



E tutto diventa più facile!

Il sapone fatto in casa

FOR
DUMMIES®

naturalmente

Imparate a:

- Conoscere le caratteristiche e i pregi del sapone
- Padroneggiare i diversi metodi di saponificazione
- Riconoscere i problemi più comuni e risolverli

**Patrizia Garzena
Marina Tadiello**

HOEPLI



**Lavarsi col vapore:
sauna e hammam, o bagno turco**
una piccola storia di sapone e cultura dell'igiene personale

[http://www.viverenaturalmente.net/sapone-FD/docs/
lavarsi-col-vapore-sauna-hammam.pdf](http://www.viverenaturalmente.net/sapone-FD/docs/lavarsi-col-vapore-sauna-hammam.pdf)

Lavarsi col vapore: sauna e hammam, o bagno turco



La testimonianza storica che ci viene dalle terme di epoca romana ci ricorda come il lavarsi possa assumere forme diverse, a seconda dei popoli e delle epoche. Un rito, quello di purificare la pelle e il corpo attraverso “bagni” di vapore, massaggi a base di argilla o farine, applicazione di oli profumati, che oggi ritroviamo nei paesi di lingua araba dove è diffusa la pratica dell’hammam.

Il bagno turco riprende la struttura delle terme romane, con una serie di ambienti comunicanti dove si passa da temperature molto alte al tiepido e poi al freddo. La sala più calda è caratterizzata da una temperatura attorno ai 50 gradi, con un tasso di umidità fino al 100 per cento. In queste condizioni la nebbiolina di vapore che satura l’ambiente si deposita sulla pelle, mentre il calore favorisce l’apertura dei pori e il rilascio delle impurità.

Così come nell’antica Roma, i frequentatori dell’hammam si “lavano” attraverso l’applicazione sulla pelle bagnata di argille, come il ghassul (chiamato anche rassoul e rhassoul), che vengono impastate con oli vegetali e massaggiate sulla pelle. L’argilla e l’olio formano un’emulsione temporanea col vapore acqueo depositato sulla pelle e ricreano un effetto detergente simile a quello del sapone, seppur con un aspetto più “abrasivo”. Una volta sciacquato via, l’impasto di olio e argilla lascia la pelle detersa a fondo e liscia —perlomeno per chi non reagisce negativamente all’effetto scrub!



foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hunkar_ve_Valide_Hamamlari_Harem_Topkapi_2007.JPG



Vuoi condividere questo documento? Fallo condividendo il link per scaricare altre copie:
<http://www.viverenaturalmente.net/sapone-FD/sommario.html>



La sauna finlandese, che si ritrova anche presso altre culture in tutta la parte nord dell'emisfero boreale, affida invece la sua azione purificante all'abbondante sudorazione. A differenza degli hammam, le saune sono costituite da un unico ambiente dove, grazie alla presenza di pietre roventi, la temperatura può arrivare oltre gli 80 gradi ma con un tasso di umidità di appena il 20 per cento. In queste condizioni, le ghiandole sudoripare sono stimolate a produrre grandi quantità di sudore, che non è altro che acqua, con effetti lavanti e drenanti. La permanenza nella sauna viene di solito accompagnata da velocissimi tuffi nell'acqua gelida per favorire la circolazione del sangue. In certi casi sulle pietre roventi viene gettata acqua con essenze balsamiche per favorire la depurazione delle vie respiratorie.



foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Saunas_in_art#/media/File:Floating_Sauna_Casagrande_%26_Rintala.jpg

Vuoi condividere questo documento? Fallo condividendo il link per scaricare altre copie:
<http://www.viverenaturalmente.net/sapone-FD/sommario.html>