



TURKS STOOMBAD

Het stoombad behoort tot één van de eeuwenoude tradities van natuurlijke baden. De Turkse badcultuur vindt zijn oorsprong in badhuizen zo'n 800 jaar geleden.

Hammam, in het Nederlands met een dubbele m, is Arabisch voor verwarmen. Maar de Turkse badhuizen deden nog veel meer. Een Turks badhuis was en is vooral een ontmoetingsplaats waar lichaam en geest één worden. De hammam is een oord om in stilte te genieten en alle zintuigen te laten werken. Een Turks stoombad heeft vanwege zijn heilzame werking aangetoond één van de beste methoden te zijn voor het behoud van een goede gezondheid en het wegnemen van dagelijkse stress, spanning en vermoeidheid.

Hoe werkt een Turks stoombad?

Zodra u plaats neemt in een Turks stoombad, dringt al na enkele minuten de warmte uw lichaam binnen. Hierdoor ontspannen uw vermoeide spieren en vallen alle zorgen van u af. U kunt zich versterkt en relaxt voelen. Het is vrij bekend dat bij verkoudheid een stoombad, al dan niet voorzien van geurstoffen als eucalyptus of mint, letterlijk en figuurlijk een verademing voor de luchtwegen is. De temperatuur in ons stoombad loopt op tot ongeveer 45 °C. Omdat de hoeveelheid vocht in stoom hoger is dan de vochtigheid concentratie in de opperhuid, vormt zich een waterlaag op het lichaam waardoor de lichaamstemperatuur stijgt. De interactie tussen stoom en warmte stimuleert bloed en lymfe circulatie. De warmte van het bad vergroot de poriën van de huid waardoor de dampen diep reinigend werken. Dit heeft als voordeel dat giftige stoffen door het hele lichaam naar de huid wordt gestuurd en via transpiratie verwijderd. De huid wordt hierdoor voorzien van natuurlijke elasticiteit en soepelheid. Let wel op dat bij het gebruik van een Turks stoombad een koude douche vooraf en na afloop een vereiste is, maar lees daarnaast ook de gebruiksaanwijzing die bij de ingang te vinden is.

Wij wensen u een prettig verblijf in ons Turks Stoombad