen en las Termas Romanas de Lugo brotan con un caudal abundante desde hace más de dos mil años a una temperatura constante de 43,8 °C. Aunque su uso se conoce desde la época romana, en la que se construyó un afamado centro de recuperación y descanso, ha sido la experiencia acumulada a través de los años y sobre todo los estudios científicos llevados a cabo en las últimas décadas, los que han probado su efectividad en diversas enfermedades, mejorando la salud y la calidad de vida. Las aguas de las Termas de Lugo deben su eficacia terapéutica a su hipothermalidad y a su composición química característica con un importante contenido en sulfuro de hidrógeno, bicarbonato, sulfato, fluoruro, silicio y demás minerales. Debidamente aplicadas mediante una cuidada selección de diferentes técnicas, tanto individuales como colectivas, y bajo prescripción facultativa, son las enfermedades reumáticas, especialmente artrosis, lumbalgia y fibromialgia, y las respiratorias como la rinitis, sinusitis y bronquitis crónica, las principales beneficiarias del tratamiento termal. En las enfermedades respiratorias regula las secreciones y disminuye las infecciones y en los reumatismos disminuye el dolor, la inflamación y reduce el consumo de fármacos.

La doctora **Rosa Meijide** es Catedrática de Hidrología Médica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de A Coruña y fue directora médica del Balneario de Lugo.

CARACTERÍSTICAS :

Sulfatado-sódicas, bicarbonatadas, hipertermais

PH : 7,8	Fluoruros (F) : 12,5 mg / l
Dureza total : 2,2 °C	Sulfuros (S) : 8,0 mg / l
Alcalinidade total (CO ₃ Ca) : 135,0 mg / l	Sílice (SiO ₂) : 65,0 mg / l
Bicarbonatados (CO ₃ H) : 164,7 mg / l	Sodio (Na) : 160,0 mg / l
Sulfatos (SO ₄) : 76,9 mg / l	Temperatura : 43,8 °C
Cloruros (Cl) : 56,7 mg / l	Residuo seco a 110 °C : 475,0 mg / l

Indicacións terapéuticas

REUMATISMOS :

Crónicos dexenerativos (artrose), crónicos inflamatorios (artrite) non articulares (ciática, lumbalxia, ombro doloroso).

AFECCIÓNS RESPIRATORIAS :

Farinxite, rinite, sinusite, larinxite, bronquite, asma, etc. Doenzas da pel, estrés, estados de esgotamento físico.

Indicaciones terapéuticas

REUMATISMOS :

Crónicos degenerativos (artrosis), crónicos inflamatorios (artritis) no articulares (ciática, lumbalgia, hombro doloroso).

AFECCIONES RESPIRATORIAS :

Faringitis, rinitis, sinusitis, laringitis, bronquitis, asma, etc. Enfermedades de la piel, estrés, estados de agotamiento físico.

• O poder •
das augas •
de Lugo •

El poder de las aguas de Lugo



Duchas circulares

Efecto relajante pola auga termal que sae a través de múltiples buratiños con gran dispersión.

Duchas circulares

Efecto relajante por el agua termal que sale a través de múltiples agujeritos con gran dispersión.

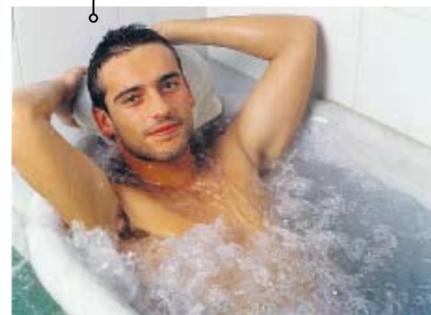


Baños de burbujas

As burbujas producidas por ar a presión, realizan unha masaxe lixeira dentro do baño termal.

Baños de burbujas

Las burbujas producidas por aire a presión, realizan un masaje ligero dentro del baño termal.



Ó poder das augas de Lugo

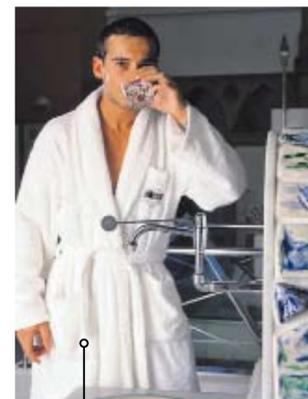
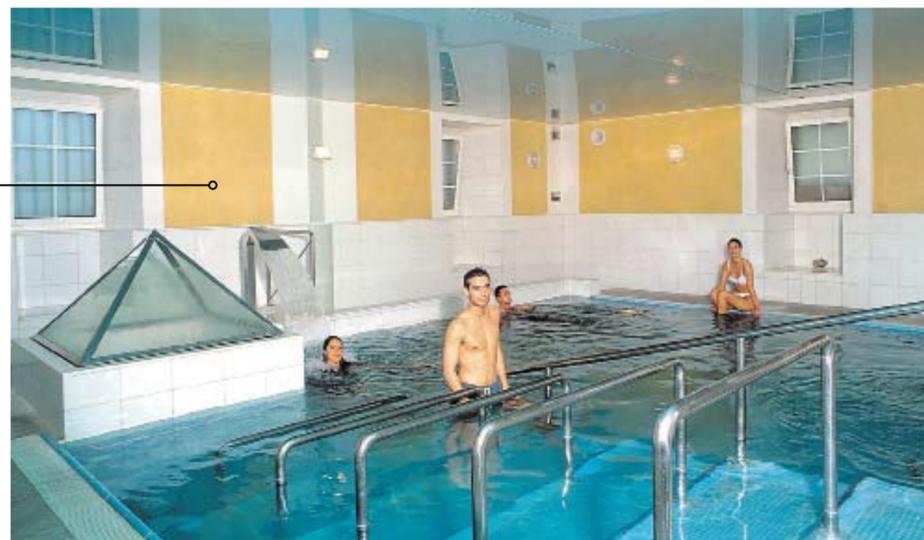
El poder de las aguas de Lugo

Piscina

Preparada para baños de auga termal, minero-medicinal.

Piscina

Preparada para baños de auga termal, minero-medicinal.



Auga de beber

Na sala central pódese beber nunha fonte, directamente do manancial minero-medicinal

Agua de beber

En la sala central se puede beber de una fuente, directamente del manancial minero-medicinal

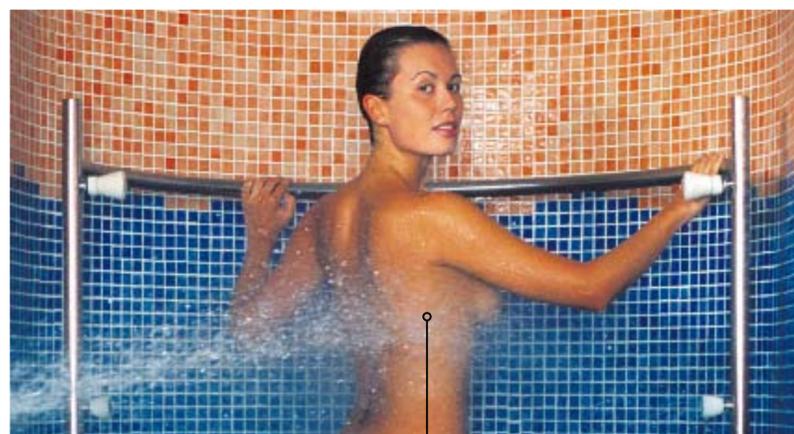


Ducha vichy

Masaxe manual debaixo dunha ducha de auga minero-medicinal.

Ducha vichy

Masaje manual debajo de una ducha de agua minero-medicinal.



Salas de chorro

Proxección dun chorro horizontal sobre o corpo, con control de presión e temperatura. Produce unha masaxe cutánea e muscular.

Salas de chorro

Proyección de un chorro horizontal sobre el cuerpo, con control de presión y temperatura. Produce un masaje cutáneo y muscular.

Círcuíto termal

Iacuzzi: O ar a presión xera nas augas termais unhas burbujas que producen unha masaxe suave e estimulante.

Círcuíto termal

Yacuzzi: El aire a presión genera en las aguas termales unas burbujas que producen un masaje suave y estimulante.



Sillón térmico

para conseguir o equilibrio e o benestar que necesitas.

Sillón térmico

Para conseguir el equilibrio y el bienestar que necesitas.



Tratamentos termais, corporais e faciais

Exfoliacións, envoltamentos, hidratacións, tratamentos totalmente personalizados. Tamén masaxes relaxantes, terapéuticas, drenantes...

Tratamientos termales, corporales y faciales

Exfoliaciones, envoltamientos, hidrataciones, tratamientos totalmente personalizados. También masajes relajantes, terapéuticos, drenantes...



Círcuíto termal

Piscina relax: Baño hipertermal con efecto relajante.

Círcuíto termal

Piscina relax: Baño hipertermal con efecto relajante.



Respirar vida

Sala de inhalacións: Realízanse tratamentos das vías respiratorias

Respirar vida

Sala de inhalaciones: Se realizan tratamientos de las vías respiratorias



Círcuíto termal

Sauna húmida: Vapor de auga minero-medicinal que relaxa a musculatura e mellora a respiración.

Círcuíto termal

Sauna húmeda: Vapor de agua minero-medicinal que relaxa la musculatura y mejora la respiración.



Curación e investigación

O doutor José Carro Otero, vencellado á Cátedra de Hidroloxía Médica da Universidade de Santiago de Compostela, é catedrático de Anatomía e de Antropoloxía Física, ademais de actual presidente da Academia de Medicina e Cirurxía de Galicia, que ata hai poucas décadas era a institución encargada do control do funcionamento dos balnearios galegos. Colleitador de numerosos premios e recoñecementos, Carro Otero cultiva moitos eidos de estudo e é un dos grandes eruditos cando falamos da historia de Santiago e do Apóstolo. Ten asegurado que os restos atopados na Catedral pertencen efectivamente a Santiago O Maior. Outra das súas paixóns coñecidas é o termalismo, do que pode falar durante horas de xeito ameno e entusiasta: "Ata hai colonias de monos en Xapón que se meten en mananciais mineromedicinais de forma instintiva".

Curación e investigación

El doctor José Carro Otero, vinculado a la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad de Santiago de Compostela, es catedrático de Anatomía y de Antropología Física, además de actual presidente de la Academia de Medicina y Cirugía de Galicia, que hasta hace pocas décadas era la institución encargada del control del funcionamiento de los balnearios gallegos. Objeto de numerosos premios y reconocimientos, Carro Otero cultiva muchos campos de estudio y es uno de los grandes eruditos cuando hablamos de la historia de Santiago y del Apóstol. Ha asegurado, por ejemplo, que los restos encontrados en la Catedral pertenecen efectivamente a Santiago El Mayor. Otra de sus pasiones conocidas es el termalismo, del que puede hablar durante horas de manera amena y entusiasta: "Hasta hay colonias de monos en Japón que se meten en manantiales mineromedicinales de forma instintiva".



José Carro Otero

Presidente da Academia de Medicina e Cirurxía de Galicia
Presidente de la Academia de Medicina y Cirugía de Galicia

Entrevistado por **Rocío Castro**

«Galicia é a primeira zona balneoterápica de España»

«Galicia es la primera zona balneoterápica de España»

Carro Otero defende que Galicia debe ter un especial interese pola hidroloxía médica «porque temos moitos balnearios e moi bos». É, segundo o profesor, «a primeira zona balneoterápica de España e unha das primeiras de Europa, eu diría a segunda despois da antiga Iugoslavia». Unha «regalía» que debemos aproveitar pois «é bo *per se* medicamente falando e ao mesmo tempo serve para dinamizar economicamente unha zona».

Vostede ten afirmado que a rehabilitación en balnearios é máis eficaz e mesmo máis económica que nos hospitais. En que tipo de doenzas?

No caso da rehabilitación do aparato locomotor —ósos, articulacións e músculos— eu penso que é máis eficaz porque na auga —grazas á flotabilidade— o doente non ten medo de se mancar, como ás veces pasa se se fai ao ar. Por outra banda, os movementos na auga son menos dolorosos, xa que a propia temperatura mellora a irrigación dos músculos porque os vasos están dilatados e flúe mellor o sangue. Logo está o efecto antiinflamatorio e, por último, tamén habería un cuarto beneficio, que sería a redución de custos, posto que nunha piscina un só monitor pode controlar varias persoas e as camas dun balneario son máis baratas que as dos hospitais.

Hai algún país de Europa onde estes tratamentos estean financiados pola sanidade pública?

Si, si, en moitos pódense facer tratamentos do aparato locomotor, pero tamén outros, como a recuperación do abdome despois de dar a luz. En Francia por exemplo é obrigado que as mulleres fagan ximnasia recuperadora da barriga para evitar os ventres frouxos, porque iso despois dá problemas. Eu estou a favor de que o Sergas financie algúns tratamentos termiais, sempre por suposto con control e baixo estritas indicacións.

Cales son as propiedades terapéuticas máis importantes das augas minero-medicinais?

Depende do balneario e da súa composición química. Hai varias cousas que diferencian as augas mineromedicinais das que non o son: a primeira, a temperatura, que nos permite estar tempo de forma comfortable, e logo o seu nivel de vapor, que fai que os seus beneficios cheguen directamente aos alveolos pulmonares. Iso sería un efecto físico. O segundo beneficio é o derivado da posición mineralóxica que ten a auga. Cada manancial ten o seu compoñente químico propio e unhas van ser boas para o aparato locomotor, outras para o dixestivo, etc. E aínda hai un terceiro valor, o biolóxico, porque as augas do fondo da terra traen consigo microorganismos non patóxenos e simbióticos. Algo semellante aos 'bifidus'. E hai un cuarto factor que sería a permanencia no balneario, por iso falamos de que é bo estar ali uns días. Aí hai un factor sociolóxico-ambiental, é dicir, cambiar o nicho ecolóxico onde vivimos cada día supón un descanso psicofísico: folgas, pensas en cousas diferentes, deixan os problemas uns días e mesmo comes doutra maneira xa que se lles fai unha reeducación dixestiva.

É unha cura moi completa...

Completa e complexa, porque interveñen moitos factores. Está demostrado que a xente mellora e que o efecto mantense durante máis de seis meses, de maneira que nese tempo a xente é menos subsidiaria de consumir medicinas e polo tanto tamén se aforra en farmacias. E se logo aos 6-8 meses se lle dá un recordiño, reactivase o efecto anterior.

Cales son os beneficios da balneoterapia para unha persoa san?

Pois estar mellor, claro, é medicina preventiva. Por exemplo se unha persoa fuma e fai un tratamento de inhalacións mellóralle o aparato respiratorio, dado que limpa as vías aéreas. Da mesma maneira, os que teñen indicacións para aparello dixestivo, beber as augas supón mellorar a función hepática, pancreática, a actividade intestinal... E bañarse nesas augas ten un efecto positivo sobre a pel.

>>

Está demostrado que a xente mellora e que o efecto mantense durante máis de seis meses, de maneira que nese tempo a xente é menos subsidiaria de consumir medicinas.

>>

Está demostrado que a xente mellora e que el efecto se mantene durante máis de seis meses, de maneira que en ese tempo a xente es menos subsidiaria de consumir medicinas.

>>

Eu estou a favor de que o Sergas financie algúns tratamentos termiais, sempre por suposto con control e baixo estritas indicacións.

>>

Yo estoy a favor de que el Servicio Gallego de Salud financie algunos tratamientos termiales, siempre por supuesto con control y bajo estrictas indicaciones

>>

Carro Otero defende que Galicia debe tener un especial interese pola hidroloxía médica «porque temos moitos balnearios e moitos eidos de estudo e é un dos grandes eruditos cando falamos da historia de Santiago e do Apóstolo. Ten asegurado que os restos atopados na Catedral pertencen efectivamente a Santiago O Maior. Outra das súas paixóns coñecidas é o termalismo, do que pode falar durante horas de xeito ameno e entusiasta: "Ata hai colonias de monos en Xapón que se meten en mananciais mineromedicinais de forma instintiva".

Usted ha afirmado que la rehabilitación en balnearios es más eficaz e incluso más económica que en los hospitales. ¿En que tipo de dolencias?

En el caso de la rehabilitación del aparato locomotor —huesos, articulaciones y músculos— yo pienso que es más eficaz porque en el agua —gracias a la flotabilidad— el enfermo no tiene miedo de dañarse, como a veces pasa si se hace al aire. Por otra parte, los movimientos en el agua son menos dolorosos, ya que la propia temperatura mejora la irrigación de los músculos porque los vasos están dilatados y fluye mejor la sangre. Luego está el efecto antiinflamatorio y, por último, también habría un cuarto beneficio, que sería la reducción de costes, puesto que en una piscina un solo monitor puede controlar varias personas y las camas de un balneario son más baratas que las de los hospitales.

¿Hay algún país de Europa donde estos tratamientos estén financiados por la sanidad pública?

Sí, sí, en muchos se pueden hacer tratamientos del aparato locomotor, pero también otros, como la recuperación del abdomen después de dar a luz. En Francia por ejemplo es obligatorio que las mujeres hagan gimnasia recuperadora de la barriga para evitar los ventres flojos, porque eso después da problemas. Yo estoy a favor de que el Sergas financie algunos tratamientos termiales, siempre por supuesto con control y bajo estrictas indicaciones.

¿Cuáles son las propiedades terapéuticas más importantes de las aguas minero-medicinales?

Depende del balneario y de su composición química. Hay varias

cosas que diferencian las aguas mineromedicinales de las que no lo son: la primera, la temperatura, que nos permite estar tiempo de forma comfortable, y luego su nivel de vapor, que hace que sus beneficios lleguen directamente a los alveolos pulmonares. Eso sería un efecto físico. El segundo beneficio es el derivado de la posición mineralóxica que tiene el agua. Cada manantial tiene su componente químico propio y unhas van a ser buenas para el aparato locomotor, otras para el digestivo, etc. Y aún hay un tercer valor, el biológico, porque las aguas del fondo de la tierra traen consigo microorganismos no patógenos y simbióticos. Algo parecido a los 'bifidus'. Y hay un cuarto factor que sería la permanencia en el balneario, por eso hablamos de que es bueno estar allí unos días. Ahí hay un factor sociológico-ambiental, es decir, cambiar el nicho ecológico donde vivimos cada día supone un descanso psicofísico: descansas, piensas en cosas diferentes, dejas los problemas unos días e incluso comes de otra manera ya que se les hace una reeducación digestiva.

Es una cura muy completa...

Completa y compleja, porque intervienen muchos factores. Está demostrado que la gente mejora y que el efecto se mantiene durante más de seis meses, de manera que en ese tiempo la gente es menos subsidiaria de consumir medicinas y por lo tanto también se ahorra en farmacias. Y si luego a los 6-8 meses se le da un pequeño recordio, se reactiva el efecto anterior.

¿Cuáles son los beneficios de la balneoterapia para una persona sana?

Pues estar mejor, claro, es medicina preventiva. Por ejemplo si una persona fuma y hace un tratamiento de inhalaciones se le mejora el aparato respiratorio, dado que limpia las vías aéreas. De la misma manera, a los que tienen indicaciones para aparato digestivo, beber las aguas les supone mejorar la función hepática, pancreática, la actividad intestinal... Y bañarse en esas aguas tiene un efecto positivo sobre la piel.





BALNEARIO DE LUGO
HOTEL

Na parte alta do balneario sitúase o hotel. O río Miño lambe os muros do edificio nun lugar onde xurde un vizoso xardín. A oitocentos metros da muralla romana da cidade, estamos en plena natureza.

En la parte alta del balneario se sitúa el hotel. El río Miño baña los muros del edificio en un lugar donde surge un frondoso jardín. A ochocientos metros de la muralla romana de la ciudad, estamos en plena naturaleza.





BALNEARIO DE LUGO
HOTEL
TERMAS ROMANAS

El complemento ideal del balneario es el hotel, un tres estrellas integrado no mesmo complexo para facilitar aos hóspedes os tratamentos. No mesmo lugar onde abrollan as fontes termais, os clientes dispoñen de 62 cuartos, sesenta deles dobres. Cafetería, comedores, salón social, capela e salas de estar completan as confortables instalacións. Un elevador axeitado ás persoas discapacitadas facilita os desprazamentos. O aparcamento foi ampliado.

El complemento ideal del Balneario es el hotel, un tres estrellas situado en las plantas altas. En el mismo lugar donde mana el agua termal, los clientes disponen de 62 habitaciones, de ellas sesenta dobles. Cafetería, comedores, salón social, capilla y salas de estar completan las confortables instalaciones. Un ascensor adaptado a personas discapacitadas facilita los desplazamientos. En el aparcamiento se ha ampliado el número de plazas.



Sempre mellorando
Siempre mejorando

Mario Crecente

Os últimos traballos no Balneario comezan cando redactamos o Plan Director aló polo ano 2008.

Neste Plan propuxemos integrar o valioso patrimonio termal do conxunto, coas novas demandas dun establecemento hoteleiro de referencia, prevendo as diversas fases.

A primeira actúa na cruxía norte, acometendo as investigacións arqueolóxicas e a súa valorización, a rehabilitación da planta baixa de oficinas e capela, a primeira planta de comedor e a segunda cun salón multifuncional. Nesta intervención salienta un novo núcleo de comunicacións, que fai accesibles todas as plantas e clarifica as circulacións.

Estas obras non serían posibles sen a colaboración do meu colega Xurxo Salvador, arquitecto, de Ester e Mónica no atelier, e na obra do arqueólogo Paco Hervés, e da aparelladora Francisca Maseda, así como o esforzo da empresa construtora Fegilca.

Agora, rematadas estas obras, estamos a pensar nas seguintes fases, como a activación e presentación dos achados arqueolóxicos, pero non somos os técnicos os máis decididos emprendedores, é a propiedade do Balneario a que nos motiva a seguir, sempre mellorando.

Mario Crecente é doutor arquitecto, consultor en desenvolvemento turístico e experto en balnearios.

Os últimos traballos en el Balneario comezan cuando redactamos el Plan Director allá por el año 2008.

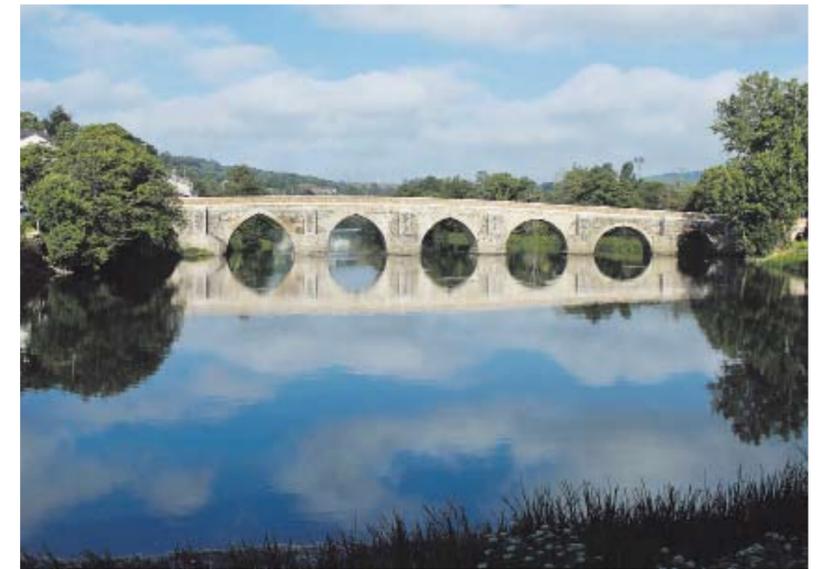
En este Plan propusimos integrar el valioso patrimonio termal del conjunto, con las nuevas demandas de un establecimiento hotelero de referencia, previendo las distintas fases a realizar.

La primera actúa en la crujía norte, acometiendo las investigaciones arqueológicas y su valorización, la rehabilitación de la planta baja de oficinas y capilla, la primera planta de comedor y la segunda con un salón multifuncional. En esta intervención destaca un nuevo núcleo de comunicaciones, que hace accesible todas las plantas y clarifica las circulaciones.

Estas obras no serían posibles sin la colaboración de mi colega Xurxo Salvador, arquitecto, de Ester y Mónica en el estudio, y en la obra del arqueólogo Paco Hervés, de la aparelladora Francisca Maseda, así como de los esfuerzos de la empresa constructora Fegilca.

Ahora, acabadas las obras, estamos pensando en las siguientes fases, pero no somos los técnicos los más decididos emprendedores, es la propiedad del Balneario la que nos motiva a seguir, siempre mejorando.

Mario Crecente es doctor arquitecto, consultor en desarrollo turístico y experto en balnearios.



O camiño do Miño
Un percorrido para pasear pola beira do río.

El camino del Miño
Un itinerario para pasear por la orilla del río.



Velaí un Miño aberto e luminoso coma en poucos lugares se vé. Pero antes achegámonos á ponte, restaurada case coma en época romana. O noso paseo comeza nun rótulo informativo, augas abaixo, camiñando pola beira do Balneario. Un espectáculo de árbores, flora acuática e paxaros de moito rechouchío. No Caneiro do Valuro cómpre saber que estas construcións servían para a pesca das anguías, que unha vez curadas eran o manjar das festas de San Froilán, antes de que os encoros acabaran con elas e aparecera nas perolas un novo rei, o polbo.

Es un Miño aberto y luminoso, como en pocos lugares se vé. Pero antes visitamos el puente, restaurado casi como en época romana. El itinerario comienza donde hay un rótulo, caminando aguas abajo por la orilla del Balneario: un espectáculo de árboles singulares, flora acuática y pájaros de trino fácil. En el Caneiro do Valuro cabe recordar que estas construcciones servían para pescar anguilas. Una vez curadas eran el manjar de las fiestas de San Froilán, antes de que los embalses acabaran con ellas y apareciera en las cazuelas un nuevo rey, el pulpo.

Marchando!

Forma parte do lugar, son xa vintecinco anos atendendo á xente no Balneario. Almorzos e xantares á mañás, logo volve á noite para servir a cea, «non hai queixa, a xente que vén ás augas é fácil». Coa bandeja de Antonio sempre vén a súa amabilidade.

¡Marchando!

Forma parte del lugar, lleva veinticinco años atendiendo a la gente en el Balneario. Desayunos y comidas a la mañana, por la noche vuelve para la cena, «no tengo queja, la gente que viene a las aguas es fácil». Con la bandeja de Antonio siempre viene su amabilidad.



Antonio Vidal Peña

Xente das termas

Gente de las termas



Carmen Álvarez Fernández

María Fe Digón López

Cristina Franco Paleo

Sheila Garaloces Regueiro

Rosa Ana López Rodríguez

Laura Fernández Cela

Tania Muñoz Saavedra

Saúde!

De psicología popular case poderían dar conferencias, «é que os pacientes sempre falan e nós escoitamos, mesmo segues a conversa dun ano para outro... e sempre hai un trato familiar e xa nos preguntan se casamos, como van os fillos...» Son as que organizan e atenden os baños, son xente amable, son xente das terras de Lugo.

¡Salud!

De psicología popular casi podrían dar conferencias, «es que los pacientes siempre hablan y nosotras escuchamos, incluso continúa la conversación al año siguiente... y siempre hay un trato familiar y ya nos preguntan si nos casamos, como van los hijos...» Son las que organizan y atienden los baños, son gente amable, son gente de las tierras de Lugo.



Manuel Arias Rey

Teresa López Teijeiro

Martina Gandoy

Lucía Fernández Arango

Emilia Ruíz Mourín

Benvidos!

Son o primeiro sorriso que ven os clientes, pero non están aquí pola súa cara bonita, que tamén. Hai quen estudou administración, bioloxía ou filoxía, dereito ou turismo... Veißen de Lugo, de Sarria ou das Nogais, pero dúas naceron aquí mesmo, no Balneario, son a terceira xeración dos Garaloces. No centro, Martina Gandoy ordea e reparte o xogo.

¡Bienvenidos!

Son la primera sonrisa que ven los clientes, pero no están aquí por su cara bonita, que también. Hay quién estudió administración, biología o filología, derecho o turismo... Vienen de Lugo o de pueblos cercanos como Sarria o As Nogais, pero dos nacieron aquí mismo, en el Balneario, son la tercera generación de los Garaloces. En el centro, Martina Gandoy ordena y reparte el juego.

Carmen Garaloces Gandoy

Martina Garaloces Gandoy

Adiante!

José Garaloces Abuín chamou por el á ponte de mando. «Meu tío botou en México vinte anos e en 1955 colleu o Balneario... Eu comeci a vir nos veráns, cando deixaba os estudos nos Maristas, e fun aprendendo co antigo administrador». Hoxe Antonio terma do timón e o Balneario hai tempo que botou a a navegar con man firme.

¡Adelante!

José Garaloces Abuín lo llamó al puente de mando. «Mi tío estuvo veinte años en Méjico y en 1955 empezó en el Balneario... Yo venía los veranos, cuando dejaba los estudios en los Maristas, y aprendí con el antiguo administrador». Hoy Antonio lleva el timón y hace tiempo que el Balneario surca las aguas con mano firme.



Antonio Garaloces



Rosa Villamor

Que descanse!

Teñen unha media de noventa hóspedes, «todos agradecen que lles teñas o cuarto arranxado cando suben do baño...» Cada nove ou once días cambian os clientes, «sempre hai xente nova, pero a moitos xa os coñecemos polo nome», Isabel e Rosa son veteranas.

¡Que descanse!

Tienen una media de noventa huéspedes, «todos agradecen que les tengas la habitación arreglada cuando suben del baño...» Cada nueve u once días cambian los clientes, «siempre viene gente nueva, pero a muchos ya los conocemos por su nombre...», Isabel y Rosa son veteranas.

María Isabel Río



Elena Roldán

Teresa Álvarez Varela

María José Tallón Fernández

Uuunmmm!

O humor é o ingrediente secreto, «hai que coidar moito o produto, pero traballando a gusto melloras moito o que fas...» di Teresa, a cocineira. «Veña rapazas, dádlle lume!», rin as axudantes coidando que na ola cozan todos os chícharos. No Balneario as doses son cumpridas.

¡Uuunmmm!

El humor es el ingrediente secreto, «es necesario cuidar mucho el producto, pero trabajando a gusto mejoras mucho lo que haces...» dice Teresa, la cocinera. «Venga chicas, más fuego!», ríen las ayudantes procurando que en el puchero cuezan todos los guisantes. En el Balneario las raciones son abundantes.

Mari Carmen Mourelos



Ascensión Sánchez Carrión

E logo que ten?

Cando chega a nova quenda de pacientes, a doutora non para, «poucos veñen con prescrición médica, hai que atendelos a todos e ilos levando cada un ao seu». Ascensión sabe ben do que fala, é das poucas da súa xeración que fixo a especialidade de hidroloxía médica. «Levo aquí dezaoto anos, nacín en Ávila, pero como en Lugo tamén hai muralla...»

¿Y que es lo que tiene?

Cuando llega un nuevo turno de pacientes, la doctora no para, «pocos vienen con prescripción médica, es necesario pasar consulta a todos e indicarlles lo más conveniente...». Ascensión sabe de lo que habla, es de las pocas de su generación que hizo la especialidad de hidrología médica. «Levo aquí dieciocho años, nací en Ávila, pero como Lugo también tiene muralla...»

= A COMIDA =
·DO BALNEARIO·

boa esa

Pidan cocido, pidan”, cando é que cadra no menú do día, esta é a recomendación dos veteranos aos que veñen por primeira vez. O cocido ten sona, pero os grelos ou o repolo á galega tamén. Por non falar do polbo, dos callos ou do guiso de fideos con mexillóns. Os de fóra lamben os bicos, os galegos tamén, para que negalo. Excusado é dicir que quen precise terá o seu menú especial, pero a norma é a cociña de mercado, “a ver que hai hoxe que estea bo”. E todo estudado, medido, sabendo o que se merca e conseguindo sempre variar as preparacións, “se é pescada, poño por caso, unha vez será á romana e outra, pois en caldeirada...”. Fáiseme auga na boca.

Exemplos de menús no xantar

Día un

Entrantes

Primeiro prato

- > Minestra de verduras.
- > Paella.
- > Espetada de langostinos.

Segundo prato

- > Lacón asado con pementos e cogumelos.
- > Pescada á prancha con cebola, pemento e cabaciño á prancha.
- > Filete de vitelo á prancha con verduras e patacas fritidas.

Sobremesa

- > Sobremesa do día, froita ou iogur.

Día dous

Entrantes

Primeiro prato

- > Caldo de repolo.
- > Salada panadeira.
- > Gambas ao allo.

Segundo prato

- > Robaliza á prancha con tomate asado, limón e cabaciño.
- > Costeleta napolitana con garbanzos rustridos.
- > Costeletiñas de cordeiro con pataca e tomate asado.

Sobremesa

- > Sobremesa do día, froita ou iogur.

Día tres

Entrantes

Primeiro prato

- > Xamón con melón.
- > Sopa de peixe.
- > Pementos “piquillo” recheos.

Segundo prato

- > Pescada á romana con limón e milfolhas de verdura.
- > Cordeiro asado con pementos ao allo e patacas fritidas.
- > Grellada de peixe con salada.

Sobremesa

- > Sobremesa do día, froita ou iogur.

Día catro

Entrantes

Primeiro prato

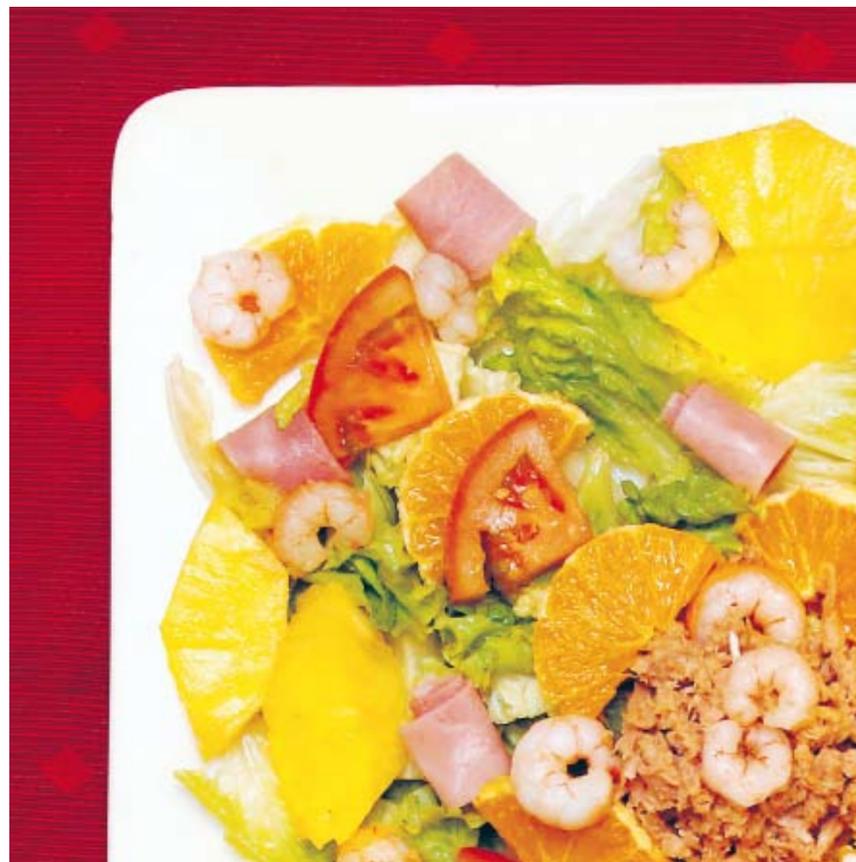
- > Alcachofas gratinadas.
- > Fideos con mexillóns.
- > Grellada de verduras.

Segundo prato

- > Vitela asada en tarteira con minestra de verduras e patacas.
- > Coreano á prancha con limón e tomate asado.
- > Peituga de polo con verduras e queixo á prancha.

Sobremesa

- > Sobremesa do día, froita ou iogur.



= LA COMIDA =
·DEL BALNEARIO·

buena y sana

Pidan cocido, pidan”, cuando coincide en el menú del día, ésta es la recomendación de los veteranos a los que vienen por primera vez. El cocido tiene fama, pero los “grelos” o el repollo a la gallega también, por no hablar del pulpo, de los callos o del guiso de fideos con mejillones. Los forasteros se relamen, los gallegos también, para qué negarlo. Excusado es decir que quien así lo precise tendrá su menú especial, pero la norma es la cocina de mercado, “a ver qué hay hoy que esté bueno”, y todo estudiado, medido, sabiendo lo que se compra y consiguiendo siempre variar las preparaciones, “si es merluza, por ejemplo, una vez será a la romana y otra, pues a la gallega...”. Se me hace la boca agua.

Ejemplos de menús en la comida

Día uno

Entrantes

Primer plato

- > Menestra de verduras.
- > Paella.
- > Brocheta de langostinos.

Segundo plato

- > Lacón asado con pimientos y champiñones.
- > Merluza a la plancha con cebolla, pimiento y calabacín.
- > Filete de ternera a la plancha con verduras y patatas fritas.

Postre

- > Postre del día, fruta o yogurth.

Día dos

Entrantes

Primer plato

- > Caldo de repollo.
- > Ensalada panadera.
- > Gambas al ajillo.

Segundo plato

- > Lubina a la plancha con tomate asado, limón y calabacín.
- > Chuleta napolitana con garbanzos salteados.
- > Chuletillas de cordero con patata y tomate asado.

Postre

- > Postre del día, fruta o yogurth.

Día tres

Entrantes

Primer plato

- > Jamón con melón.
- > Sopa de pescado.
- > Pimientos “piquillo” rellenos.

Segundo plato

- > Merluza a la romana con limón y milhojas de verdura.
- > Cordero asado con pimientos al ajillo y patatas fritas.
- > Parrillada de pescado con ensalada.

Postre

- > Postre del día, fruta o yogurth.

Día cuatro

Entrantes

Primer plato

- > Alcachofas gratinadas.
- > Fideos con mejillones.
- > Parrillada de verduras.

Segundo plato

- > Ternera estofada con menestra de verduras y patatas.
- > Coreano a la plancha con limón y tomate asado.
- > Pechuga de pollo con verduras y queso a la plancha.

Postre

- > Postre del día, fruta o yogurth.





Todos los caminos llevan a Lugo

Pepe Barro

Deixando aparte o Apóstolo, San Froilán é romaría que cómpre facer. Unha regra non escrita obriga aos galegos lucenses, que lugueses somos case todos os galegos da actual Galicia, a visitar Lugo cando menos unha vez na vida. E sábese de moitos, que cumprindo a regra, da cidade xa nunca máis volveron e como o poeta medieval Fernándo Esquíó todos preguntamos: "Que atopastes, amigo, alá en Lugo, onde andastes?" É Cunqueiro quen responde aos versos cun lema que se debería poñer en pedra nos linteis das dez portas da muralla: "O muro romano cerca a cidade e cerca o meu corazón". Pero aínda é posible responder ao seguinte verso de Esquíó: "Cal é a fermosa de que vos namorastes?" E toda a galaica xente de hoxe sabe contestar, que a fermosa é Lugo, a ben murada.

Dejando aparte el Apóstol, San Froilán es romería obligada. Una norma no escrita manda a los gallegos lucenses, y casi todos los habitantes de la actual Galicia lo somos, a visitar Lugo por lo menos una vez en la vida. Y se sabe de muchos que haciendo la romería, de Lugo ya nunca más salieron y como el poeta medieval Fernándo Esquíó todos preguntamos: "¿Que encontraste, amigo, allá en Lugo, donde andaste?" Es Cunqueiro quien responde con un lema que se tendría que grabar en los dinteles de las diez puertas de la muralla: "El muro romano cerca la ciudad y cerca mi corazón". Pero aún es posible contestar al siguiente verso de Esquíó: "¿Cuál es la hermosa de la que os enamorasteis?" Toda la galaica gente de hoy sabe responder esa pregunta, que la hermosa es Lugo, la bien murada.

Ao final de todos os camiños galegos sempre se chega a Lugo. É o privilexio de *Lucus Augusti*, a capital romana de Galicia, unha cidade que o emperador Augusto manda fundar arredor do ano 1 do século I. É o historiador Felipe Arias, que coñece pedra a pedra a cidade, o que apunta que Lugo se establece nun claro, nunha fraga dedicada ao deus Lug, o mesmo céltico Lug que dá nome tamén á Lyon francesa, a antiga *Lugdunum*. Arias gaba tamén o "bo ollo" romano para chantar o culto ao emperador no mesmo lugar onde xa se rende culto á poderosa divindade galaica da luz. E pode que naquel lugar do Lugo primeiro non houbera un castro indíxena. Aquela fraga sería máis ben un "conciliabulum", un lugar de reunión, de feira e festa quizais, arredor de Lug. E se buscamos hoxe o miolo daquela cidade de Augusto, deberíamos achegarnos arredor da catedral, das ruelas entre a Praza Maior e a praza do Campo (unha praza onde hai unha fonte que por arte luguesa, unha vez ao ano dá viño e non auga). Son as luxosas *domus* que aparecen neste núcleo a morada dos altos funcionarios que administran as minas do sonado ouro galaico. Velai a función da cidade romana, que exercerá tamén de capital da maior parte da actual Galicia, sendo o centro dun vizoso e extenso espazo agrario de cultivos e gando.

Ademais da élite romana, de altos funcionarios da administración, naquela cidade primeira vive tamén unha aristocracia galaica que quere parecer romana,

pero a maioría dos cidadáns son un indeterminado número de indíxenas galaicos, pouco permeables ás modas imperiais; tamén habería que contar a escravos de diversa procedencia. Pero non ten aquela cidade moita poboación e mesmo tres séculos despois, cando se fai a muralla, é moito o espazo sen construír, disposto para os obradoiros artesáns, pero tamén para acoller á dispersa poboación rural en caso de perigo.

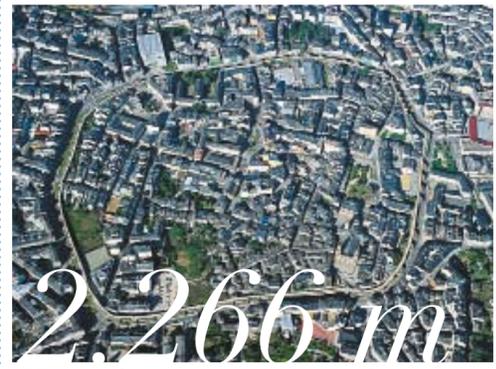
San Froilán é romaría obrigada e nos primeiros días do outono, a galaica xente de hoxe achégase a Lugo buscando acobillo. Pero antes de ir comer o polbo ritual, sube á muralla e desde esta alta fortaleza conxura todos os perigos. Algúns quedan aquí xa por sempre namorados.

Si andais los caminos gallegos siempre llegareis a Lugo. Es el privilegio de *Lucus Augusti*, la capital romana de Galicia, una ciudad que mandó fundar el emperador Augusto, alrededor del año 1 del siglo I. Es el historiador Felipe Arias, que conoce la ciudad piedra por piedra, el que apunta que Lugo se establece en el claro de un bosque dedicado al dios Lug, el mismo céltico Lug que da nombre también a la Lyon francesa, la antigua *Lugdunum*. Arias destaca también el "buen ojo" romano al plantar el culto al emperador en el mismo lugar donde ya se rinde culto a la poderosa divinidad gallega de la luz. Y puede que en aquel Lugo primero no hubiera un castro indígena. Aquel bosque sagrado era más bien un "conciliabulum",

un lugar de reunión de las tribus vecinas, tal vez con feria y fiesta en honor a Lug. Y si buscamos hoy el cogollo de aquella ciudad de Augusto, deberíamos acercarnos a la catedral, a las callejuelas entre la Praza Maior y la Praza do Campo (una plaza en la que hai una fuente que por arte lucense, una vez al año da viño e no auga). Son las lujosas *domus* escavadas en esta zona las que indican donde moran los altos funcionarios que administran las minas del oro galaico. Esta es la función de la ciudad romana, que ejerce ya de centro de un extenso espacio agrario de cultivos y ganado. Lugo será también la capital romana de la mayor parte de la actual Galicia.

Además de esta élite romana, en aquella ciudad vive también una aristocracia galaica que quiere parecer romana, pero la mayoría de los ciudadanos son indígenas galaicos poco permeables a las modas imperiales; también habría que contar a los esclavos de diversa procedencia. Pero no tiene aquella ciudad mucha población y aún, cuando tres siglos más tarde se levanta la muralla, es mucho el espacio sin construír, dispuesto para acoger los talleres de los artesanos, pero también a la población rural en caso de peligro.

San Froilán es romería obligada y en los primeros días de otoño, la galaica gente de hoy se acerca a Lugo dejándose acoger. Pero antes de ir a comer el pulpo ritual, sube a la muralla, atisba las altas cumbres de Os Ancares, y desde esta alta fortaleza conjura todos los peligros. Algunos, más de los se cree, quedan aquí ya por siempre enamorados.



Un paseo de 2.266 metros, un circuito único para coñecer a cidade, unha muralla romana dos séculos III-IV, declarada pola Unesco Patrimonio da Humanidade.

Un paseo de 2.266 metros, un circuito único para coñecer a cidade, unha muralla romana de los siglos III IV, declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad.



Andar e enredar Andar y curiosear

Anxo Varela

Cinguir a cidade coas súas murallas é un galano que nos deixaron os romanos e cando paran os reloxos, os lugueses temos por costume subir por algún dos accesos ao adarve e, deixarnos ir de vagar polo seu perímetro, baixando por onde nos apeteza, ou facendo todo o percorrido até o punto de partida. Móstrasenos así Lugo, as súas prazas, rúas, torres, tellados de xisto coas súas tortas chemineas e hortas que aínda alguén traballa. Ollando a cidade desde a muralla, ollámonos tamén a nós mesmos no lugar.

No interior da catedral podemos facerlle unha visita á padroa da cidade, a Virxe dos Ollos Grandes, na súa capela barroca chea de exuberantes volutas iluminadas cenitalmente, puro psicodelismo do século XVII. Ou descansar silentes, ben nunha das cadeiras do coro, ben no fermoso claustro barroco.

Se aínda ao exterior pola porta románica da fachada norte, pasamos por baixo do pequeno adro gótico e, dependendo da hora, cadrará un café na Praza Maior ou unha rolda de viños pola Praza do Campo e a Rúa Nova. Unhas tapas de zorza, ventrullo, callos, orella ou morros, lubricadas cum bo mención faránnos chorar de ledicia o padal; e quereremos máis.

Encamiñámonos pois cara á Praza de Abastos para así fornecernos de queixo, xamón, verduras de tempada, carnes, e sabedeiro pan de roer na codía. Quen poidera cociñar estes manxares coa morna luz da cociña do antigo Convento de San Francisco, hoxe en día Museo Provincial! A carón da Praza de Abastos, este museo convidáanos a percorrelo de vagar, ten unha escala que cadra ben coa cidade nosa, e de todas as obras posibles por ver e gozar, *O tesouro* de Asorey merece unha especial atención, é o emblema de toda a Galicia agraria da que Lugo é capital.

Cenir la ciudad con sus murallas es un regalo que nos dejaron los romanos y cuando paran los relojes, los lugueses tenemos por costumbre subir por alguno de los accesos al adarve y, dejarnos ir sin prisa por su perímetro, bajando por donde nos apeteza o haciendo todo el recorrido hasta el punto de partida. Se nos muestra así Lugo, sus plazas, calles, torres, tejados de pizarra con sus torcidas chimeneas y huretas que aún alguien trabaja. Mirando la ciudad desde la muralla, nos vemos también a nosotros mismos en el lugar.

En el interior de la catedral podemos hacerle una visita a la patrona de la ciudad, la Virgen de los Ojos Grandes, en su capilla barroca llena de exuberantes volutas iluminadas cenitalmente, puro psicodelismo del siglo XVII. O descansar silentes, bien en las sillas del coro, bien en el claustro barroco.

Saliedo ao exterior por a porta románica de la fachada norte, pasamos por debaixo del pequeno pórtico gótico y, dependendo de la hora, coincidirá un café en la Praza Maior o una ronda de vinos por la Praza do Campo y la Rúa Nova. Unas tapas de *zorza*, *ventrullo*, callos, oreja o morros, lubricadas con un buen mención nos harán llorar de alegría el paladar; y querremos más.

Nos encaminamos pues hacia la Plaza de Abastos para así proveernos de queso, jamón, verduras de temporada, carnes, y un sabroso pan de roer la corteza. Quién pudiera cocinar estos manjares con la cálida luz de la cocina del antiguo Convento de San Francisco, hoy en día Museo Provincial! Al lado de la Plaza de Abastos, este museo tiene una escala que va bien con la ciudad nuestra, y allí podreis ver y gozar de *O tesouro* de Asorey, un emblema de toda la Galicia agraria de la que Lugo es capital.



Lugo Romano

Sala de exposicións Porta Miñá Rúa do Carme, s/n
Teléfono: 982 224 454

Castro de Viladonga

Castro de Rei (Lugo)
Teléfono: 982 314 255
museocastroviladonga.xunta.es

Interpretación da Muralla

Praza do Campo, 11
Teléfono: 982 251 658

Museo Provincial

Praza da Soedade, s/n
Teléfono: 982 242 112
www.museolugo.org

Catedral e Museo Diocesano

Praza de Santa María, s/n
Teléfono: 982 231 038
www.diocesisdelugo.org



San Froilán

A grande festa do outono galego. No Domingo das Mozas, Lugo cuadruplica a súa poboación.
4-12 de outubro / sanfroilan.info

Arde Lucus

Toda a cidade vístese de romano ou de indíxena galaico e abundan lexionarios, matronas e patricios.
Xuño / ardelucus.com

Festival de Jazz

A mellor música ao vivo, un referente para os amadores do jazz en Galicia, desde 1989.
Novembro / jazzlugo.com

San Froilán

La gran fiesta del otoño gallego. En el Domingo das Mozas, Lugo cuadruplica su población.
4-12 de octubre/sanfroilan.info

Arde Lucus

Toda la ciudad se viste de romano o de indígena galaico y abundan legionarios, matronas y patricios.
Junio / ardelucus.com

Festival de Jazz

La mejor música en vivo, un referente para los aficionados gallegos al jazz, desde 1989.
Noviembre / jazzlugo.com

En-cru-ci-lado

Darío Xohán Cabana

Un dos grandes escritores de Lugo é tamén o autor dos nosos encrucillados. Arquitecto da lingua, Darío Xohán Cabana é ao tempo fino ourive da palabra neste tipo de obras de orfebrería diaria que realiza en galego para o xornal *La Voz de Galicia*.



Poesía, humor e erudición alimentan esta obra encerrada en cadríños brancos e negros.

Uno de los grandes escritores de Lugo es también autor de nuestros crucigramas. Arquitecto de la lengua, Darío Xohán Cabana es al tiempo fino orfebre de la palabra en este tipo de obras de joyería diaria que realiza en gallego para *La Voz de Galicia*. Poesía, humor y erudición en una obra encerrada en cuadros blancos y negros.

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

HORIZONTAIS 1: Divindade clásica feminina venerada en Lugares coma este. Nome latino desta cidade. 2: Pedra consagrada. Posesivo masculino para primeira persoa. Saúdo romano. 3: Baleira, fútil. Ilustre médico que sae nesta revista. Símbolo do aluminio. 4: Un. Dise das augas medicinais que manan quentes. Punto cardinal. 5: Especie de escudo lleixeiro. Estas termos son (...) séculos máis antigas que as murallas de Lugo. 6: Saída dun astro. Posesivo masculino para segunda persoa do singular. 7: (...) Lucus, famosa festa histórica. Dórmense ás veces despois de xantar. 8: Consoante. Que son de certa cor. Composición poética. 9: Bacraco. Cidade do sur de Francia na que se conserva un soberbio anfiteatro romano. Preposición. 10: De onde sae o pito. Pezas de pan. Cincocentos. 11: Outro monumento de orixe romana moi preto de aquí. Alma en latín, e ás veces en galego.

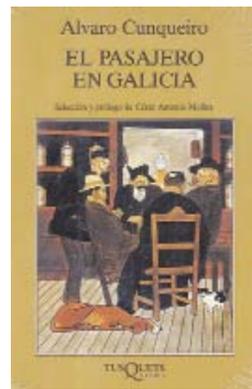
VERTICAIS 1: Río galego e asturiano que leva o nome dunha deusa galaica prerromana. Do revés, abertura nunha muralla para entrar ou saír dunha cidade antiga coma Lugo. 2: Cólera. Sufriemento. Pai do pai ou da nai. 3: Símbolo do sodio. Demórase, non vén axiña. Desinencia de aumentativo. 4: Consoante. Seguranza, firmeza. Consoante. 5: Dise de algo que sabe a fel ou a xesta. Cidade importante e populosa. 6: Deserta, deshabitada, non cultivada. Almacén para gran ou forraxe. 7: Cefalópodo comestible. Peza dun mosaico. 8: Vogal. Escotistas. Vibración audible. 9: Conxunción comparativa. Bosque de castiñeiros. Afirmación. 10: Froito da vide. Empregade, utilizada. Mil. 11: Estampas de franqueo postal. Recobra ou devolve a saúde.

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

HORIZONTAIS 1: Carne (...), hecha al fuego o en horno. Nombre romano de Lugo. 2: Dios celta del que algunos creen que se deriva el nombre de Lugo. Edgar Allan (...), escritor norteamericano. Madre bíblica del género humano. 3: Dirigirse a un sitio. Pintura artística en una pared. Pronombre de tercera persona. 4: Punto cardinal. Monumento más representativo de Lugo. Cinco. 5: Aprovecharse de una ventaja injusta. (...) Lucus, fiesta histórica romana que se celebra en Lugo. 6: Agarrar. Gran afecto. 7: Colapso financiero. Mugir los venados en celo. 8: Punto cardinal. Los balnearios son beneficiosos para la (...). Dueña, señora. 9: Sigla comercial. Nudos fáciles de deshacer. Unidad monetaria romana. 10: Demostrativo masculino. Materia calcárea que forma arrecifes. Cien. 11: Divinidad femenina especialmente venerada en este lugar. Victoria (...) de Samotracia, célebre estatua helénica de mármol.

VERTICAIS 1: Desarruga, aplana. Unen con aguja e hilo. 2: Este balneario está situado al (...) de la ciudad. Cafetería. De este modo. 3: Símbolo de la plata. Diosas de las artes y las ciencias. Preposición. 4: Quinientos. Armonioso, melodioso. Consonante. 5: Extremar, llevar hasta el cabo. Barniz duro y brillante. 6: Rezar. El que se sumerge con una escafandra. Fiel, que no traiciona. Fosforescencia que indica la presencia de un banco de sardina. 8: Vocal. Masa gaseosa en combustión. Condimento esencial. 9: Nombre de letra. Perfume, olor muy agradable. Sexta nota musical. 10: Nombre castellano de una letra que en la escritura mayúscula latina representaba una vocal y una consonante. Obra teatral. Quinientos. 11: Saludo romano. Frota con las uñas.

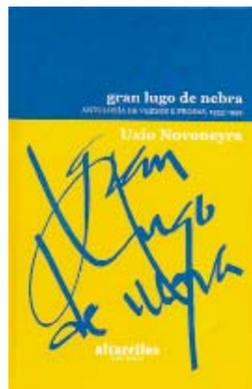
Leer en Lugo



El pasajero en Galicia
Álvaro Cunqueiro

Tusquets, 392 páxs. 9,95 €
A maxia literaria de Cunqueiro en artigos de viaxes nos que percorre toda a xeografía galega. Alí onde non dan chegado as guías turísticas, don Álvaro faínos soñar, ver e entender o bretamoso país do Fisterra.

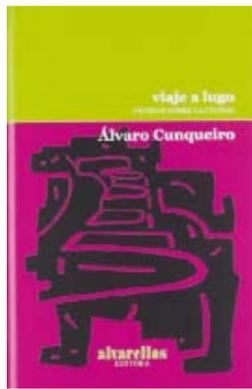
La magia literaria de Álvaro Cunqueiro nos lleva de viaje en condensados artículos que destilan su conocimiento profundo de este país del Finisterre. Allí donde no llegan las guías de turismo, el escritor de Mondoñedo nos hace soñar, ver y entender Galicia.



Gran Lugo de nebra
Uxío Novoneyra

Alvarellos, 140 páxs., 14 €
O libro que o gran poeta sempre quixo publicar. Inclúe 51 textos, en verso e prosa, sobre a cidade de Lugo, textos que o escritor do Courel foi debullando, preguiceiro e exquisito, entre 1955 e 1999. Velaquí o misterio das murallas pechando abertas.

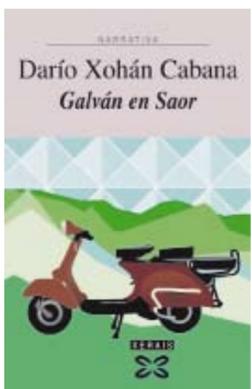
El libro incluye 51 textos, en verso o en prosa, sobre la ciudad de Lugo, textos que el escritor de O Courel fue desgranando, perezoso y exquisito, entre 1955 y 1999, reuniendo todo el misterio de las murallas cerrando abiertas.



Viaje a Lugo
Álvaro Cunqueiro

Alvarellos, 200 páxs. 18 €
O autor de Mondoñedo necesitou duascenas páxinas para explicar o Lugo que emerge da súa mocidade dos anos trinta reclamando o clasicismo desta Roma de Fisterra, entre as célticas brétemas do Miño e os honestos viños de Chantada. Teoría e práctica de Lugo.

El autor de Mondoñedo necesitó doscientas páginas para explicar el Lugo que emerge de su mocedad de los años treinta, reclamando el clasicismo de esta Roma de Finisterre, entre las nieblas célticas del Miño y los honestos vinos de Chantada. Teoría y práctica de Lugo.



Galván en Saor
Darío Xohán Cabana

Xerais, 184 páxs., 16,65 €
Novela do mundo artúrico con toda a inventiva medieval traída con humor e precisión de linguaxe que Cabana ten como sabuduría. Galvan monta en motocicleta, Merlín, retirado de maxias, rexenta unha empresa de autobuses. Saor na Terra Cha.

Novela de caballeros artúricos con toda la magia de la inventiva medieval del mundo de Arturo y su Mesa redonda, traído inesperadamente a una posada de la Terra Cha luguesa. Un héroe en motocicleta, un Merlín que regenta una empresa de autobuses. Por tierras de Lugo con humor y fantasía.

Solución ao encrucillado en galego

V	W	I	N	V	E	L	N	O	A			
O	S	O	I	O		O	A	D				
M	E	S	I	T	V	V						
V	O	O	S	I	N	Z	V					
S	V	I	S	S	I	O	H	V				
S	N	I			O	L	H	O				
S	N	O		V	H	R	V	O	V			
O	S	I	V	H	H	I						
I	V	O	R	R	V	C	V	A				
E	A	V		D	E	V	V					
S	N	C	N	V	I	N	I	N				

Solución al crucigrama en castellano

V	O	V	I	V	E	L	N	O	A			
O	S	I	O		O	A	D					
M	E	S	I	T	V	V						
V	O	O	S	I	N	Z	V					
S	V	I	S	S	I	O	H	V				
S	N	I			O	L	H	O				
S	N	O		V	H	R	V	O	V			
O	S	I	V	H	H	I						
I	V	O	R	R	V	C	V	A				
E	A	V		D	E	V	V					
S	N	C	N	V	I	N	I	N				

Leite corporal hidratante
Leite suave, de doada absorción e con alto poder hidratante.
Leche corporal hidratante
Leche suave de fácil absorción y con alto poder hidratante.

Crema hidratante facial
Actúa sobre o equilibrio fisiolóxico da epiderme, garantindo unha hidratación constante e prolongada no tempo.
Actúa sobre el equilibrio fisiológico de la epidermis, garantizando una hidratación constante y prolongada en el tiempo.

Crema rexenerante sulfurada
Especial para o tratamento da pel da face. Unha aliada contra peles castigadas e estresadas.
Crema regenerante sulfurada
Especial para el tratamiento de la piel del rostro, ideal contra pieles castigadas y estresadas.

Crema de mans
Suave e de rápida absorción, altamente hidratante.
Crema de manos
Suave y de rápida absorción, altamente hidratante.

Crema de pés
Propia para o coidado dos pés, contén unha selección de aceites, que suavizan e nutren a pel.
Crema de pies
Especial para el cuidado de los pies, contiene una selección de aceites que suavizan y nutren la piel.

Xabóns termal e sulfurado termal
Xabóns de tocador elaborados con aceites vexetais e minerais das augas do balneario.
Jabón termal y sulfurado termal
Jabones de tocador elaborados con aceites vegetales y minerales de las aguas del balneario.

Bálsamo termal para masaxes
Auga termal e extractos naturais.
Bálsamo termal para masajes
Agua termal y extractos naturales.

Alento polar para masaxes
Rápido poder refrescante.
Aliento polar para masajes
Rápido poder refrescante.

www.balneariodelugo.com
a saúde nun clic / la salud en un clic



Clásico e innovador

Luis Rodríguez Míguez

Catro son os mananciais do Balneario de Lugo: Quente, de 48,3 °C de temperatura e 76 litros por minuto; Arqueta, 38,7 °C e 8,5 litros por minuto; Temperado, 35 °C e 14,5 litros e o Fresco, 30 °C e 5 litros. Estes baños son de uso inmemorial, sendo as obras romanas de captación dos mananciais as máis notables de España no seu xénero, como o testemuñan os restos da gran piscina, os do *caldarium* e *tepidarium* e os fragmentos de curiosísimos estucados.

O tratamento máis frecuente en Lugo son os chorros, que producen unha masaxe cutánea e muscular. También son clásicos os baños de burbujas ou na piscina de agua mineromedicinal. Se nos decantamos polas masaxes, temos opcións como a terapéutica e outras tan apetecibles como a *ducha vichy*, que é unha masaxe manual durante media hora baixo unha ducha. Ademais, nas salas de masaxe, aplícanse mesturas de lodo e parafina que ten un efecto analxésico sobre a zona receptora. A ducha nasal, as inhalacións e as pulverizacións son os máis comúns para tratar problemas respiratorios. As persoas que padecen reuma, algunha patoloxía articular, problemas de pel ou do aparato respiratorio, poden recibir tratamento no Balneario de Lugo. A súa materia prima está composta por augas bicarbonatadas, sulfuradas mixtas e hipertermais a 43 graos centígrados.

O doutor Rodríguez Míguez é membro da Academia de Medicina e Ciruxía de Galicia e experto en balnearios. relaxarse. Pero todos os tratamentos deben someterse a prescripción médica.

Clásico e innovador

Cuatro son los manantiales del Balneario de Lugo: Caliente de 48,3 °C de temperatura y 76 litros por minuto; Arqueta, 38,7 °C y 8,5 litros por minuto; Templado, 35 °C y 14,5 litros y el Fresco, 30 °C y 5 litros. Estos baños son de uso inmemorial, siendo las obras romanas de captación de los manantiales las más notables de España en su género, como lo atestiguan los restos de la gran piscina, los del *caldarium* y *tepidarium* y fragmentos de curiosísimos estucados.

El tratamiento más frecuente en Lugo son los chorros, que producen un masaje cutáneo y muscular. También son clásicos los baños de burbujas o en la piscina de agua mineromedicinal. Si nos decantamos por los masajes, tenemos opciones como el terapéutico y otras tan apetecibles como la *ducha vichy*, que es un masaje manual durante media hora bajo una ducha. Además, en las salas de parafangos, se aplican mezclas de fango y parafina que tienen un efecto analgésico sobre la zona receptora. La ducha nasal, las inhalaciones y las pulverizaciones son los más comunes para tratar problemas respiratorios. Las personas que padecen reuma, alguna patología articular, problemas de piel o del aparato respiratorio, pueden recibir tratamiento en el Balneario de Lugo. Su materia prima está compuesta por aguas bicarbonatadas, sulfuradas mixtas e hipertermales a 43 grados centígrados. Pero

El Dr. Rodríguez Míguez es miembro de la Academia de Medicina y Cirugía de Galicia y experto en balnearios. recuerden, todos los tratamientos deben someterse siempre a prescripción médica.



Velaí os tedes, agardan por nós. No traballo cotiá non parece tanta xente, pero todos son necesarios. É sabido que as augas do Balneario son eficaces para moitas doenzas e as súas instalacións están constantemente a mellorar. «Cando veño ao Balneario sempre están en obras», din os taxistas e mesmo os arqueólogos insisten: «que o lugar sempre tivo actividade, cos romanos, na Idade Media...» e xa as augas tiñan sona e prestixio cando o licenciado Molina, na súa *Descripción del Reyno de Galicia*, en 1550, pon os «Baños antigos» da cidade de Lugo entre as cousas máis notables deste país. Pero é a xente das termas a que fará da nosa estadía algo especial. En Lugo, a hospitalidade tense pola honra da casa.

Ahí están, esperándonos. En el trabajo cotidiano no parece tanta gente, pero todos son necesarios. Es sabido que las aguas del Balneario son eficaces para muchas dolencias; sus instalaciones están constantemente mejorando. «Cuando vengo al Balneario siempre están en obras», dicen los taxistas, e incluso los arqueólogos insisten: «que el lugar siempre tuvo actividad, con los romanos, en la Edad Media...» y ya las aguas tenían fama cuando el licenciado Molina, en su *Descripción del Reyno de Galicia*, en 1550, pone los «Baños antiguos» de Lugo entre las cosas más notables del país. Pero es la gente de las termas la que hará de nuestra estancia algo especial. En Lugo, la hospitalidad se considera el honor de la casa.