



# La nuova grotta del sale dell'Himalaya

A CURA DI ALBERTO DEVECCHI

La novità per la stagione invernale 2009 che potete trovare nel centro benessere Ad Personam nel cuore di Varese è la nuova grotta del sale. Lo scopo principale delle sedute è quello di introdurre nell'organismo delle microparticelle di sale attraverso l'apparato respiratorio e attraverso la pelle. La seduta è una specie di inalazione per dare supporto alle cure delle alte vie respiratorie, per migliorare la circolazione e per rinforzare il sistema immunitario. È indicato portare i bambini nella grotta già dalla più tenera età, aiutandoli a migliorare e aumentare le loro capacità di difesa e resistenza contro le infezioni. Le sedute in grotta sono consigliate anche alle donne in stato di gravidanza in quanto il fabbisogno giornaliero di iodio è più grande. I benefici di questo trattamento sono noti da secoli e supportati da una vasta letteratura medica al punto che in molti paesi europei è considerata una vera e propria terapia sanitaria. Le principali indicazioni prevedono la cura di malattie broncopolmonari che vanno dall'asma alle bronchiti croniche ostruttive e di molteplici patologie cutanee come la psoriasi e le manifestazioni eczematose. Gli effetti sistemici riconducono il corpo ad un corretto equilibrio psicofisico; si induce una naturale disintossicazione, migliora la respirazione con una minor tendenza a raffreddori ed influenze, migliora il sonno, la meditazione e il rilassamento, diminuisce lo stress, aumenta l'attenzione, la concentrazione e la produttività lavorativa. Paragonando la concentrazione dello iodio nelle grotte, si è constatato che una seduta di 45 minuti equivale ad una permanenza al mare di 3 giorni. Per avere effetti salutari

bisogna usufruire di almeno 10 sedute che corrispondono ad un mese di mare. Impossibile è il sovraddosaggio anche dopo una lunghissima permanenza nella grotta di sale ricca di ioni di cloruro di sodio, calcio, magnesio, ed altri microelementi. All'interno della Grotta di Sale si può godere di tutti quei benefici che sono stati riscontrati praticando la haloterapia grazie al clima unico caratterizzato da un'elevata pulizia batteriologica e dall'aria ionizzata negativamente e molto satura di micro e macroelementi. Il livello molto basso di polvere, la principale causa di reazioni allergiche e attacchi asmatici, riduce qualsiasi tipo di irritazione e ciò permette al corpo di guarire più velocemente. Inoltre l'aria all'interno della stanza è ricca di anidride carbonica e questo induce una respirazione più profonda e intensa che aiuta nella cura dell'asma. Il sale è considerato una delle più preziose fonti di vita, con straordinarie proprietà per il benessere psico-fisico, grazie alla massima concentrazione di microelementi e minerali che possiede. La musica rilassante e l'atmosfera "cromoterapica" consentono grazie a dei confortevoli lettini di ritagliarsi un piacevole momento per distendersi e rilassarsi. Il sale è caratterizzato dall'igroscopicità, cioè la capacità di assorbire acqua, attraendo su di sé le eventuali scorie energetiche sia dell'ambiente che del campo "aurico" delle persone. La grotta di sale ha grossi poteri sgonfianti, decongestionanti, antiedema e tonificanti. Luogo ideale quindi per gli sportivi prima e dopo uno sforzo muscolare, ma una vera e propria oasi del benessere fisico e psichico per le nostre famiglie e nostri amici!

