

45 °C y 90 por ciento de humedad de la sala caliente. La primera vez no es recomendable pasar más de cinco minutos en esta última sala, para que el cuerpo se vaya habituando al calor húmedo. Este tiempo aumentará progresivamente en las siguientes dos entradas.

Además de favorecer el equilibrio natural entre el cuerpo y la mente, practicado con regularidad refuerza la resistencia del organismo ante las agresiones externas, desde el estrés hasta las infecciones. El hammam se suele combinar con una energética exfoliación que puede ir seguida de un masaje. Aunque el hammam también tiene indudables beneficios, no a todo el mundo le resulta cómodo respirar un aire tan caliente y húmedo. "La primera sensación que tengo cuando entro a un hammam es de asfixia, me cuesta mucho respirar y, esto, me provoca cierta ansiedad, solo concentrándome y practicando ejercicios de respiración durante los primeros minutos soy capaz de permanecer dentro, aunque después consigo relajarme y disfrutar del baño", dice María, periodista de 38 años.

MAR SANTAMARÍA

## Dónde disfrutar de:

### Una sauna

Disponer de una sauna ya es habitual en los hoteles de cuatro y cinco estrellas que cuentan con zona de spa o de fitness y en los gimnasios e instalaciones deportivas. Toma nota, además, de estas direcciones:

#### Balnearia Spa.

Madrid. Tel.: 91-564 82 67.  
Recorridos termales que incluyen sauna. Desde 30 €.  
[www.balneariaspa.com](http://www.balneariaspa.com)

**O2Centro Wellnes.** Cuentan con 14 centros repartidos en diferentes ciudades españolas: Madrid (Tel.: 91-431 40 43), Barcelona (Tel.: 93-205 39 76), Alicante (Tel.: 96-514 22 56), Marbella (Tel.: 95-290 04 20), Valencia (Tel.: 96-317 36 00), Elche (Tel.: 96-543 70 73), Girona (Tel.: 97-221 02 68), Granada (Tel.: 95-826 07 26)...  
[www.o2centrowellness.com](http://www.o2centrowellness.com)

### Un hammam

Muchos balnearios y spas urbanos tienen hammam en sus circuitos termales. Además, te recomendamos los siguientes:

#### Hamam Baños Árabes.

Con instalaciones en Córdoba, Granada y Madrid. El teléfono de reservas es común: 902-333 334. [www.hammampain.com](http://www.hammampain.com) Desde esta web hay enlace con el Hammam de Sancti Petri (Tel.: 95-601 69 03). En todos se puede combinar el hammam con masajes, quiromasaje, aromaterapia... Hay telería y restaurante. Desde 24 €.

**Rituels d'Orient.** Barcelona (Tel.: 93-419 14 72).

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

Con diferentes rituales que combinan la entrada al hammam con exfoliaciones diversas, envolturas y masajes de diferente duración Desde 41 €.



## PARA LEER

**El placer del baño,** Susannah Marriott. Pearson Educación. Un tributo a esta actividad que animará a los partidarios de la ducha a zambullirse en la bañera.

**Belleza y cosmética natural** Amelia Ruiz. Océano Ámbar. Cosméticos, tratamientos y ejercicios de la cabeza a los pies.