

BENESSERE

## Il lato buono del sale

*Ovvero le virtù dell'haloterapia. Già dal Medioevo toccasana per malattie respiratorie e oggi riscoperta in grotte saline metropolitane. Che mettono il mare, e non solo, in una stanza*

DI MAGDA MUTTI



**Tradizioni, simboli e molto altro: Storia del sale di Pierre Laszlo, chimico di fama internazionale, Donzelli Editore (pp. 190, 24,50 euro).**

**R**ischi di un suo abuso a tavola, soprattutto per chi soffre di ipertensione, sono da tempo segnalati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Non tutto il sale però viene per nuocere: può anche far bene, **basta respirarlo**. Una modalità che aiuta a combattere asma, bronchite cronica, rinite, sinusite, otite, faringite e tonsillite, ma anche eczemi, malattie del cuoio capelluto, micosi e acne, senza dimenticare il beneficio che va al sistema immunitario. L'elogio delle proprietà terapeutiche del sale viene dai ricercatori dell'Est Europa, in particolare russi e ungheresi, che hanno messo a punto una vera e propria cura chiamata **haloterapia** (dal greco *halos*, sale) che prevede sedute all'interno di grotte saline o in centri medici dove, con l'impiego di sali provenienti da miniere polacche e

dal Mar Nero, sono state ricreate artificialmente le stesse condizioni delle grotte. E se già nel Medioevo, i monaci dell'Europa centrale consigliavano a chi soffriva di malattie respiratorie di recarsi nelle grotte da cui veniva estratto il sale, è solo verso la metà dell'Ottocento che il medico polacco **Felix Boczkowski** ebbe l'idea di confrontare i dati relativi alla salute dei minatori che estraevano sale con quelli della popolazione comune, scoprendo così che i primi avevano difese immunitarie più elevate, si ammalavano meno e vivevano più a lungo. Ancora oggi nelle regioni del Centro Europa queste grotte sono utilizzate per la cura delle malattie respiratorie e una di esse, quella situata nella città polacca di Wieliczka, vicino a Cracovia, a 200 metri sotto terra, è stata persino dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Attualmente è la Russia il Paese che più impiega l'haloterapia per le malattie bronchiali, tanto che è garantita dal servizio sanitario nazionale, mentre in Ungheria, a Budapest, **Alina Chervinskaya**, pneumologa dell'Istituto di Igiene della Respirazione e di Haloterapia, insieme alle istituzioni sanitarie russe, ha messo a punto specifici dosaggi di sale secco nebulizzato per adattare il trattamento

### IL SAPORE DELLA BELLEZZA

Eclettico alleato di salute e bellezza, il sale si presta a diversi usi. Per esempio può trasformare un cuscino in rimedio naturale contro mal di schiena o mal di testa: è il caso di *Smile* (foto 1, 23 euro, [icuscinidisale.com](http://icuscinidisale.com)) che, imbottito di sale himalayano, se applicato caldo dopo averlo lasciato pochi minuti in forno a 37°, allevia dolori articolari, mentre freddo è efficace contro contusioni, gonfiori e cefalee. Ha invece effetto drenante e tonicizzante il mix di sali marini e zucchero di canna *Thalasso Scrub* antiacqua di Collistar (foto 2, 45,50 euro, 700 g), da massaggiare sul corpo così come il sale liquido in gel ad alta concentrazione di minerali *Liquid Dead Sea Salt* di Ahava (foto 3, 19,50 euro, 200 ml), che disintossica e migliora l'idratazione. Infine, per un bagno rilassante e anticellulite, è indicato il sale bromo iodico di Bochnia, estratto nei giacimenti salini polacchi (8,50 euro 500 g).



1



2

3

a diverse patologie (info per metodo Aeromed-Halomed in Italia [www.sal-troom.it](http://www.sal-troom.it)). Il meccanismo d'azione di questa terapia? Lo spiega **Cristiano Crotti**, specialista di Idrologia medica presso l'Università degli Studi di Milano: «La dimensione delle



**A sinistra, la grotta completamente naturale (i sali arrivano dal Mar Morto e dalla regione dell'Himalaya) del centro Salbea a Roma.**

particelle di sale, il cloruro di sodio, nebulizzate a secco nell'ambiente sotto forma di aerosol, va da 1 a 5 micron di diametro, tali da raggiungere e stimolare le piccole ciglia che tappezzano le vie respiratorie e aiutarle nella funzione di spazzine del muco verso il cavo orale. Il solo atto di respirare provoca una continua detersione dell'apparato respiratorio e, in più, il caldo umido della grotta o della stanza salina favorisce il **relax muscolare**, aiuta a ridurre gonfiori e a decongestionare le mucose irritate dalle allergie». Ma non solo. L'haloterapia agisce anche a livello estetico e, come hanno verificato i ricercatori russi e polacchi osservando le mamme che stavano nelle grotte con i loro bambini affetti da dermatiti, alla fine della terapia ci si ritrova con una pelle più sana, il colorito più luminoso, riduzione della forfora e anche miglioramento dell'umore. Si è visto inoltre che nei bambini con **dermatite atopica** si rivela efficace in otto casi su dieci e con benefici che permangono a distanza anche di un anno. Precisa però Crotti: «In Italia non c'è ancora un protocollo legalmente approvato che disciplini questa terapia. Perciò, visto il proliferare delle stanze di sale nei centri benessere, conviene usare prudenza tenendo presente che una struttura per essere adeguata deve prevedere generatori di sale capaci di replicare il microclima delle grotte con **dosaggi personalizzati** in base alle caratteristiche fisiche del paziente e ai suoi disturbi». L'haloterapia

prevede cicli di due sedute la settimana, da 30 minuti l'una (da 25 euro circa), per almeno un paio di mesi. Ma avverte il medico: «Non è priva di controindicazioni: è sconsigliata alle donne in gravidanza, a chi soffre di

disturbi alla tiroide, di malattie polmonari con insufficienza respiratoria, di insufficienza cardiaca e ipertensione arteriosa grave».

#### RESPIRARE SALUTE: GLI INDIRIZZI

**Milano, Ospedale Fatebenefratelli** Nel dipartimento Pediatria, c.so P.ta Nuova 23, [pediatria.fbf-milano.it](http://pediatria.fbf-milano.it).

**Verona, Grotte di Sale Halot** Il sale utilizzato è l'austriaco *Pharmasal*, certificato clinicamente puro e con micronizzazione istantanea. Info: [www.halot.it](http://www.halot.it).

**Roma, Salbea Design e salute**: volte con stalattiti, sale del Mar Morto in terra, rocce di sale himalayano e delle miniere polacche, cascate d'acqua. Info: [www.salbea.it](http://www.salbea.it).

**Bari, Clinica del Sale** Nel reparto di Otorinolaringoiatria del Policlinico, 40 mq ricoperti di salgemma per garantire un ambiente ipoallergenico. Info: [www.policlinico.ba.it](http://www.policlinico.ba.it)

**Napoli, Dogana del Sale** In una Spa di lusso, una stanza del sale purissimo: in 30 minuti si hanno i benefici di 3 giorni al mare. Info: [doganadelsale.it](http://doganadelsale.it). ●



### ... E A TAVOLA: QUALE SCEGLIERE?

Rosa, nero, rosso, grigio, bianco... Il sale non è tutto uguale e ogni parte della Terra ha il suo tipo, ognuno con proprietà nutritive diverse.

**ROSA DELL'HIMALAYA** Raccolto a mano all'interno delle miniere di Kewra, possiede una grande quantità di oligoelementi, ben 84 (nel sale tradizionale si trova solo cloruro di sodio), non crea ritenzione idrica, regola la pressione e depura dalle tossine.

**NERO DI CIPRO** Estratto per evaporazione dalle acque di quest'isola, è ricco di carbone attivo, che gli conferisce il colore nero, a livello nutrizionale ha un forte potere assorbente ed è indicato in caso di malattie intestinali e intossicazioni.

**ROSSO DELLE HAWAII** Nasce da acque marine sature di argilla rossa, contiene molto ferro (5 volte più del sale comune), ed è quindi utile in caso di anemia.

**GRIGIO DI BRETAGNA** Proviene dalle saline della costa Atlantica e deve il colore a un tipo di argilla che lo arricchisce di minerali e lo rende adatto in caso di pressione alta.

**BIANCO DI CAMARGUE** Sale grezzo del sud della Francia, detto anche Fior di sale, privo di conservanti e iposodico, è anch'esso consigliabile a chi soffre di pressione alta.