

## Notícies

### El Bany Romà

La civilització romana va donar una gran importància al ritual del bany. A més d'un acte d'higiene individual, el bany era considerat una pràctica de salut que contribuïa a perllongar i a millorar la qualitat de vida de les persones. Totes les ciutats romanes gaudien de termes públiques on es podien prendre banys, saunes i massatges tot conversant amb els amics i les amigues o fent gimnàstica. Les vil·les del camp, com Can Terrés, també posseïen edificis termals. Aquests edificis reproduïen en petit, les comoditats de les grans termes de la ciutat.



**Imatge general del les termes**

#### **Veiem a continuació com es prenia un bany:**

1. L'entrada als banys es feia a través d'un vestidor on les persones es desvestien i guardaven les seves pertinences.
2. Seguidament, calia preparar el cos per al bany. Algunes persones feien exercicis gimnàstics. D'altres, preferien romandre una estona a la sala tèbia.
3. Acabada la preparació, entraven a la sala calenta, on prenien un bany calent ben relaxat.
4. Després, passaven a la sauna, on prenien un bany de vapor per afavorir la transpiració de la pell i eliminar-ne les impureses.
5. Seguidament, tornaven a la sala tèbia, on duïen a terme la neteja corporal.
6. Per finalitzar, prenien un bany fred i sobtat que ajudava a tancar els porus de la pell i a activar la circulació sanguínia.
7. Acabat el bany, s'eixugaven amb tovalloles de lli i s'untaven la pell amb olis perfumats.



**Prenent el bany al caldarium**

#### **Els banys de Can Terrés**

L'edifici de Can Terrés és un exemple molt clar de l'arquitectura termal romana. Va ser construït al segle I dC, imitant els edificis termals de ciutats romanes tan importants com Pompeia i Herculà, al sud d'Itàlia. Consta de sis sales:

- . Vestidor (apodyterium)
- . Sala tèbia (tepidarium)
- . Sala calenta (caldarium)
- . Sauna (sudatorium)
- . Piscina freda (frigidarium)
- . Forn (praefurnium)

