

Τουρκικά χαμάμ

Το χαμάμ (ή Τουρκικό μπάνιο) είναι η ανατολική έκδοση του ατμόλουτρου και θεωρείται η υγρή έκδοση της σάουνας. Τα χαμάμ έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην κουλτούρα των ανατολικών χωρών καθώς ήταν μέρη συναντήσεων, εξαγνισμού και αρχιτεκτονικής ομορφιάς. Οι Ευρωπαίοι γνώρισαν τα χαμάμ μέσω επαφών με την Τουρκία, ως εκ τούτου, μετονόμασαν τα χαμάμ σε τούρκικα χαμάμ.

Στη Δυτική Ευρώπη κι ιδιαίτερα κατά τη Βικτωριανή εποχή, τα χαμάμ ήταν μέθοδος σωματικού εξαγνισμού και χαλάρωσης.

Στις μέρες μας, χαμάμ και κέντρα χαλάρωσης με χαμάμ υπάρχουν παγκοσμίως, προσφέροντας στιγμές ξεκούρασης σε όσους τα προτιμούν. Παρ'όλο που παλαιότερα τα χαμάμ χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά από άντρες, σήμερα υπάρχουν και γυναικεία χαμάμ. Στην Ελλάδα, το αρχαιότερο σε λειτουργία χαμάμ βρίσκεται στην Πάτρα και χρονολογείται από το 1400. Στην Αθήνα, λειτουργούν 4 ανδρικά χαμάμ ενηλίκων. Χαμάμ λειτουργούσαν και στη Θεσσαλονίκη στο μεγαλύτερο μέρος του 20ου αιώνα. Το τελευταίο, τα "Λουτρά Φοίνιξ" έκλεισε με τους σεισμούς το 1981.



Νερό και υγεία

Όσο αναφορά τον ανθρώπινο οργανισμό, το νερό βοηθά στη μεταφορά, τη διάλυση, και την απορρόφηση όλων των

θρεπτικών συστατικών που λαμβάνουμε. Επίσης συμβάλλει στην απέκριση των κοπράνων ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των ιστών, των κυττάρων και του αίματος στο σώμα μας. Ειδικότερα:

1. Το νερό λειτουργεί σαν <<λιπαντικό>> για τη σωστή λειτουργία των αρθρώσεών μας.
2. Ενυδατώνει τους ιστούς του σώματός μας.
3. Διαλύει όλα τα θρεπτικά συστατικά και αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας.
4. Μεταφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο στο αίμα μας.
5. Αποτελεί το βασικό συστατικό του σάλιου.
6. Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.
7. Βοηθά την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, βάζοντας τη μεταφορά και απέκριση των κοπράνων από το γαστρεντερικό σύστημα.
8. Ρυθμίζει το βασικό μεταβολισμό.
9. Βοηθά στο να απαλλαγούμε από το υπερβολικό νάτριο, μειώνοντας τις πιθανότητες για κατακράτηση υγρών.

10. Συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών,όπως του καρκίνου και στην πρόληψη εμφάνισης νευροπαθειών.Ειδικότερα,καταναλώνοντας 8 ποτήρια νερό την ημέρα μειώνεται η πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 45%,καρκίνου της ουροδόχου κύστεως κατά 50%,ενώ μπορεί να μειώσει σημαντικά και την εμφάνιση καρκίνου του μαστού.



