

Dal diario di una di noi

## Ma fanno bene davvero?

**H**o sentito tanto parlare dei benefici delle grotte di sale al punto che, dopo l'ennesimo raffreddore con tosse e catarro di mio figlio di 3 anni, mi sono decisa e ho prenotato una seduta in un centro consigliato da un'amica. Bello, molto relax, una mezz'oretta

passata a giocare con il mio piccolo, che si è divertito perché tutto era nuovo.

Ma poi mi è capitato tra le mani il loro depliant in cui si diceva che le loro stanze di sale "non avevano effetto terapeutico". Un encomio per la sincerità, ma, mi chiedo, allora hanno

o non hanno i famosi benefici "di pulizia" delle vie respiratorie? Ne ho sentito parlare più volte da fior fiore di professori, quindi, dubito di essermi sbagliata nel comprendere. Forse, in realtà, ho sbagliato centro... mi aiuti a capire?

Laura, Milano



Hai anche tu una storia da raccontare? Scrivila e condividila su [www.piusanipiubelli.it](http://www.piusanipiubelli.it)



Le grotte di sale stanno diffondendosi a macchia d'olio per i loro benefici naturali sulla salute in assenza di controindicazioni.

Ma una non vale l'altra. Per avere reali effetti terapeutici devono possedere determinati requisiti certificati.

**Esperti del settore ci consigliano come riconoscere le grotte "doc" e i veri vantaggi per la salute.**

### Haloterapia

# Curarsi nelle grotte di sale

Hanno effetti benefici senza controindicazioni. Ma per essere efficaci devono avere precisi requisiti

di Livia Zacchetti

**"S**ono due le modalità in cui può essere svolta la vera haloterapia, quella con effetti terapeutici" spiega Alina Chervinskaya dell'Istituto di Igiene della respirazione e haloterapia di Budapest, tra i massimi esperti del settore (ha elaborato le prime linee guida di applicazione).

#### ✓ In grotte naturali di sale

Di solito sono ex miniere, diffuse in Austria, Germania, Polonia, Slovacchia e Ungheria, autorizzate dai rispettivi Ministeri della Salute, che hanno un alto contenuto di frazione respirabile di sale sotto forma di aerosol.

#### ✓ Con sale "generato"

Cosa significa? "Le ricerche scientifiche - precisa la dottoressa Chervinskaya - sono riuscite a ricreare un ambiente analogo alle grotte naturali anche all'interno di speciali locali, che diventano grotte artificiali, dotati di attrezzature che emet-

tono per il 90 per cento una frazione respirabile di sale tra 1 e 5 micron, controllati e mantenuti, un'umidità del 40/60 per cento e una temperatura tra i 18 e 24 gradi centigradi. In questo modo viene a crearsi una sorta di aerosol secco (il sale assorbe l'umidità) che si diffonde in tutto l'ambiente. Per mantenere questo microclima, privo di batteri e allergeni, è presente un sensore che misura la concentrazione di massa dell'aerosol. **Nulla a che vedere, quindi, con le 'stanze di sale' che ultimamente proliferano nei vari centri benessere polacchi, cechi, italiani, ecc., che spessissimo mancano di queste attrezzature. Le semplici pareti o altri apparecchi che disperdono il sale in modo non controllato non producono un aerosol e un microclima valido.** Sono luoghi di relax, ma non riabilitano da problemi respiratori con reale efficacia terapeutica". Ecco svelato il mistero di cui parla Laura nella sua lettera.



## PERCHÈ FUNZIONA

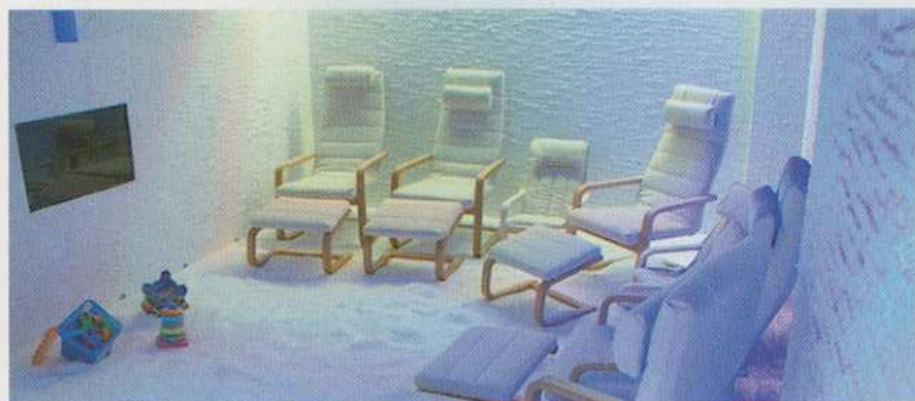
### Il sodio inalato agisce in profondità

L'haloterapia e, in particolare, il respirare il sale sotto forma di aerosol in grotte/stanze "doc", è un vero toccasana per le vie respiratorie. L'effetto indiretto, ma non meno importante, è anche un minor ricorso all'utilizzo di farmaci.

I generatori emettono minuscole particelle di sale che riempiono l'aria del locale e riescono a raggiungere naso, faringe, laringe, trachea e bronchi in profondità, stimolandone la naturale funzione di depurazione. In pratica, si riproduce lo stesso effetto di tre giorni di vacanza al mare quando, senza accorgercene, inaliamo la salsedine marina e spurghiamo il muco. "Il sodio inalato è in grado di far funzionare meglio le piccole ciglia delle nostre vie respiratorie che, con i loro movimenti, frenano l'ingresso di germi e inquinanti

atmosferici e trasportano il muco dal naso verso il cavo orale, detergendo l'intero albero respiratorio" spiega Umberto Solimene, professore associato di Terapia medica e Medicina termale all'Università degli Studi di Milano. "Il sale inalato ha anche un effetto battericida, in particolare contro pneumococchi e stafilococchi.

Dopo il trattamento le persone sono meno soggette ad ammalarsi di patologie virali e infettive e sono meno sensibili all'azione di allergeni, tossine e inquinanti". "Nello specifico, il sale cura, quindi, sinusiti, asma e riniti allergiche e non allergiche, patologie broncopulmonari, otiti, tosse, raffreddore, faringiti, tonsilliti, poliposi nasali e adenoidi" precisa Alessia Felisati, esperta di haloterapia e responsabile del Centro medico Halo-Adigrat di Milano.



### Quante sedute e come si svolgono

Le sedute di haloterapia si svolgono in totale relax per favorire al meglio l'attività di respirazione profonda.

"È, infatti, sconsigliato parlare. Ecco perché in genere le grotte di sale hanno un design particolare cromoterapico e poltrone ergonomiche per stare (e respirare) comodi per l'intera durata del trattamento che, in media (dipende dall'età e dal disturbo), dura dai 30 ai 45 minuti per un totale di 10 sedute da svolgere due volte a settimana e da ripetere almeno due volte l'anno.

Prima di iniziare il trattamento dovrebbe essere eseguita una visita medica per valutare lo stato di salute e la frequenza dell'haloterapia" consiglia la dottoressa Felisati.

### È adatta a tutti?

I bambini e le donne in gravidanza sono i principali beneficiari di questa metodica per il loro effetto naturale in assenza di controindicazioni.

**Ma attenzione: l'haloterapia non sostituisce le cure tradizionali, piuttosto è un trattamento complementare che allevia i sintomi dei vari disturbi, soprattutto se cronici.**

È completamente naturale, ma controindicata per alcune persone. Non deve eseguirsi chi soffre di grave ipertensione, perché le microparticelle di cloruro di sodio potrebbero peggiorare la situazione, di ipertensione arteriosa, insufficienza coronarica cronica, tubercolosi polmonare attiva, insufficienza renale o nel caso si abbia un tumore.

## L'azione sulla pelle

Anche le malattie cutanee traggono vantaggi dall'haloterapia perché il sale svolge un'azione antibatterica e agisce sulla pelle come potente disinfettante. Cura, quindi, dermatite atopica, eczema, orticaria recidivante, psoriasi, ipersecrezione delle ghiandole sebacee, infezioni micotiche della pelle e delle unghie, eruzioni termiche della pelle, acne.

### ... E diventi più bella!

Un effetto secondario delle sedute di haloterapia è sulla bellezza. Le prime ad accorgersi dell'effetto cosmetologico sono state le mamme che frequentavano le sedute insieme ai loro bambini. Dopo alcuni trattamenti hanno notato che la pelle era più luminosa e i capelli erano diventati più forti. L'haloterapia ha, infatti, un forte potere antiossidante che rafforza il sistema immunitario e combatte i radicali liberi.

più  
Sani

### EFFETTO ANTI-SMOG

Grazie alla sua funzione di "spazzino" delle vie respiratorie, il sale può essere anche una minicura contro lo smog. "L'haloterapia è, infatti, consigliata ai fumatori, a chi subisce il fumo passivo e a chi vive in ambienti inquinati. L'apparato respiratorio reagisce più efficacemente e mitiga l'azione delle tossine dello smog e fumo liberando i polmoni con effetto detox" spiega il professor Solimene.

### Indirizzi e costi

Il costo per una seduta di haloterapia si aggira, in media, sui 30 euro. La più famosa miniera di salgemma, ancora utilizzata a scopo terapeutico, è quella di Wieliczka, vicino a Cracovia, in Polonia ([www.kopalnia.pl](http://www.kopalnia.pl)).

In Italia l'haloterapia viene gestita da Halomed, il metodo messo a punto dalla professoressa Alina Chervinskaya in collaborazione con le istituzioni sanitarie russe. Sono già oltre tremila le grotte di sale installate nel mondo ([www.saltroom.it](http://www.saltroom.it)).