

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Una grotta di sale nel centro di Sesto

Redazione Varese News · Thursday, September 30th, 2010

Il metodo migliore per curare i cosiddetti “mali di stagione”? Il sale.

Se fa male usato in eccesso nei piatti, fa bene invece inalato. Così ora **c'è chi ha pensato di aprire anche in Italia le "stanze del sale"**, già diffuse nel Nord Europa:



una specie di grotta artificiale ricoperta di sale di miniera. Una delle primissime (sicuramente la prima in provincia) è quella **aperta a Sesto Calende da Tiziana Franzini**. «Nel nord Europa – spiega l’haloterapia, ovvero l’inalazione di cloruro di sodio, è una pratica consolidata, tanto da essere convenzionata con il sistema sanitario pubblico. In effetti il sale è ricchissimo di microelementi preziosi per il nostro organismo. Respirandolo si possono guarire i raffreddori e le influenze tipiche dei mesi più freddi, ma anche alleviare asma, bronchiti e sinusiti croniche, allergie, disturbi della pelle, persino ansia, stress e insonnia. Inoltre il cloruro di sodio ha un effetto battericida che libera le vie aeree dalle impurità, perciò è ideale per i bambini, per chi è costretto a sforzare le corde vocali, come insegnanti, speaker e cantanti, e per chiunque voglia alzare le proprie difese immunitarie».

La Franzini **per costruire la sua grotta del sale ha scelto un’azienda russa**, la più certificata. Per fissare il rivestimento sulle pareti sono stati utilizzati solo materiali naturali, escludendo colle o adesivi chimici che avrebbero potuto pregiudicare l’effetto benefico del trattamento. La stanza, che si trova in via Manzoni 58, misura circa **33 metri quadri** ed è **ricoperta da 3mila chilogrammi di sale di miniera**, più ricco e puro rispetto a quello marino. L’ambiente è insonorizzato, completamente bianco ma ravvivato dalle luci soffuse della cromoterapia: **può accogliere fino a 10 persone, che possono allungarsi sulle comode sdraio a disposizione**, rilassandosi sulle note di dolci melodie in filodiffusione. «I bambini, invece, in genere preferiscono giocare con il sale che si trova sul pavimento, fine come fosse sabbia – commenta Franzini –. Per loro abbiamo messo a disposizione palette, secchielli e giocattoli».

Durante la seduta un apposito generatore **micronizza le particelle di sale, disperdendole nell’aria e favorendone l’inalazione**. Allo scopo coopera anche un attento controllo dell’umidità,

mantenuta ai minimi livelli per aiutare bronchi e polmoni a respirare più



liberamente. Una seduta dura in genere 45 minuti, mentre per i piccoli possono bastarne 30. La frequenza, invece, varia di caso in caso, anche se, su un ciclo di dieci trattamenti, in genere ne vengono consigliati due a settimana. «I benefici si vedono già dalla prima seduta: dalla stanza si esce rilassati, con la pelle morbida e le vie aeree più pulite», assicura Tiziana Franzini, convinta che, in breve tempo, l'haloterapia acquisterà sempre più favori anche in Italia. I numeri, per ora, sembrano darle ragione: **«La stanza è stata inaugurata all'inizio di settembre e, grazie soprattutto al passaparola, nelle prime tre settimane di attività ha ospitato una cinquantina di persone, alcune venute appositamente dagli angoli opposti della provincia, da Milano e dal novarese».**

Un vecchio proverbio recita: "Olio, ferro e sale, mercanzia reale". Un detto che a Sesto trova nuove conferme.

This entry was posted on Thursday, September 30th, 2010 at 12:00 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.