



Origini della sauna e del bagno turco

Il principio della sauna ci riconduce a una **tecnica curativa** praticata ai tempi di Ippocrate. L'alternanza caldo – freddo applicata al corpo umano veniva utilizzata per purificare l'organismo. Questa tecnica tramandata dall'antichità ai giorni nostri si è inserita negli usi e costumi di moltissimi Paesi con alcune varianti di trattamento.

La parola "terme" deriva dal greco "tèrmos" (θερμός) e significa "caldo". Le prime attività termo-terapiche si svolgevano in "luoghi termali" dove "acque speciali" sgorgavano sulla superficie terrestre a una temperatura maggiore rispetto a quella dell'ambiente circostante, portando con sé preziose sostanze disciolte. Al popolo romano va riconosciuta una grande storia termale, rappresentata da molti siti archeologici che dimostrano come le terme romane abbiano conosciuto momenti di grande splendore in molti Paesi europei.

Sconfinando da Roma e dall'Italia (che vanta resti illustri come le terme di Caracalla), Baden Baden è una cittadina tedesca conosciuta per le sue acque curative e deve la sua notorietà all'epoca romana come il primo importante centro termale nel cuore dell'Europa. Bath è un Paese nel sud ovest dell'Inghilterra possiede le uniche terme naturali del Regno Unito e custodisce il sito archeologico di un antico complesso termale romano.

Sauna è un vocabolo di origine finlandese che significa dimora invernale. Nell'antichità durante il periodo più freddo dell'anno i finnici utilizzavano come dimora una "piccola casa" facilmente riscaldabile; nel corso degli anni questa dimora venne impiegata per le pratiche termo-terapiche dando vita all'usanza della sauna. Il trattamento consiste nell'accendere un fuoco (oppure una stufa) all'interno di una piccola stanza e riscaldando alcune pietre fino a renderle roventi; a questo punto si getta dell'acqua sulle pietre originando vapore, che aumenta la temperatura interna fino a costringere le persone a togliersi gli abiti. L'intensità del calore raggiunto svolge un'intensa azione purificante e rilassante sull'organismo, ma come per altre procedure detossinanti bisogna rispettare alcune regole di utilizzo.

Il **bagno turco** o "**hammam**" è di origine araba e rappresenta un luogo ideale per la cura del corpo e la purificazione dello spirito. Il complesso idro-termo-terapico è diviso in tre o più ambienti riscaldati a diverse temperature, generalmente si parte dalla più bassa per spostarsi verso la più alta. Il bagno turco ricalca lo stile romano e possiede la stanza del "calidarium", cioè la parte delle antiche terme che possiede la temperatura più elevata ed è destinata ai bagni in acqua calda o ai bagni di vapore. L'hammam gode di un fascino tipicamente mediterraneo e svolge una precisa funzione sociale offrendo un luogo ideale per gli incontri d'affari. Originariamente l'affluenza interna era rigorosamente divisa tra i due sessi nel rispetto della tradizione islamica.

Le temperature raggiunte nei locali più caldi sono molto inferiori a quelle della sauna, ma l'umidità è decisamente superiore e permette di raggiungere un buon livello di pulizia e di purificazione corporea.

