

Warszawa, 07.08.2018 r.

Potrzebujesz relaksu? Znajdziesz go w tureckich łaźniach!

Tegoroczne lato daje się we znaki pod względem wysokich temperatur. Turcja, czyli kraj, w którym upały są na porządku dziennym, od wieków ma swój sposób na radzenie sobie z ich uciążliwością. Podczas tureckiego urlopu odwiedzenie hammamu to punkt obowiązkowy każdego turysty!

Hammam, czyli turecka łaźnia

Pierwsze hammamy na terenie Imperium Osmańskiego były ściśle powiązane z meczetem i rytualną kąpielą przed modlitwą. Szybko jednak stały się niezależnymi od religii miejscami, które służyły już nie tylko higienie, ale także spotkaniom towarzyskim, a nawet... biznesowym. W hammamach spotykały się niegdyś całe społeczności, w celu swobodnego porozmawiania na wszelkie tematy. W 1584 roku w Stambule powstał znany dziś na całym świecie „Çemberlitaş Hamamı”, czyli ogromny kompleks architektoniczny, w którym do dziś funkcjonuje luksusowy hammam. Projekt opracowany został przez sławnego architekta tamtych czasów, Sinana, a sam pomysł jego zbudowania pochodził od sułtanki Nurbanu, żony Selima II i matki Murata III.

Rytuał pielęgnacyjny

Budynek hammamu dzieli się zwykle na 2 lub 3 pomieszczenia. Pierwszą z nich jest tzw. przebieralnia, gdzie można zostawić rzeczy oraz okryć się ręcznikiem, który będzie naszym strojem podczas całego pobytu w łaźni. Następnie należy udać się do pomieszczenia przejściowego, gdzie ciało ma szansę przyzwyczaić się do wyższej temperatury, która dochodzi tam do ok. 30 st. C. Zaraz za pokojem przejściowym znajduje się hammam właściwy, czyli przestrzeń, w której panuje od 30 do nawet 55 st. C. To właśnie w tym miejscu można oddać się głębokiemu relaksowi i spędzić czas, leżąc na marmurowych podestach. Tutaj też często znajdują się prysznice lub fontanny do schładzania ciała. Atrakcją może być również zabieg peelingu i masażu w jednym, który wykonywany jest specjalną, ostrą rękawicą. Pomóc w tych

czynnościach mogą nam także masażyści, którzy oferują również mycie specjalną pianą oraz masaż z użyciem wonnych olejków. Po zabiegach najlepiej znów udać się do pomieszczenia przejściowego, gdzie często czekać na nas będą przekąski i chłodne napoje. Cały pobyt w łaźni tureckiej trwa ok. 2 - 3 godzin, podczas których towarzyszy nam zwykle delikatna, turecka muzyka. Ciało – wypiełgnowane, zrelaksowane i przyzwyczajone już do wyższej temperatury z pewnością znacznie lepiej będzie znosić wysokie temperatury powietrza.

Spotkanie tradycji z nowoczesnością

Hammany są w Turcji powszechne, a wiele hoteli dysponuje własnymi łaźniami, które często wzbogacane są np. o basen czy sauny. To idealne rozwiązanie dla turystów, którzy chcą zażyć wielu zabiegów pielęgnacyjno-relaksacyjnych przy jednej wizycie. Jednak ci, którzy chcą poczuć pełnię tureckiej tradycji, powinni wybrać się do łaźni miejskiej, której tradycja sięga poprzednich wieków. Dobrze jest wiedzieć, że do tradycyjnej łaźni tureckiej nie wejdziemy w parach, bowiem obowiązuje wyraźny podział na płeć, który przestrzegany jest także wśród pracowników. Często już sama architektura takich łaźni uwzględnia oddzielne wejścia. Czasami też wyodrębnione są godziny wejścia do łaźni inne dla kobiet, a inne dla mężczyzn.

Do hammamu warto wybrać się na początku urlopu, bowiem wizyta tam wprowadzi nas w głęboki relaks i uczucie odprężenia, jakie powinny towarzyszyć każdemu, kto właśnie rozpoczął wakacje. Pozwoli także zaaklimatyzować się w znacznie cieplejszym klimacie, niż ten, w którym funkcjonujemy na co dzień. Poza tym, dobrze oczyszczona i wypiełgnowana skóra będzie zdecydowanie lepiej przygotowana na kąpiele słoneczne, których z pewnością nie zabraknie podczas tureckich wakacji.

KONTAKT DLA MEDIÓW:

Małgorzata Grzegolec

Biuro prasowe Biura Radcy ds. Kultury i Informacji Ambasady Turcji w Polsce

m.grzegolec@synertime.pl

664-904-600