

# El hammam, *aliado en salud y belleza*



Esta tradición milenaria purifica el organismo y nos ayuda a relajar tensiones gracias a las interesantes propiedades terapéuticas del calor húmedo y sus tratamientos auténticos

**E**l hammam significa “calor” en árabe y designa los baños turcos tradicionales de Marruecos o Turquía. Disponen de varias zonas con temperaturas y tasas de humedad progresivas de 37° a 46°, a las cuales el cuerpo se va acostumbrando gradualmente. Siempre con el agua presente para poder refrescarse cuando el cuerpo lo necesite. Desde la antigüedad, el paso por el hammam se vive como una verdadera ceremonia de purificación del cuerpo, convirtiéndose en antesala de recintos sagrados en países árabes.

Envolviendo todos los sentidos, el hammam presenta muchos atributos que intervienen en el cuidado general del cuerpo y la mente. La combinación de calor, vapor y aromaterapia ofrece sorprendentes beneficios terapéuticos.

#### **El calor húmedo: sus bondades en la salud**

A través de este recorrido de calor húmedo, la circulación sanguínea se estimula y las funciones metabólicas se aceleran, otorgando una agradable sensación de bienestar.

El flujo del vapor caliente y húmedo contribuye, además, a combatir los problemas de

## No en vano el hammam es conocido en Oriente como "el médico mudo"

las vías respiratorias. Al respirar en este entorno perfumado con aceite esencial de eucalipto y menta, el organismo se limpia por dentro y por fuera. La humidificación de las vías respiratorias facilita así la respiración y un mayor aporte de oxígeno permitiendo una profunda relajación.

El vapor suspendido del hammam abre los poros de la piel, ayuda a eliminar las toxinas acumuladas, y prepara el cuerpo para realizar **el verdadero tratamiento de purificación de la piel: la exfoliación con el kessa, el tradicional guante de crin.** Se limpia la piel profundamente, mejorando su tono y textura.

Por otro lado, la relajación de la musculatura, generalmente tensa y contracturada, es uno de los efectos más importantes que produce el calor del hammam y llega a un punto óptimo cuando se complementa con un masaje posterior.

### Liberación de la mente

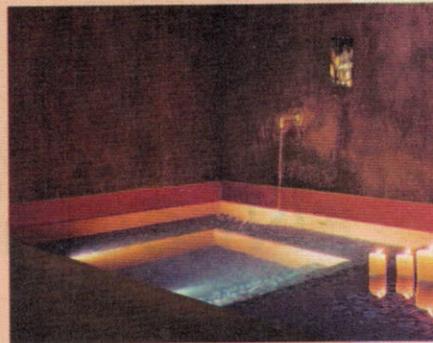
A nivel mental, la sensación de recogimiento, el encuentro con uno mismo, con el propio cuerpo, nos ayuda a recuperar el equilibrio en un mundo que nos exige dinamismo y capacidad de cambio constantes.

### Un lugar de encuentro

En el mundo árabe, el hammam es un lugar de encuentro privilegiado, tanto para hombres como para mujeres. Especialmente para ellas, ya que es un momento de reunión y complicidad en el que se hacen confidencias y comparten secretos de belleza de generación en generación.

### Tratamientos purificadores auténticos

El paso por el hammam es el momento ideal para recibir la tradicional exfoliación con jabón negro de oliva y guante de crin o *kessa*, de forma que la piel se libere de sus impurezas en las partes más profundas de la epidermis. Limpia y suave, la piel está mejor preparada para asumir la actividad natural de regeneración o para recibir tratamientos que le aporten una hidratación extra: envolturas, masajes corporales con aceites perfumados o un tratamiento facial...



## Spa Hammam Rituels d'Orient, evocador oasis en la ciudad

En el corazón de Barcelona se encuentra este enclave de genuina inspiración árabe dedicado a los secretos del hammam.

La cuidadísima decoración del centro no deja un detalle al azar. Todo en este hammam y en sus cabinas de masajes y sala de descanso invita al reencuentro con uno mismo, al cuidado del cuerpo y la mente a través de los beneficios de los baños de vapor y de los secretos de belleza de las mujeres orientales.

Sus auténticos productos se aplican según rituales ancestrales, todos basados en la sabiduría de la naturaleza y de las generaciones que nos precedieron.

Combinado con el recorrido del hammam o por separado, Rituels d'Orient ofrece un amplio abanico de tratamientos que te permiten relajarte a fondo y encontrar la serenidad. Faciales que nutren y regeneran la piel dejándola joven y radiante. Así como tratamientos corporales para renovar y purificar el cuerpo y la mente. Además de un original y muy eficaz tratamiento de belleza, como es la depilación con caramelo, realizada con ingredientes naturales siguiendo una receta tradicional.

### Spa Hammam Rituels d'Orient

Loreto, 50. Barcelona (Plaza Francesc Macià). Tel: 93 419 14 72

[www.rituelsdorient.com](http://www.rituelsdorient.com)

