**Przygotuj zabieg hammam w swoim domu**

**Choć hammam pochodzi z Turcji, został do niej przyniesiony przez Rzymian w postaci łaźni parowej. Do Europy Zachodniej wrócił zmodyfikowany. Dziś to w praktyce kosmetyczny zabieg z wykorzystaniem wysokich temperatur. Trwa od jednej godziny do czterech. Z jakich etapów się składa?**

**Ile etapów ma hammam?**

Pierwszy to nawilżanie ciała w saunie. W warunkach domowych zastępuje ją bardzo gorący prysznic. Drugi etap to oczyszczenie ciała czarnym mydłem, bez którego [hammam](https://ottomania.pl/kategoria-produktu/inspiracje/hammam/) by się nie odbył. Kolejny etap to złuszczanie skóry marokańską glinką. I wreszcie ostatni: namaszczenie ciała olejkiem arganowym. Czarne mydło i olejek można aplikować też na włosy. Etapy od drugiego do czwartego wymagają tylko odpowiednich kosmetyków. Obejdziemy się tu bez pomocy kosmetyczki.

**Jakie korzyści dla swojego ciała osiągniesz, jeśli przeprowadzisz hammam?**

Wszystko to sprawia, że skóra jest nawilżona i odżywiona. Długi czas trwania zabiegu pomaga na maksymalny relaks. Nie da się ukryć, że na **hammam** trzeba po prostu mieć czas. Warto jednak pamiętać, że jako rytuał wymagający wysokich temperatur, nie jest odpowiedni dla osób z chorobami krążenia. Choć ma właściwości zdrowotne, tu wyjątkowo by zaszkodził.