

LA STANZA DEL SALE



Cos'è la stanza del sale e a cosa serve?

Per la salute di tutto l'organismo e per la bellezza del corpo, scegliete un trattamento tanto semplice quanto efficace, come una seduta all'interno di una **stanza del sale**.

Spesso la semplicità è la cosa più preziosa: una verità confermata anche nel caso della **grotta di sale**.

La **grotta di sale** è un trattamento noto e praticato già dai tempi del Medioevo, quando gli antichi scoprirono i vantaggi di respirare a fondo l'aria salina.

Oggi, questa esperienza olistica basata sull'inalazione del cloruro di sodio in alta concentrazione, si vive all'interno di stanze in cui ogni superficie è ricoperta di sale secco. Pareti, pavimento, soffitto e ogni elemento presente nella **grotta di sale** è realizzato con sale, che venendo ionizzato attraverso un getto speciale, rilascia le sue proprietà nell'aria.

Ovviamente, all'interno della **stanza del sale** non viene utilizzato il comune cloruro di sodio da cucina, ma è presente una tipologia di sale specifica, spesso quello rosa dell'Himalaya, che vanta concentrazioni più elevate di:

- calcio (ideale per rafforzare le ossa e rafforzare le difese immunitarie)
- iodio (che aiuta a ridurre lo strato lipidico del corpo)
- fluoro (che supporta il sistema immunitario e rende i denti più sani e resistenti)
- rame (che favorisce la circolazione del sangue e abbassa i livelli di zucchero)
- potassio (prezioso alleato della salute dei muscoli)
- magnesio (rilassante per il corpo e per la pressione)

All'interno della **grotta di sale** regna la tranquillità assoluta ed il relax più totale:

assolutamente vietato, quindi, fare rumore, parlare e utilizzare qualsiasi tipo di device tecnologico.

L'aria è pulita, senza alcuna sostanza inquinante, assolutamente secca, con un'umidità media del 50% e la temperatura all'interno della **stanza del sale** è molto gradevole, intorno ai 35°.

Un trattamento quindi molto semplice, ma altrettanto potente e incredibilmente ricco di virtù benefiche.

Tra i **benefici della stanza del sale**, infatti, si contano vantaggi per il sistema respiratorio, per la pelle e per l'umore.

Ma scopriamoli nel dettaglio!

La grotta di sale aiuta a liberare le vie respiratorie

Avete il raffreddore, la tosse o una brutta bronchite cronica, e il medico vi consiglia di trascorrere qualche giorno in una località marittima per respirare l'aria di mare, ricca di iodio?

In assenza di tempo da dedicare a voi stessi, non disperate: potete ritrovare esattamente le stesse virtù all'interno della **grotta di sale**.

Questo perché le particelle di sale rosa che vengono nebulizzate all'interno della **grotta di sale** favoriscono il movimento reattivo delle ciglia sulle cellule presenti all'interno delle vie respiratorie. Dei microorganismi che lavorano per trasportare il muco dai polmoni fino al cavo orale, facilitandone quindi l'espulsione, e ripulendo il nostro corpo dall'interno.

È chiaro quindi come, tra i **benefici della stanza del sale** i più conosciuti siano quelli a favore delle vie respiratorie: trascorrere un'ora all'interno della **stanza del sale** vi aiuterà a combattere asma, tosse, bronchite cronica, infiammazioni delle mucose del cavo orale, mal di gola, sinusite e allergie a carico del sistema respiratorio.

Ma non solo: i **benefici della stanza del sale** impattano anche sulle situazioni batteriche e le infezioni del sistema respiratorio. L'alta concentrazione di iodio e di altri elementi sprigionati dal sale secco ionizzato e nebulizzato, rendono l'ambiente davvero ostile per la sopravvivenza di moltissimi ceppi batterici, uccidendoli.



Scegliere la stanza del sale per purificare la pelle

Il potere della **stanza del sale** nel combattere le infezioni, creando per i principali ceppi batterici un ambiente poco consono alla loro sopravvivenza, agisce sia sul sistema respiratorio che sulla pelle.

Tra i **benefici della stanza del sale**, infatti, si contano anche numerose virtù per combattere le principali e più diffuse patologie del derma, come ad esempio l'eczema, la psoriasi o altre infiammazioni della pelle del viso e del corpo.

Entrando all'interno di una **grotta di sale** il corpo verrà in contatto con un'atmosfera ad altissima concentrazione salina: lo iodio disinfetterà in pochissimo tempo la pelle, la pulirà dalle impurità, la sfiammerà e la normalizzerà. Un valido alleato, quindi, contro dermatiti e infiammazioni cutanee di varia natura.

Attenzione, però, a non sottoporsi al trattamento della **grotta di sale** quando il disturbo dermatologico è ancora nella sua fase acuta: in caso di ferite o lesione della pelle, infatti, è bene non mettere a contatto le lacerazioni cutanee con il sale, per non sentire forte bruciore ed aumentare l'infiammazione dei tessuti.



Ridurre la cellulite e stimolare il metabolismo: ecco altri benefici della stanza del sale

I **benefici della stanza del sale** sono davvero tantissimi: chi vuole unire al benessere dell'organismo e delle vie respiratorie, una pulizia e una purificazione completa della pelle, può trovare questo trattamento l'ideale per rimettersi in pista e ricaricarsi a tutto tondo.

Basta tosse, raffreddore, asma e bronchiti, ma anche stop alle irritazioni della pelle e alle infiammazioni cutanee che possono degenerare in dermatiti anche croniche.

Il sale, disinfettante e purificante, è tanto semplice quanto prezioso.

Ma non finisce qui: anche chi desidera rimettersi in forma e combattere gli inestetismi della cellulite può godere dei **benefici della stanza del sale** per ridurre il grasso in eccesso presente nei tessuti e che dà vita ai tanto odiati cuscinetti localizzati su ventre, cosce e glutei.

Il sale, infatti, è conosciuto per le sue proprietà drenanti e in grado di favorire l'espulsione dei liquidi dai tessuti.

Per questo motivo, sottoporsi ad un trattamento all'interno di una **grotta di sale** consente di portare i liquidi in superficie e quindi velocizzare la fuoriuscita di tossine e grasso dai tessuti. Un effetto che viene massimizzato con l'aiuto di una dieta povera di sodio e di grassi e da un costante movimento fisico.

Lo iodio inalato all'interno di una **stanza del sale** inoltre, consente di fare il pieno di ioni negativi: degli alleati infallibili per il sistema cardiocircolatorio, in grado di accelerare il metabolismo e ritrovare il giusto slancio.

Il risultato in sintesi? Lo iodio aiuta a bruciare i grassi ed a consumare calorie più velocemente.

Rilassarsi nella grotta di sale per allontanare lo stress

Rapiti dalla velocità della vita di tutti i giorni, spesso non ci accorgiamo che il nostro corpo e la nostra mente si stanno irrimediabilmente affaticando.

E quando scatta l'allarme stress, spesso è ormai tardi per risolvere la situazione con calma.

Quando c'è bisogno di prevenire stanchezza e spossatezza, o quando è tempo di correre ai ripari per ritrovare pace e serenità, la **grotta di sale** può essere una valida soluzione per distendere corpo e mente.

Entrare all'interno della **stanza del sale** significa prendersi una pausa dal mondo esterno, dai suoi rumori e dal suo caos. All'interno della stanza del sale la tranquillità è massima e il relax è assicurato.

Il sale ionizzato che pervade la stanza e viene inalato da chi si sottopone al trattamento della **grotta di sale**, poi, aiuta a distendere i muscoli – grazie all'alta concentrazione di magnesio e potassio – e quindi a rilassare tutto il corpo, allontanando contratture, stress e affaticamento fisico e di conseguenza emotivo.

Gli ioni negativi, presenti in grande quantità all'interno della **grotta di sale**, inoltre, stimolano la produzione di serotonina nel corpo: il cosiddetto ormone della felicità favorisce la pace e addolcisce i pensieri, facilitando il relax e il sonno.

All'interno della **stanza del sale** anche il colore fa la sua parte, portando la calma: il colore tenue del sale rosa dell'Himalaya rilassa gli occhi e l'anima. Spesso, poi, dentro la **grotta di sale** si possono vivere anche esperienze di cromoterapia e musicoterapia, ideali per un relax a 360°.

Totale benessere fisico e mentale: i **benefici della stanza del sale** sono numerosissimi.

Il tutto senza particolari controindicazioni – se non per chi soffre di irritazioni legate al sale – e senza spendere una fortuna.

Insomma: anche se l'estate è ancora lontana, e se il budget non vi consente di trascorrere qualche settimana in una località di mare, non disperate. Con poche decine di euro potrete trascorrere un'ora all'interno di una **grotta di sale** per respirare a pieni polmoni lo iodio ionizzato e fare il pieno di salute.