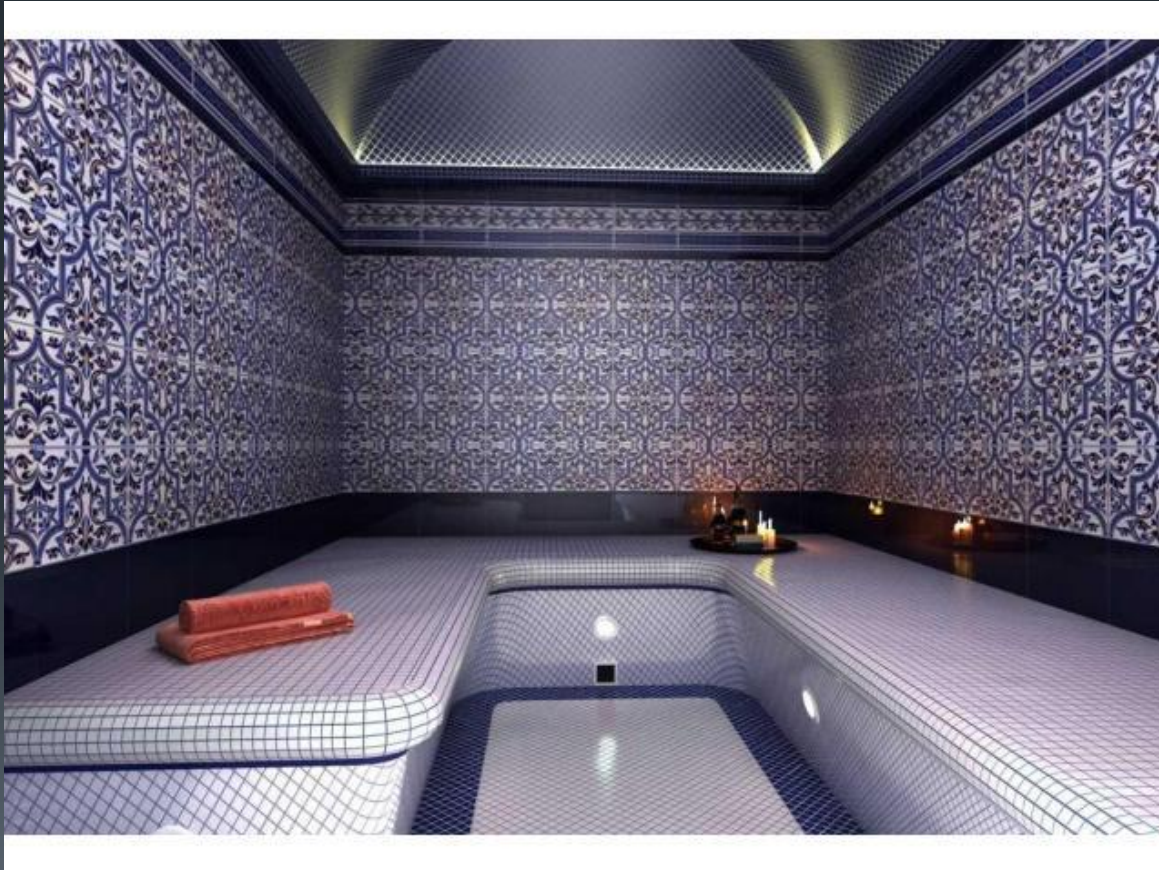


Турецька баня

- Якщо ви хочете добре відпочити, провести час з друзями, або поліпшити стан здоров'я, відмінним варіантом для вас буде турецька баня. Технологія, яка запозичена ще у виробників римських терм, з часом стає тільки все більш популярною.



- Турецька баня або хамам (з арабського «хам» - жарко) почала своє існування ще в VII столітті в Туреччині. На Заході і в Америці стала відомою лише в XIX столітті. У стародавні часи наявність хамама було відмінним способом продемонструвати своє фінансове і соціальне становище. Адже побудова подібної бані вимагала великих матеріальних витрат і наявності досвідчених майстрів. Цікаво, що навіть деякі релігійні храми також перебудовувалися під хамам.



Особливості турецької бані

Турецька баня хамам стала настільки відомою завдяки своїм характеристикам. Висока вологість, досягає майже до 100%

- Відносно низький температурний режим, близько 30-60 ° С
- Вишуканий дизайн. Матеріал, який використовується для побудови бані - виключно камінь або мармур. Стіни прикрашає мозаїка. Стеля (арочної або куполоподібної форми) зазвичай схожа на зоряне небо.
- Наявність кімнат з різною температурою, що надає вибір відвідувачеві.
- Мильний масаж, який сприяє розслабленню тіла, очищенню шкіри і емоційній релаксації.
- Особлива система нагрівання за допомогою водяної пари.

- Що ж ми побачимо, якщо вирішимо долучитися до східної традиції відвідування хамама? Спершу ми відвідаємо роздягальню (джамекаян), де слід змінити одяг на пов'язку на стегна або великий рушник і взути тапочки з дерев'яною підошвою. Температура в роздягальні не перевищує 30 ° С. Далі можна пройти в приміщення для миття (сугуклюк), де необхідно вимитися, використовуючи персикове або оливкове мило. Розпарити тіло і підготувати до процедур можна в парильних приміщеннях. І нарешті - центральний зал (харарет), до якого примикають всі інші приміщення. Розташування інших кімнат щодо центрального залу часто порівнюють з розташуванням пальців щодо долоні. Харарет зазвичай восьмикутної форми. Тут розташовані місце для масажу, кам'яні лавки (суфи) і чаші з водою (курни). Температура в центральному залі досягає 60 ° С.

- Візитною карткою турецької бані є мильний масаж. Під час масажу використовується мильний розчин (оливкове, чорне мило «гассул» або мило з добавками евкаліптової олії), який збивається в піну з допомогою мішка. Піна наноситься на шкіру і розподіляється рівномірно по всьому тілу масажними рухами. Така процедура корисна для тіла і для душі. Масаж розслабляє м'язи, сприяє очищенню шкіри, прискоренню обміну речовин, виведенню з організму шлаків і токсинів. Благотворно впливає на емоційний стан.



Турецька баня хамам, в цілому, дуже корисна для здоров'я:

- Зміцнює імунітет.
- Допомагає відновитися після простудних захворювань.
- Допомагає позбутися від стресу і втоми.
- Сприяє лікуванню захворювань опорно-рухового апарату.
- Робить шкіру більш пружною, сприяє очищенню шкіри.
- Здійснює позитивний вплив на нервову систему.
- Сприяє омолодженню організму.

Протипоказання

Як і інші засоби з лікувальним ефектом, турецьку баню не рекомендується використовувати людям, у яких є такі протипоказання:

- серцево-судинні захворювання;
- астма;
- екзема, псоріаз або грибкові захворювання;
- підвищена температура тіла, вірусні інфекції;
- онкозахворювання;
- запальні процеси;
- підвищений тиск.

- Загалом же, хамам - це баня для найбільш широкої аудиторії, яка відмінно підходить людям з непереносимістю таких високих температур як в російській або фінській бані. Це не тільки користь для тіла, а й відпочинок для душі.





Дякую за увагу!