

# 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.*

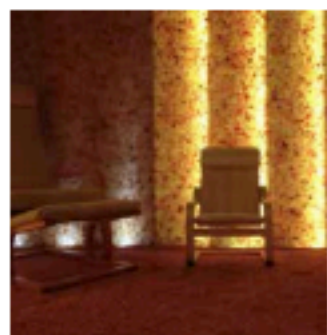
di Simona Lovati



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](http://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](http://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](http://www.salebalocchi.it)