



GOLDEN TIME SPA  
جولدن تايم سبا

مجلة جولدن تايم سبا الأسبوعية  
تجميل . استجمام . استرخاء. توازن.

WWW.GOLDENTIMESPA.COM

7-1 فبراير 2024

الحمام المغربي , أصوله  
وفوائده

# Golden Time Wellness

Beauty & Wellness



# الحمّام المغربي، أصوله .



## التقاليد الإسلامية:

الحمّام التركي، كما هو معروف اليوم، تأثر بشكل كبير بالثقافة الإسلامية. ومع انتشار الإسلام انتشرت ممارسة الاغتسال للطهارة والنظافة. لعبت الهندسة المعمارية الإسلامية والمهارات الهندسية دورًا حاسمًا في تطوير الحمامات المتقنة.

## الإمبراطورية العثمانية:

قام الأتراك العثمانيون، الذين أسسوا الإمبراطورية العثمانية، بتطوير وصقل مفهوم الحمّام التركي. خلال الفترة العثمانية، التي امتدت من أواخر العصور الوسطى إلى أوائل القرن العشرين، أصبح الحمّام التركي جزءًا لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية والثقافية.

تتضمن تجربة الحمّام مجموعة محددة من الطقوس والممارسات، بما في ذلك حمام البخار، والفرك، والتدليك. لعب القائمون على الحمّام، المعروفون باسم تيلك (للرجال) والناطر (للنساء)، دورًا حاسمًا في تقديم الخدمات داخل الحمّام.

يتمتع الحمّام المغربي أو التركي، المعروف أيضًا باسم الحمّام، بتاريخ طويل وغني يعود تاريخه إلى العصور القديمة. يمكن إرجاع أصول الحمّام إلى مختلف الثقافات والحضارات، مع تأثيرات من التقاليد الرومانية والبيزنطية والإسلامية. وفيما يلي لمحة موجزة عن الأصول التاريخية للحمّام التركي:

## الحمامات الرومانية:

يعود مفهوم الاستحمام الجماعي إلى روما القديمة. كانت الحمامات الرومانية مساحات اجتماعية يتجمع فيها الناس ليس فقط من أجل النظافة ولكن أيضًا من أجل التواصل الاجتماعي والاسترخاء. تتميز هذه الحمامات بغرف مختلفة ذات درجات حرارة مختلفة، مثل الغرف الساخنة (كالداريوم)، والغرف الدافئة (تبيدياريوم)، والغرف الباردة (فريجيداريوم).

## التأثير البيزنطي:

مع سقوط الإمبراطورية الرومانية، واصلت الإمبراطورية البيزنطية تقليد الاستحمام الجماعي. كانت الحمامات البيزنطية أماكن للتطهير والتواصل الاجتماعي، وغالبًا ما كانت تشمل على عناصر معمارية مثل القباب والفسيفساء.

# منافع الحمام المغربي أو التركي.

الاسترخاء وتخفيف التوتر:

تساعد بيئة الحمام الدافئة والرطوبة على استرخاء العضلات والمفاصل وتقليل التوتر وتعزيز الشعور بالهدوء. يمكن أن تكون التجربة مهدئة، وتساهم في تخفيف التوتر.

إزالة السموم من الجلد:

مزيج الحرارة والبخار في الحمام يفتح المسام ويعزز التعرق ويساعد على التخلص من السموم من الجسم. يمكن أن يساهم ذلك في الحصول على بشرة أكثر نقاءً وصحة.

تحسين الدورة الدموية:

تحفز الحرارة في الحمام الدورة الدموية، مما يمكن أن يساعد في تحسين توصيل الأكسجين والمواد المغذية إلى أجزاء مختلفة من الجسم. قد يكون لهذه الدورة الدموية المتزايدة آثار إيجابية على صحة القلب والأوعية الدموية.

التقشير:

غالبًا ما تتضمن الحمامات التقليدية عملية تقشير، حيث تتم إزالة خلايا الجلد الميتة. هذا يمكن أن يؤدي إلى بشرة أكثر نعومة وصحة.

فوائد الجهاز التنفسي:

يمكن أن يكون البخار في الحمام مفيدًا للأفراد الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي. قد يساعد استنشاق الهواء الدافئ الرطب على فتح المسالك الهوائية وتسهيل التنفس لمن يعانون من حالات مثل الربو أو الاحتقان.

استرخاء العضلات:

يساعد دفء الحمام على استرخاء العضلات وتقليل تصلبها وتعزيز مرونتها. يمكن أن يكون هذا مفيدًا بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من توتر عضلي أو آلام خفيفة.

تحسين جودة النوم:

الاسترخاء الناجم عن الحمام، إلى جانب الانخفاض المحتمل في توتر العضلات، يمكن أن يساهم في تحسين نوعية النوم لبعض الأفراد.

التطهير والترطيب:

يمكن لعملية التناوب بين البيئات الدافئة والباردة، الشائعة في الحمامات، أن تحفز الجهاز اللمفاوي، مما يساعد على طرد الشوائب. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام الماء والصابون الطبيعي في عملية الاستحمام يمكن أن ينظف البشرة ويرطبها.

السلامة العقلية:

إن الجمع بين الاسترخاء الجسدي وطقوس التطهير والتجربة الحسية الشاملة يمكن أن يكون له آثار إيجابية على الصحة العقلية، مما يساهم في الشعور بالتجديد والتوازن.



"الاستجمام ليس "حلًا طبيعيًا" ولكنه طريقة حياة - أسلوب حياة حساس  
ومستجيب لجميع أبعاد الجسم والعقل والروح، هو نهج في  
الحياة يصممه كل منا لتحقيق أعلى إمكاناتنا للرفاهية الآن و للأبد."

مراكز جولدن تايم ، ليست فقط سبا !



GOLDEN TIME SPA

جولدن تايم سبا

EDITED FOR OUR VALUABLE CUSTOMERS  
BY S.DAADOUCHA

[WWW.GOLDENTIMESPA.COM](http://WWW.GOLDENTIMESPA.COM)

