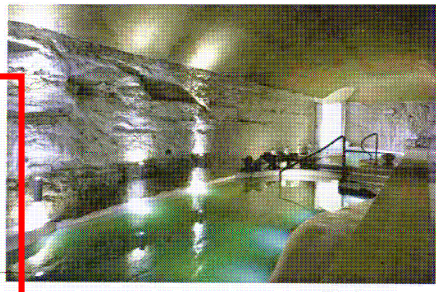
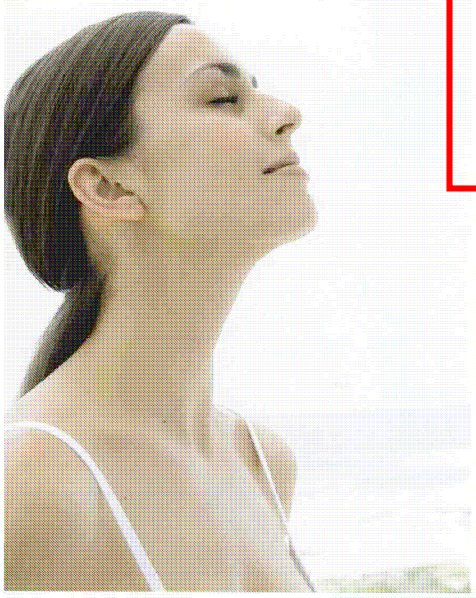
GRAZIA

Grazia 14 marzo 2011

G | **neo**-benessere
di Cecilia Galli



VARIANTE "LIQUIDA"
SI CHIAMA "LA VIA DEL SALE" LA MEDICAL SPA DEL *RELAIS SAN MAURIZIO* DI SANTO STEFANO BELBO, NELLE LANGHE. IN PROGRAMMA, TALASSOTERAPIA CON ACQUA LOCALE IPERSALINA E, A BREVE, "SABBIATURE" A BASE DI SALE (WWW.RELAISSANMAURIZIO.IT).



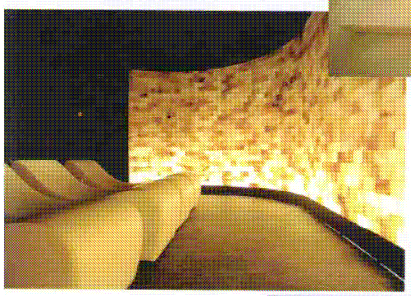
Sai cos'è la HALOTERAPIA?

Ora in spa si va anche per prendere una boccata d'aria... All'aperto? No, all'interno di una stanza ricca di sale e benefici. Non solo per la pelle

Se cucinare poco salato è una buona regola contro ipertensione e cellulite, il sale resta un ingrediente fondamentale per il nostro benessere. Soprattutto se adoperato per "salare" l'aria... L'haloterapia (dal greco antico *halos*, cioè sale) sfrutta proprio i benefici dell'aria salata, ricreando il microclima delle miniere di salgemma in una stanza/grotta artificiale, dove uno speciale aerosol micronizza le particelle saline. I vantaggi? Alleviare i disturbi respiratori (dalla rinite all'asma), ma anche il senso di fatica, grazie all'aumento della circolazione sanguigna. E poi, favorire un'azione drenante, oltre che decongestionante e antibatterica, nei confronti di diversi problemi dermatologici, come psoriasi e dermatite. In realtà, nonostante sia ancora poco conosciuta in Italia, l'haloterapia è diventata, sia in Nord Europa sia negli Stati Uniti, il fiore all'occhiello di molte spa e centri benessere esclusivi. E qualcosa di nuovo nell'aria c'è anche da noi. Se al *CastaDiva Resort* (www.castadivaresort.com), sul Lago di Como, è stata creata un'area relax con salgemma estratto a ottocento metri dal livello del mare, all'*Hotel Spinale* di Madonna di Campiglio (www.spinalehotelcampiglio.it) l'atmosfera che si respira è frutto di una combinazione di sale nero hawaiano più sali rosa dell'Australia e dell'Himalaya. La "stanza di sale" è anche tra le novità wellness del *Grand Hotel Terme di Montegrotto* (Padova), all'interno del pacchetto "Benessere termale", che comprende, tra l'altro, percorso Kneipp, piscine e sauna caldo umida (www.grandhotelterme.it). Nella urban-spa fiorentina *Grace di Blanco* (www.gracediblanco.com), invece, si accede all'Himalaya's Haloroom preferibilmente dopo un bagno turco: la pelle detossinata diventa così più ricettiva per usufruire al meglio delle proprietà leviganti e disinfettanti del sale. Attualmente, le stanze/grotte italiane sono circa una ventina, con diverse versioni "cittadine": tra le prime e più importanti, *Halosal*, inaugurata nel centro di Milano poco più di un anno fa (www.halosal.com) e *Salbea* a Roma (www.salbea.it). Tutto quello che bisogna fare è rimanere comodamente sedute nella stanza per circa 45 minuti: i benefici sono gli stessi di tre giorni al mare! L'ambiente ha un tasso di umidità che varia dal 45 al 55 per cento, mentre la temperatura oscilla tra i 18 e i 24 gradi. Sedute consigliate: almeno 10 consecutive (20-30 euro ciascuna), da ripetere ogni tre mesi circa (info: www.letermedisale.it). ■







IN ALTO, DA SINISTRA, ESOTICA MA CITTADINA, L'HIMALAYA'S HALOROOM DELLA SPA *GRACE DI BLANCO*, A FIRENZE. ARIA BUONA ANCHE IN MONTAGNA, NELLA "STANZA DI SALE" DELL'*HOTEL SPINALE* DI MADONNA DI CAMPIGLIO.



IN ALTO, LUCI SOFFUSE E "ATMOSFERA" RICCA DI SALGEMMA NELL'AREA RELAX DELL'ESCLUSIVO *CASTADIVA RESORT*, SUL LAGO DI COMO. A DESTRA, SABBIA E SDRAIO DA *HALOSAL* A MILANO: UNO DEI PRIMI CENTRI DI HALOTERAPIA NATI IN ITALIA.

gruppo arete