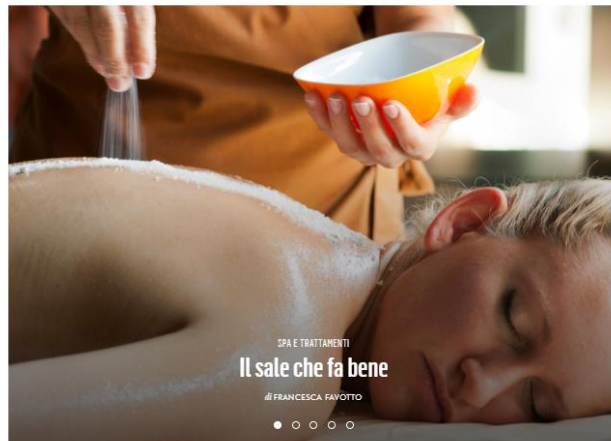


Link: <https://www.vanityfair.it/benessere>

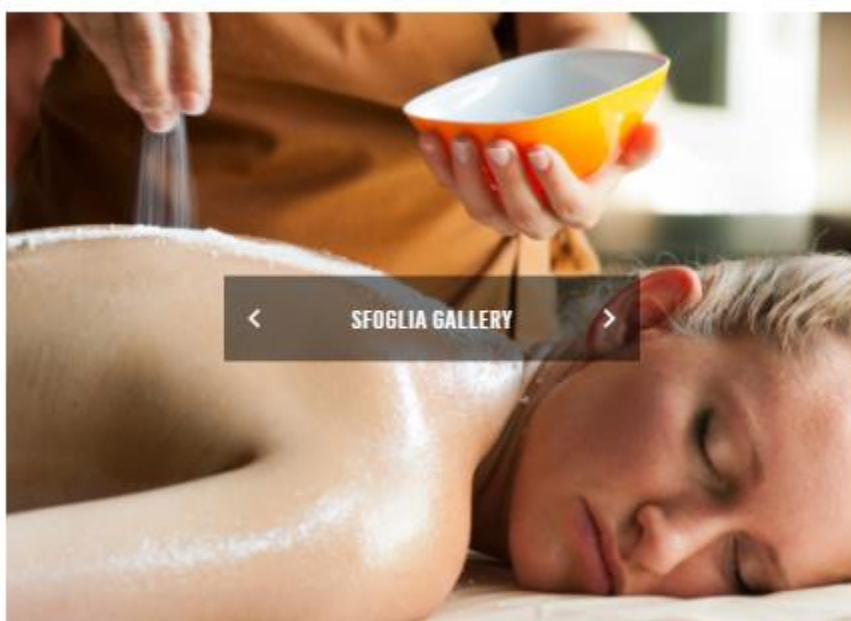
30 Novembre 2019

In Home Page Benessere:



Link: <https://www.vanityfair.it/benessere/spa-e-trattamenti/2019/12/05/trattamenti-spa-sale-benefici>

Il sale che fa bene



In fatto di benessere, il sale può essere un toccasana. Avete mai sentito parlare di haloterapia? E dei benefici dello scrub? Qui gli indirizzi dove approfittare di qualche coccola... salata

Troppo sale è nocivo nella dieta, lo sappiamo, ma **non tutto il sale vien per nuocere in fatto di benessere**. Per esempio, avete mai sentito parlare dell'**haloterapia**? Forse no, ma di sicuro ne avrete beneficiato entrando in una **grotta di sale** nelle [Spa](#). Si tratta di un trattamento benessere che prevede la respirazione di aria salata in un stanza di sale, priva di umidità, dove le temperature sono fredde (meno di 20° C), per almeno mezz'ora.

I benefici? Alcuni studiosi ritengono che possa trattare le **condizioni respiratorie**, come asma, bronchite cronica e allergie di varia natura.

Non solo, fa molto bene anche per alcune **patologie epidermiche**, come psoriasi, eczemi o acne; infine, non è escluso che possa essere un sollievo nella cura di **depressione o ansia**.

Il sale però non si può solo inalare, bensì anche spalmare sulla pelle o immergersi, con lo **scrub** o mediante la **talassoterapia**. Adesso che la stagione invernale sta entrando nel pieno del suo vigore, è fondamentale prendersi cura della propria pelle: il sale può renderla più esfoliata e luminosa grazie agli effetti disintossicanti e può aiutare il drenaggio dei liquidi in eccesso e lo smaltimento delle tossine.

ADVERTISEMENT

E non occorre recarsi per forza in un centro benessere per farlo: «Realizzate uno **scrub home-made** con sale grosso e olio d'oliva – ci rivela **Francesca Grazioli**, Spa Supervisor di Aspria Harbour Club, oasi verde per il benessere alle porte di Milano – E applicate una piccola quantità sulla pelle umida con movimenti circolari e leggeri dal basso verso l'alto: questo gesto servirà a riattivare il microcircolo. Inoltre, l'effetto depurativo e drenante del sale, è un efficace rimedio contro cellulite e cuscinetti».

Ma se, complici anche le **vacanze natalizie**, volete concedervi una pausa fuori dal mondo – e immerse nel sale – nella nostra gallery, ecco nella nostra gallery le migliori proposte per rigenerarsi.

VF

2

Grotta di sale - Romantik Hotel Turm, Fiè allo Sciliar (BZ)



In questa grotta di sale, scavata nella roccia, è stata versata una tonnellata di sale marino, che rende l'aria iodata e quindi curativa per chi ha problemi respiratori. Sull'acqua è stato poi creato un breve percorso di ciottoli levigati, distanti un passo l'uno dall'altro, che conducono a morbidi lettini di design di pelle su cui distendersi e rilassarsi dopo i trattamenti, come il peeling ai vinaccioli, rinforzato con miele biologico dell'alpe e sale.

Credits foto: Infraordinario

VF

3

**Stanza del sale – CXI Spa Lido
Palace, Riva del Garda (TN)**

Questa stanza del sale ha le pareti in salgemma, minerale dal colore rosa, una temperatura costante di 30 gradi e lettini di rilassamento ad acqua, per sentirsi come senza peso, per una sensazione di benessere e relax che dura a lungo. Un vero e proprio trattamento rigenerante per la pelle e remineralizzante per le vie aeree.

Credits foto: Infraordinario

VF

4

**Grotta salina - Romantik Hotel Post
Cavallino Bianco, Nova Levante
(BZ)**

In questa grotta salina si può fare un bagno ipersalino a 35%, con un contenuto di sale al 28%, efficace contro l'invecchiamento, la tensione nervosa e le irritazioni della pelle. Molto piacevole è la sensazione dell'assenza di gravità.

5

**Salt massage – Terme della
Salvarola, Sassuolo (MO)**

Il sale rosa dell'Himalaya di origini antichissime (250 milioni di anni) è il sale marino più puro che si conosca, privo di tossine e di sostanze inquinanti. Viene estratto dalle miniere naturali che si trovano sulla famosa catena montuosa asiatica conosciuta come il "tetto del mondo". È ricchissimo di nutrienti – ben 84 sali minerali e oligoelementi – che si mantengono inalterati poiché, una volta raccolto, non viene trattato in nessun modo. Le Terme della Salvarola, sulle colline di Modena, hanno messo a punto il rituale himalayano "Salt Massage": per un'esperienza sensoriale molto profonda che porta all'equilibrio di corpo e mente, composto da un trattamento per il corpo e uno per il viso.