

Una grotta di sale dell'Himalaya all'Hotel Montelago

Pubblicato: Mercoledì 28 Gennaio 2015



Se pensate che le **stanze di sale** siano una scoperta recente, vi sbagliate. Certo, oggi godono di grande notorietà per via delle loro qualità terapeutiche, ma i benefici di questa cura erano già stati individuati nel 1800 da un medico polacco, **Felix Boczkowski**, i cui studi avevano rivelato che i lavoratori impiegati nelle miniere di sale godevano di una salute migliore rispetto ad altri lavoratori. Secondo Il medico polacco, le miniere di sale producevano benefici effetti sulla salute delle persone per via dei microelementi rilasciati nell'ambiente e del clima presente nelle grotte di sale.

Oggi le stanze di sale, diffuse in tutta **Europa**, riproducono gli ambienti delle miniere e il sale usato per realizzarle – dalle **10 alle 20 tonnellate** – deve essere al **100 per 100 naturale**, cioè proveniente da saline, miniere, montagne, laghi salati dove l'acqua sia evaporata. La salgemma viene compattata sotto forma di mattoni con cui vengono rivestiti il pavimento e le pareti della sala che assumerà le sembianze appunto di una grotta in cui deve esserci non solo la presenza di iodio, ma anche il microclima tipico (temperatura dell'aria, tasso di umidità, movimento delle correnti, la nebbia salina, l'assenza di agenti patogeni). L'aria nella grotta è satura di ioni negativi, particelle di calcio, magnesio, sodio, bromo e altri elementi importanti per la salute. Insomma, si ricostruisce **un clima marino** estremamente concentrato. Si calcola infatti che **40 minuti di terapia** in una grotta di sale – durata tipica di una seduta – dovrebbero apportare benefici pari a tre giorni di permanenza al mare.

All'**hotel Montelago di Ternate** in provincia di Varese, in uno splendido scenario naturale, vi aspetta **una grotta di sale dell'Himalaya**, nei cui cristalli sono imprigionati da oltre **200 milioni di anni** tutti quegli oligoelementi fossilizzati e incontaminati utili per il benessere del nostro corpo. Tramite l'Halo-benessere, ossia l'inalazione di cloruro di sodio, elemento anti batteriologico e anti infiammatorio, si ottiene una detersione dell'intero albero respiratorio. **Gli ioni di sale facilitano la respirazione**, migliorano lo stato delle mucose, dei bronchi e in generale delle vie respiratorie. Per questo motivo le sedute nelle grotte di sale vengono consigliate principalmente per curare malattie a carico dell'**apparato respiratorio come asma, catarro, sinusite e polmoniti**. È un rimedio naturale, senza reazioni allergiche e senza effetti collaterali. Il sale, essendo uno ionizzatore naturale, pulisce l'aria, togliendo allergeni, polveri nocive e altri elementi dannosi e la arricchisce di oligominerali. Ci sono oltre **84 oligoelementi nel sale himalayano** ed è risaputo che il nostro corpo ha bisogno di un giusto apporto di calcio, magnesio, ferro, iodio e potassio. Questo nutrimento, soprattutto nei bambini, potenzia il loro sistema immunitario e li rende più forti e resistenti all'ambiente. Possono essere frequentate anche da

chi ha malattie dermatologiche come psoriasi o irritazioni di varia origine, problemi di circolazione, ipertensione, malattie reumatiche, disfunzioni metaboliche, ulcere e altre patologie dell'apparato gastrointestinale, allergie (con eccezione di quella allo iodio). Sono inoltre indicate per la cura degli stati di stress e affaticamento emotivo.

Lo scopo della seduta, non è quello di sostituire cure antibiotiche, cortisoniche o altro ma di offrire un valido strumento per aiutare il corpo a trovare un giusto equilibrio e regalare un momento di benessere e relax. Nella Grotta del Sale si entra vestiti e i bambini possono giocare.

**Per informazioni telefonare allo 0332 960136
o richiedere info a: info@hotelmontelago.com
[visita il sito](#)**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it