



BENESSERE

# MEDITA, RESPIRA, FAI YOGA

Gli effetti di tutte le discipline body & mind vengono amplificati da questo ambiente particolare che purifica, rilassa e disintossica

*nella grotta di sale*



**L'**idea è di un gruppo di scienziati polacchi: avevano notato come i minatori delle miniere di sale di Wieliczka stessero meglio della media della popolazione. Merito della concentrazione dei microelementi nell'aria, della temperatura, dell'umidità. Una felice situazione oggi riprodotta nelle grotte di sale. **Stanze di varie dimensioni, interamente rivestite di sale, in penombra o rischiarate da fonti luminose colorate.** Ma è l'aria che vi si respira a sortire gli effetti benefici: uno speciale impianto di micronizzazione disinte-

gra le particelle di sale e le diffonde, mantenendo una concentrazione costante di cloruro di sodio puro. Si respira un'aria simile a quella che ci riempie i polmoni quando camminiamo sulla riva del mare.

### *in perfetto relax*

I vantaggi? Le particelle di sale stimolano il movimento delle ciglia che tappezzano le vie respiratorie e favoriscono la detersione delle mucose, contribuendo a **eliminare batteri, virus, polveri inquinanti; il sale, inoltre, ha una funzione disinfettante.** Per questo, la permanenza nelle grotte aiuta a ridurre disturbi del sistema

respiratorio come raffreddore, tosse, bronchiti, sinusiti, otiti.

La grotta di sale, con le luci soffuse che cambiano colore e la musica permette di godersi anche una pausa di relax. **Non solo: l'ambiente ovattato, l'aria salina e l'atmosfera la rendono spazio ideale per alcune attività body and mind,** quelle che regalano benessere e riequilibrano la mente. Ecco perché è sempre più spesso teatro di lezioni o incontri di gruppo che propongono tecniche psicocorporee, dallo yoga alla meditazione.

Nella foto la grotta di sale di Exit Spa Experience di Saronno (VA). [www.exitspa.it](http://www.exitspa.it)