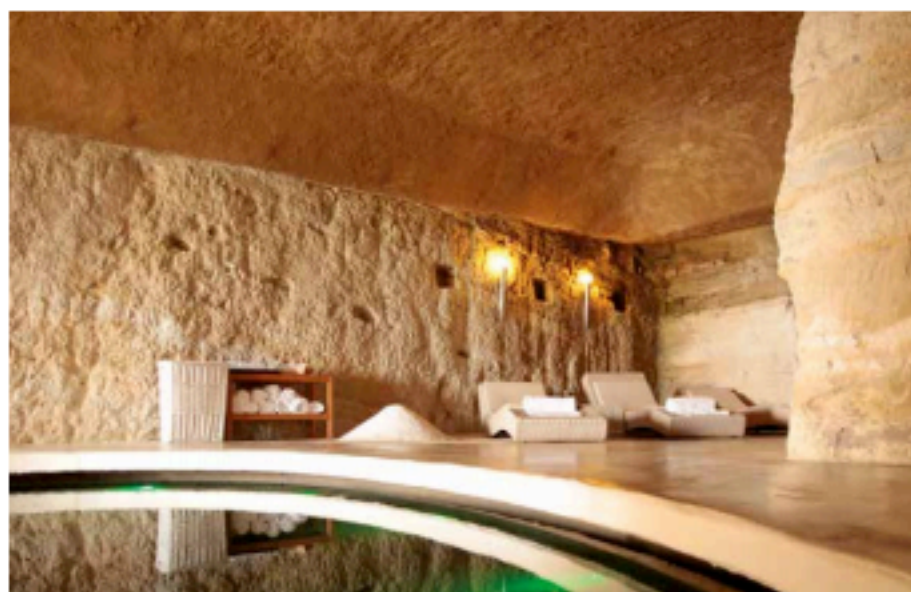


HALOTERAPIA

Aiuta a liberare le vie respiratorie ed è un alleato per la bellezza della nostra pelle. Trenta minuti in una grotta salina possono rivelarsi un rituale ad hoc per la salute e il benessere generale.

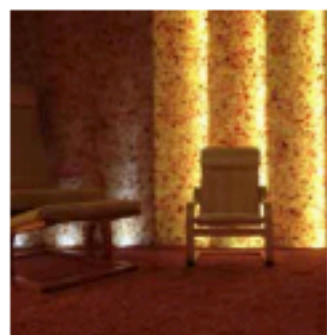
di Simona Lovati



Una degli ambienti del Relais San Maurizio Luxury Spa Resort a San Maurizio in provincia di Cuneo.

Si chiama haloterapia (da *alo*, che in greco significa sale) ed è un trattamento utile per apportare beneficio alle vie respiratorie, che affonda le sue radici nel lontano Medioevo. Sembra che sia stato un gruppo di monaci a scoprire per primo le virtù del sodio grazie alla speleoterapia, che consisteva nel grattare le pareti di grotte saline e di inalare l'aria. In epoca moderna, invece, si è iniziato a studiare il fenomeno a partire dall'Ottocento, quando è stato osservato che alcuni minatori polacchi avevano meno problemi ai bronchi rispetto agli abitanti delle città. *"Le grotte di sale disponibili oggi in centri benessere e Spa - spiega il professor Giuseppe Sito, specialista in chirurgia, chirurgia estetica, endocrinologia e urologia - sono costituite da pareti di sale mineralizzato e possiedono una concentrazione salina circa 10-15 volte superiore rispetto a quella che si respira in riva al mare, tanto che una sessione di 30 minuti può essere paragonata a un soggiorno di tre giorni in una località marittima. In que-*

sta stanza viene poi immesso un flusso di aria ad alta saturazione di sale puro che avrebbe un duplice effetto". Il primo è la purificazione della respirazione, in quanto nelle stanze si ricrea l'ambientazione delle miniere di salgemma, che possiedono un'elevata percentuale di sale. Il secondo vantaggio è quello di migliorare la grana cutanea per effetto dell'esfoliazione generata dal cloruro di sodio. *"Inoltre - prosegue lo specialista - sembra che le sedute in grotta possano aiutare a contrastare i processi acneici e a depurare la pelle. Senza considerare il fatto che il microclima creato in questi ambienti è altamente igienico".* Per prolungare gli effetti dell'haloterapia, in commercio si trovano lampade di sale, che consistono in un blocco di salgemma scavato, al cui interno è posizionata una candela o una lampadina per ionizzare i locali di casa. *"Esistono poi soluzioni saline dal tre al sette per cento",* conclude il professor Sito, *"che servono a decongestionare le vie nasali e a ridurre l'accumulo di muco".*



Biohima

Milano. La sua particolarità è quella di essere costituita da sale rosa cristallino dell'Himalaya. Qui si possono eseguire numerose attività, dal massaggio relax al trattamento osteopatico, allo storytelling.

www.biohima.it



Aria di Mare

Milano. Un luogo di benessere, perfetto per l'autunno, quando si deve scendere a patti con i primi raffreddori. Sedie a sdraio no gravity, cromoterapia e musica stimolano il rilassamento.

www.ariadimare.milano.it



Sale & Balocchi

Milano. L'Halomassage è una tecnica personalizzata in grotta, ideata per sciogliere le tensioni, libera da dolori e stati d'animo negativi. L'obiettivo è riattivare le energie e migliorare la percezione di sé.

www.salebalocchi.it