

El Hammam de Granollers es el único establecimiento que ofrece este servicio en España

Baños árabes en el corazón del Vallès

PATRICIA SERRANO

Un ambiente relajado, música árabe de fondo, una decoración típica del país, el aroma a té de menta en el aire,... estos son los factores que consiguen que el cliente viaje, desde menos de veinte euros y durante unas horas, a los lugares que relata *Las mil y una noches*. En el **Hammam** —palabra árabe que significa *baño*— **Al-Andalus** incluso el jabón natural de aceite de oliva, los cuencos, o el sofá de la recepción proceden de los países orientales. Este viaje a Oriente sólo es posible en Granollers (Ramón Dagà, s/n), único punto de toda España que dispone de unos baños árabes.

APTO PARA TODOS LOS PÚBLICOS

La gerente del local recomienda la asistencia a los baños en grupos de a partir de dos o tres personas ya que uno de los objetivos del Hammam es pasar un rato agradable con los amigos o la familia conversando y dándose un buen baño. Así, lo habitual es encontrarse con dos o tres amigas o madres e hijas que acuden al Hammam un sábado por la mañana. A pesar de ser una tradición árabe, el centro granollerense está abierto a todo el público. Es más, habitualmente quienes van a los baños son los catalanes o turistas americanos, rusos o franceses, que tienen curiosidad por probar un método alternativo a los balnearios y cuyos efectos son tan notorios como los de las termas.

Asimismo, el Hammam está abierto tanto a hombres como a mujeres de todas las edades, incluso es aconsejable para niños y niñas, personas de la tercera edad y embarazadas, ya que sus beneficios se hacen notar en todos. Para asistir al centro es necesario llamar por teléfono para reservar día y hora.



Xavier Solanas

Las instalaciones combinan el estilo árabe con el turco.

CONEJILLO DE INDIAS

Explicar los beneficios de los baños árabes no tiene sentido sin haberlo experimentado uno mismo así que, ataviada con un bañador, unas chanclas y una toalla, me dispuse a viajar por tierras orientales.

Una vez en bañador y armado con un cuenco y jabón de aceite de oliva, el cliente pasa por una primera sala donde hay una temperatura de unos 30°, para acceder se-

guidamente a los baños. Se trata de una sala grande con luz muy tenue, totalmente alicatada de baldosas y rodeada de bancos, también de construcción, donde encontramos diversas picas con grifos de agua fría y de agua caliente. La gerente aclara que esta construcción combina el estilo árabe con el turco y explica el procedimiento a seguir: primero, cada uno deberá ir mojándose con ayuda del cuenco de agua caliente o fría, según su gus-

GRUPOS

El centro recomienda la asistencia en grupo, para que el baño se haga más agradable en medio de la conversación

to, luego, una vez empapado, aplicamos el jabón de aceite de oliva que servirá para limpiar la piel de restos de cremas o de la propia grasa corporal. Mientras se realiza este ritual, una mirada al termostato revela que estamos a cerca de 50°, pero el agua y el ambiente de relajación —con poca luz, música árabe de fondo y el murmullo de las conversaciones— contribuyen a que esta temperatura no sea asfixiante como ocurre en las saunas y que el calor no se haga notar. Media hora en esta sala, con temperatura alta, agua y jabón de aceite, ayuda a ablandar los poros y permite dar paso a la exfoliación de la piel.

De vuelta a la primera sala y con la piel mojada y limpia, la encargada del local, sirviéndose de una manopla especial, realiza al cliente un *peeling* corporal al estilo oriental. El *peeling* consiste en frotar la piel con esta manopla especial de manera que se eliminen todas las pieles muertas y se regenere la piel, que queda totalmente suave y brillante.

Finalmente, hay que darse una buena ducha para eliminar todas las impurezas resultantes del tratamiento. Es aconsejable repetir este baño árabe con regularidad semanal o mensual.

Beneficios del baño árabe

Los beneficios más inmediatos del baño árabe son visibles en la piel, que queda muy suave, hidratada y regenerada: *“la piel vive, se despierta”*, asegura la gerente. Pero éste no es el único beneficio del Hammam. También es evidente, una vez fuera del baño, su contribución a eliminar el estrés y relajar, por eso es muy recomendable para personas con insomnio ya que un buen baño árabe les ayuda a conciliar mejor el sueño. Además, el Hammam contribuye a activar la circulación —por eso es muy bueno para las embarazadas y las personas con varices—, a calmar el dolor de los músculos o de los huesos (contracturas musculares, artrosis, reuma, etc.), a prevenir la celulitis, a aliviar el

cansancio físico, para tratamientos contra la obesidad, para combatir el estrés, etc.

Asimismo, el Hammam Al-Andalus ofrece la posibilidad de combinar el baño árabe con otros tratamientos como los masajes o las terapias con algas, chocolate o barros, en un momento en que el cuerpo es mucho más receptivo a cualquier tipo de tratamiento.

Hay múltiples packs para combinar el baño con otras terapias e incluso bonos de regalo para hacer un obsequio original. También es posible reservar el Hammam para grupos que, por ejemplo, celebren un cumpleaños o una despedida de soltero con una puesta a punto para el día de la boda.