

## Il bagno turco: antica ricetta di benessere

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

### Che cosa è il bagno turco

Il **bagno turco**, detto anche **hammam**, esiste sin dalla antichità, come hanno dimostrato numerosissimi scavi archeologici. **I persiani, gli egizi e, in seguito, i greci e i romani** utilizzavano moltissimo il bagno turco, perché è presente in tutte le abitazioni dei ricchi e dei potenti, mentre in seguito, sotto forma di terme, fu accessibile a tutti i cittadini. I romani hanno costruito numerosi bagni turchi in tutto **l'Impero**, alcuni dei quali su fonti termali ancora attive o rinvenute di recente. Dopo la caduta dell'impero romano, gli arabi ripresero la tradizione dei bagni riscaldati delle [terme romane](#) con dei bagni, chiamati "**hammam**" (arabo: "**scaldare**"), più piccoli e con una procedura di balneazione più semplice. Nelle terme romane, dopo l'attività fisica, si entrava nel **tepidarium**, poi nel **calidarium ed infine nel laconicum**, la stanza finale più calda, riscaldata con aria secca ad altissima temperatura, infine dopo la pulizia del corpo e i massaggi, si faceva una nuotata nella piscina del **frigidarium**, seguita dalla frequentazione di biblioteche o spettacoli.

Nella tradizione araba, il ciclo si è ridotto: l'hammam è formato essenzialmente da tre [sale](#) in cui ci si lava, una sala è molto calda (**harara**), una tiepida e l'ultima fresca; si inizia di solito dalla sala più calda. Alla fine del ciclo si possono fare dei massaggi. Il principio su cui si basa il bagno turco consiste nello **spargimento di acqua su un piano di pietre riscaldate**. A contatto con le pietre, l'acqua evapora e satura l'atmosfera surriscaldata. Locali annessi o docce consentono di rinfrescarsi di tanto in tanto. Il bagno turco è quindi completato da una vigorosa frizione con un guanto di crine e da un massaggio rilassante.

### Quali sono gli effetti del bagno turco

L'organismo reagisce immediatamente al calore e sono percepibili effetti di tre tipi:

- **Vasodilatazione periferica**, con arrossamento della pelle, causato dall'afflusso di sangue in superficie, e dal suo riscaldamento (36 °C);
- **Accelerazione della frequenza cardiaca**, che consente di inviare il sangue fin sotto la superficie della pelle;
- **Accelerazione della frequenza respiratoria**, che si verifica in modo riflesso, prima ancora dell'accelerazione cardiaca.

Per raffreddarsi, l'organismo utilizza quindi in primo luogo **l'evaporazione**, benché questa sia contrastata dall'atmosfera satura dell'acqua. Il sudore cola abbondante lungo il corpo, portando con sé

numerose impurità. Lo stesso discorso vale per l'eliminazione d'acqua attraverso le **vie respiratorie ( perspirazione )** molto disturbata dalla **elevata umidità** . Poiché il corpo non può raffreddarsi normalmente, la quantità di sudore prodotto è notevole e può raggiungere i due litri all'ora. Il **sudore** porta con sé anche da **tre a cinque grammi di sale per litro** .

### Quali sono i rischi del bagno turco

**L'accelerazione cardiaca e respiratoria** , così come **l'afflusso periferico del sangue** , sottopongono il sistema cardiovascolare a notevoli sforzi di adattamento. Si consiglia dunque di astenersene se si soffre **di disturbi cardiaci o vascolari** . D'altra parte, il dispendio di [energia](#) necessario a raffreddare il corpo può causare un'ipoglicemia o **carenza di zucchero** nel sangue. Questa impone due precauzioni irrinunciabili:

- Mai entrare da soli in un bagno turco;
- Mai entrarvi a digiuno o senza una scorta di [zucchero](#).

L'incidente più temibile resta il colpo di calore accompagnato da:

- Mal di testa;
- Sete intensa;
- Invincibile sensazione di torpore;
- Disturbi della coscienza.

In questo caso è necessario uscire immediatamente e **raffreddare il corpo il più rapidamente possibile per mezzo di panni umidi**.

### Quali sono i benefici del bagno turco

Lo **sforzo cardiovascolare** indotto dal bagno turco tonifica il **cuore e i vasi sanguigni** , decontraendo i **muscoli tesi dallo stress o per la fatica** . Una traspirazione consistente ripulisce la pelle da numerose impurità che vengono eliminate anche con l'aiuto del guanto di crine. *E' anche un ottimo sistema per eliminare diverse tossine secrete dalla pelle* . Si può fare un bagno turco in una cabina singola, ma è più frequente il ricorso alle terme o hamman collettivi che rappresentano un'occasione per rilassare i muscoli e la mente.

### Una variante al bagno turco: la doccia scozzese

Viene chiamata doccia scozzese **l'alternarsi di docce calde e fredde** . La durata dell'esposizione all'acqua calda deve superare quella dell'esposizione all'acqua fredda, in questo modo si sollecita ripetutamente la **capacità d'adattamento** :

- Del cuore;
- Dei vasi sanguigni;
- Dei polmoni;
- Della pelle,

**a un innalzamento della temperatura** , riducendo i rischi di colpi di calore con l'esposizione all'acqua fredda. Al termine della doccia, è meglio non utilizzare salviette per asciugarsi, lasciando che il corpo torni lentamente alla sua temperatura normale con il solo aiuto di qualche esercizio ginnico e dalla naturale evaporazione dell'acqua. *L'effetto della doccia scozzese è ancora più potente di quello indotto dal bagno turco* e, se non si vogliono patire spiacevoli conseguenze, è necessario che vi si sottopone sia in una **forma fisica perfetta**, soprattutto a **livello cardiaco** .

Nando Merisi