

Un ammam in casa ? Perché no!

L'**ammam** non è un semplice **bagno turco**, di quelli che possiamo trovare anche in palestra, ma un mondo a parte dove il piacere e la lentezza la fanno da padroni, è un *rituale di bellezza e purificazione* garantito dall'ambiente caldo-umido. Il bagno turco non fa bene solo alla pelle ma a tutto l'organismo.

Il calore abbassa la pressione sanguigna facendo pompare il cuore più velocemente; in questo modo, *migliora il metabolismo*, e quindi il consumo di calorie, e la circolazione.

Dopo una seduta all'hammam, anche il sistema immunitario ne esce fortificato, visto che si espelle una gran quantità di tossine attraverso i pori e i reni. Non solo: *il vapore libera i polmoni e rende bellissima la pelle* perché, aprendo i pori, la purifica e la rende più ricettiva a creme e trattamenti.

Se siamo in fase di ristrutturazione o costruzione della nostra casa o del nostro bagno e amiamo curare il nostro corpo perchè non farlo in casa?

Diciamo subito che realizzare un ambiente bagno-turco in muratura non comporta necessariamente un costo elevato, malgrado oltre al generatore di vapore si devono considerare la porta stagna, la coibentazione, le lampade, il materiale acquistato come rivestimento e pavimento, le varie rubinetterie per l'eventuale doccia, la manodopera di idraulico, elettricista, muratore e del piastrellista. Molto spesso si pensa *a realizzare una doccia-bagno turco* integrata e multifunzione, per intenderci quelli realizzati in genere dalle aziende produttrici di vasche idromassaggio, con le pareti in metacrilato.

Questi prodotti sono validissimi, ma ci sottopongono misure predefinite (in genere misure contenute per poterli inserire nel bagno e di conseguenza adatte ad una o al massimo due persone) e quasi sempre a strutture e schienali bianchi, un prodotto a volte un pò asettico e spesso poco integrato nell' architettura del resto del bagno.

Anche se dobbiamo ammettere che la loro installazione è molto più semplice e in genere più economica che non realizzare un bagno turco in muratura. I vantaggi di un bagno turco in muratura sono invece a nostro avviso molti, per iniziare la libera espressione di misure e progettuali (in questo non vi sono vincoli), la possibilità di creare l'ambiente non obbligatoriamente in un bagno (classico realizzarlo in un luogo dedito al benessere), la possibilità di attrezzare la propria doccia esistente con i prodotti (*rubinetterie, soffioni* piuttosto che il piatto doccia) scelti da voi e non da chi fornisce la doccia monoblocco, e in ultimo ma non ultimo, la grande possibilità di personalizzare liberamente l'ambiente, dai rivestimenti alle panche, dalle lampade alle porte, dal soffitto agli accessori.

E allora come fare?

Come dicevamo, trasformare o attrezzare una doccia o un ambiente qualsiasi a bagno turco non è difficile, la prima cosa da fare è progettare il vano a disposizione, sia che sia una piccola doccia o un hammam da 4-5 persone. Quindi considerare sulla pianta l'apertura dove dovrà essere installata la porta stagna al fine di evitare dispersioni di vapore. Poi pensare alle panche che possono essere realizzate in muratura oppure sedute in legno o resina. il soffitto deve essere a a cupola oppure spiovente ed avere una altezza intorno ai 220 cm.

Per usarlo anche come doccia predisporre le rubinetterie ad incasso, è molto piacevole inoltre inserire 4 o 6 doccette laterali, non spaventatevi, è un intervento economico, in quanto oltre alla rubinetteria tradizionale che vi servirebbe in ogni caso, servono solo le doccette e un deviatore, ma l'effetto piacere è assicurato. In ogni caso doccia o non doccia, prevedere un lavabo con la sua rubinetteria oppure una doccetta di servizio per la pulizia dell'ambiente e anche per rinfrescarsi a piacimento.

Per il pavimento del nostro bagno turco possiamo usare la guaina bitumata solita applicata dal muratore che poi darà la pendenza al pavimento col massetto non prima di aver steso l'elemento scarico che con il suo telo praticamente viene integrato al pavimento creando una sorta di piatto doccia a filo pavimento, è già pronto per essere piastrellato col rivestimento scelto. All'interno del bagno turco in ogni caso si dovranno sempre realizzare uno o più scarichi sifonati a pavimento, eseguendo anche una derivazione che servirà per lo scarico del generatore di vapore.

Le pareti realizzate con pannelli coibentati, sempre per rendere il nostro ambiente completamente stagno saranno poi rivestite a nostro gusto con piastrelle o meglio con mosaici vetrosi.

Ci rimane da posizionare il **generatore di vapore**. In genere la soluzione più usata è alloggiarlo nel soffitto del bagno turco, nel vano vuoto fra il soffitto della stanza (in genere cm. 270) e il soffitto del bagno turco (max cm. 230), creando in questo controssoffitto una buona ispezione con l'ausilio di un buon elettricista e di un esperto idraulico il nostro ammam è pronto.