

Haal alles uit de hammam

Overgewaaid uit het Midden-Oosten, heeft de hammam inmiddels ook in Nederland z'n sporen verdiend. Want zeg nu zelf: wat is er lekkerder dan je lijf van top tot teen te verwennen in een oosters badhuis? Met deze stappen haal je het maximale uit de hammam.

TEKST MAARTJE LUTE HUIB AFMAN FOTOGRAFIE ?????

Al duizenden jaren is dit oosterse badhuis een bekend en geliefd fenomeen in de Arabische wereld. Het woord hammam is afgeleid van het Arabische woord hamma, dat heetwaterbron betekent en naar de plaats verwijst waar de eerste hammams werden gebouwd. Mannen en vrouwen bezoeken de hammams gescheiden van elkaar. Ze gaan er niet alleen heen om te baden en hun lichaam te reinigen, maar ook om er te socializen en elkaar te ontmoeten. Ook in Nederland heeft de hammam inmiddels zijn weg gevonden en in de meeste grote steden hoeft je niet lang te zoeken voor je er een hebt gevonden. Een dagje hammam blijft dan ook pure ontspanning voor lichaam en geest. Tijdens alle hammamsessies worden natuurlijke schoonheidsproducten gebruikt. De constante warmte in de verschillende vertrekken opent je poriën, waardoor de werkzame bestanddelen goed kunnen intrekken in je huid en je haar. Omdat je transpireert, reinig je je lichaam gelijktijdig. Bovendien zorgen de diverse scrub- en modderbehandelingen ervoor dat je huid als nieuw aanvoelt. Wil je het goed aanpakken, kies dan voor een volledige badgang en volg deze stappen.

Nestel je bij een waterbekken

Zoek een lekker warm plekje bij een waterbekken. De banken, de vloer en de buiksteen rondom de bekkens zijn allemaal verwarmd. Tijdens de badgang kun je doorlopend water uit de bekkens scheppen met een speciaal schepje. Zo hoeft je niet steeds naar de douche te lopen om je tussendoor af te spoelen of te verkoelen.

Gebruik zachte zeep

Sabon beldi is een zachte, natuurlijke zeep op basis van olijven. Nadat je je lijf met water hebt bevochtigd, zeep je je er van top tot teen mee in. Stap vervolgens de sauna binnen en laat de olijfzeep daar goed intrekken, zodat het oppervlakkige huidvet verdwijnt en je dode huidcellen makkelijker kunnen worden verwijderd. Als de zeep helemaal is ingetrokken, verlaat je de sauna om je af te spoelen.

Ga voor een scrubbehandeling

Een bezoek aan de hammam is niet compleet zonder een scrubbehandeling. Neem bijvoorbeeld plaats op de verwarmde





Beauty

buiksteen, die je in elke hammam aantreft. Met een speciaal scrubwashandje, dat in een bakje heet water warm en zacht wordt gehouden, wrijf je met krachtige bewegingen over je lijf, zodat je dode huidcellen worden verwijderd. Geen zin? In de meeste hammams kun je het scrubben ook uitbesteden aan een masseur. Neem na deze behandeling wel de tijd om je goed af te spoelen.

Neem een moddermasker

Nu je huid is gezuiverd door de zeepbehandeling en lekker zacht aanvoelt dankzij de scrubbehandeling, is het tijd om je huid te voeden. Smeer je lijf daarom in met Ghasoul, een moddermasker dat uit lava-aarde of vulkanische klei bestaat. Let er wel op dat je geen metalen spatel gebruikt als je het masker aanbrengt; daarmee voorkom je dat de mineralen aan kracht verliezen.

Vloer, banken: alles rond het waterbekken is heerlijk verwarmd

Verwen jezelf met henna

Henna wordt gemaakt van de zongedroogde bladeren van de hennaplant. Het middel, dat een roodbruine kleur heeft, wordt onder meer gebruikt om je haar en je huid te verzorgen. Zo kun je de henna bijvoorbeeld voor de badgang in je haar smeren, zodat het tijdens je hammambezoek goed kan intrekken. Je kunt er echter ook voor kiezen om de henna aan te lengen met water en citroen en het na de badgang als masker voor je lijf te gebruiken. Pas wel op als je een gevoelige huid hebt. Die kan verkleuren of branderig aanvoelen door toedoen van de substantie.

Vergeet je voeten niet

Het einde van de badgang is hét moment om je voeten te verwennen. Door de warmte en het vochtgehalte in de lucht is het nu extra makkelijk om ze te verzorgen. Gebruik een hielsteen en maak met voorzichtige wrijfbewegingen je voeten weer zacht. «

Sauna of hammam?

Mensen gaan vooral naar de hammam om hun lichaam te reinigen. Je kunt jezelf nog zo vaak en grondig boenen in je eigen badkamer, zo schoon als in de hammam wordt je er nooit. Dit is meteen ook het grootste verschil met een sauna, daar ga je vooral heen voor de ontspanning en om gezondheidsredenen.



Hamмам-aanbieding

Deze foto's zijn gemaakt in de hammam in Den Haag, buiten openingstijd en met modellen, om de vaste bezoekers niet te storen. In deze hammam kun je genieten van allerlei reinigende en ontspannende lichaamsbehandelingen, zoals je op deze pagina's kunt zien. Surf voor extra info ook eens naar www.hammam.nl. Wil je je ook een dagje laten verwennen in deze hammam? Op vertoon van deze bon krijg je 10% korting op het speciale Top Santé-arrangement (de normale prijs is €60,-), met o.a. een scrubbehandeling, lichaamsmassage en gezichtsmasker. Er horen ook nog allerlei lekkernijen bij, zoals mintthee en baklava, Turkse pizza en verse jus d'orange. Bovendien krijg je een cadeautje mee voor thuis!

Hamмам Den Haag vind je aan de Rubensstraat 39 in Den Haag. Mail voor meer informatie naar info@hammam.nl, of bel: (070) 3841414.