



BAGNO TURCO

un bagno di vapore dai molteplici effetti positivi, un momento di ritrovo socializzante, di relax e di vero benessere

piscine di Correggio - Mirandola - Novellara

Storia

La sua origine è molto antica e se ne trova traccia già tra gli egizi, greci e romani. Secondo questi popoli il bagno di vapore rinvigoriva e rigenerava non solo il corpo ma anche lo spirito. Dopo la caduta dell'impero romano, gli arabi ripresero questa tradizione con dei bagni chiamati "hamman" ("scaldare"). Questi bagni, simili a quelli romani, erano però più piccoli e con un numero di stazioni ridotte.

Descrizione

- Consiste nella permanenza in un ambiente saturo di aria caldo umido. Umidità dal 90 al 100% e temperatura tra i 40 e 50 gradi che aumenta dal basso verso l'alto.
- L'ambiente è particolarmente rilassante con luce soffusa stemperata dal vapore.
- Il bagno di calore, moderato e umido, si prolunga per 15 minuti, alternato a docciature di acqua fredda. E' possibile ripetere più volte il percorso a cui seguirà una fase di relax di 20 minuti.

Benefici

- **Favorisce la circolazione**
il primo effetto del calore è la dilatazione dei vasi sanguigni, che favorisce la circolazione.
- **Favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle**
quando in un ambiente caldo il contenuto di vapore è superiore alla quantità di acqua presente nell'epidermide si forma sulla pelle uno strato di umidità che apporta calore al corpo. Il calore provoca l'apertura dei pori con relativo aumento della sudorazione. L'epidermide appare così più luminosa, elastica e morbida in quanto con il sudore si eliminano numerose tossine e si stimola il rinnovamento cellulare.
- **E' utile per le vie respiratorie**
nel respirare vapore caldo, eventualmente aromatizzato con oli essenziali, si ottiene un effetto lenitivo su tutte le vie respiratorie che vengono liberate idratando le mucose.
- **Ha un effetto tonificante e riduce lo stress**
la continua erogazione di vapore caldo favorisce il rilassamento di tutta la muscolatura e il sistema nervoso viene avviato a combattere lo stress e la tensione quotidiana.

Avvertenze

- **NON POSSONO** effettuare il Bagno Turco:
 - i bambini al di sotto dei 3 anni di età
 - chi presenta cardiopatie, infiammazioni interne, epilessia
 - chi è portatore di pace-maker
 - e in genere quando l'organismo risulta particolarmente debole
- I bambini sopra i 3 anni possono utilizzare il B.T. solo in presenza di un adulto e a seguito di un controllo medico. Donne in gravidanza possono utilizzare il B.T. dietro controllo medico.
- E' necessario fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore. Questo tempo è variabile da soggetto a soggetto. Un segnale che il nostro corpo ci trasmette in caso di calore eccessivo è il pulsare delle tempie. Se si avverte questo sintomo uscire immediatamente dal B.T. e fare una doccia fredda.
- Non mangiare mai un'ora prima del B.T. e reintegrare sempre i liquidi persi usufruendo di bevande, succhi di frutta o verdure.