

Les bienfaits du hammam

Le hammam est le successeur moderne des somptueux établissements de bains de l'époque romaine; on l'appelle également bain romain ou bain de vapeur. Dès cette époque, les adeptes de cette pratique en avaient éprouvé les bienfaits pour le corps et l'esprit.

La chaleur, la vapeur et l'ambiance exotique favorisent la relaxation et procurent une délicieuse sensation de liberté. Le hammam vous aide à évacuer le stress et favorise le sommeil. La chaleur contribue au relâchement du tonus musculaire. Elle active la circulation sanguine et lymphatique. Pratiqué après un entraînement musculaire, le hammam permet une récupération rapide.

Le but du hammam n'est pas de transpirer mais de détendre et de nettoyer la peau. Il assainit l'organisme par l'élimination des toxines et des impuretés. Les pores s'ouvrent sous l'effet de la chaleur. La peau subit un nettoyage en profondeur, respire mieux. Acné et eczéma peuvent s'améliorer nettement avec cette pratique.

La vapeur adoucit votre peau grâce à l'élimination des cellules mortes. La peau retrouve son aspect satiné et éclatant.

Le hammam agit favorablement sur certains problèmes respiratoires : asthme, bronchites, allergies. On ajoute souvent à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches. Le hammam s'avère donc bénéfique en cas de rhume.

Suivi d'une douche fraîche et d'un massage aux huiles essentielles, la séance de hammam tonifie et raffermi la peau.