

**A**ncora non conosciuta come nel Nord Europa e negli Stati Uniti, l'haloterapia si sta diffondendo anche in Italia perché unisce alla efficacia nella cura di molti disturbi respiratori (dalla rinite all'asma) e di diversi problemi dermatologici, l'assenza di effetti collaterali. Il salgemma, cioè il sale di miniera usato per l'haloterapia nei centri Le Terme di Sale, non ha infatti la composizione chimica del sale marino, quindi non contiene iodio, ma è cloruro di sodio puro, consigliato a tutti, anche a chi, come i pazienti ipertiroidei, non è compatibile con questo elemento.



## Le Terme di Sale

# Haloterapia: curarsi con il salgemma

I disturbi respiratori si curano con l'Haloterapia, cioè l'aerosol salino, molto utile anche per i problemi dermatologici. E adatto a tutti

### L'haloterapia.

L'haloterapia (dal greco *halos*, cioè sale) fonda la sua efficacia su due fattori; il clima ed il microclima. Tutto quello che bisogna fare è sdraiarsi tranquillamente nella stanza per circa 45 minuti e respirare le particelle micronizzate di cloruro di sodio, un sale puro di miniera chiamato salgemma, privo di iodio, il quale grazie alle sue piccole particelle riesce a raggiungere gli strati più profondi dell'apparato respiratorio.

**Questa terapia è consigliata** in primo luogo per le malattie a carico dell'apparato respiratorio (come asma, catarro, raffreddore, sinusite, bronchiti), ma allevia anche il senso di fatica (grazie all'aumento della circolazione sanguigna), favorisce l'azione drenante decongestionante e antibatterica nei confronti di diversi problemi dermatologici (come psoriasi e dermatiti), ed è adatta anche a chi sta già bene e desidera innalzare le difese immunitarie.

L'haloterapia è inoltre particolarmente indicata per gli stati di stress e affaticamento emotivo.

### Le Terme di Sale

Le Terme di Sale sono dunque ambienti confortevoli in cui godere in pace e tranquillità i benefici effetti dell'haloterapia; luoghi perfetti anche per i bambini, per i quali l'ingresso è gratuito fino ai 10 anni, naturalmente accompagnati da un adulto. Le Terme di Sale sono infatti adatte a tutte le età, dalla primissima infanzia agli anziani, e per ogni categoria di persone, dalle donne in gravidanza ai malati cronici.

Nelle ampie stanze delle terme, con pareti e pavimenti ricoperti di sale si accede vestiti con un abbigliamento comodo e senza scarpe, ma con il monouso fornito dalle stesse Terme. Il metodo esclusivo di lavorazione in fase di costruzione che amalgama resine minerali e salgemma con cui si ricoprono pareti e soffitto, permette di riprodurre esattamente il clima delle miniere con umidità dal 45 al 55 per cento e temperatura che oscilla dai 18° ai 24° senza riscaldamento o aria condizionata. Il microclima viene ricreato attraverso un dispositivo unico nel suo genere, riconosciuto a livello sanitario europeo, che consente di micronizzare il sale medicale, permettendo l'inalazione per via respiratoria come un vero e proprio aerosol salino. E così, pur entrando vestiti nelle Terme, si respira con il naso e la bocca, ma anche attraverso la pelle, che a fine seduta, anche se coperta da stoffa, saprà di sale. *(a cura di C. Galassi)*



### Carta In Cooperazione

I soci possessori di Carta In Cooperazione hanno diritto allo sconto del 20% sugli ingressi singoli ed anche sulle formule abbonamento.

La convenzione è valida per due persone.

*Le Terme di Sale*

## Le Terme di Sale vi aspettano a:

- **Lagundo (Bz)**, v. Josef Weingartner 41, tel. 0473.491611
- **Salorno (Bz)**, v. Trento 28A, tel. 0471.1921334
- **Bolognano d'Arco (Tn)**, v. Stazione 6, tel. 366 3143323
- **Pergine Valsugana (Tn)**, v. Fabio Filzi 4/C, tel. 345 9806963
- **Riva del Garda (Tn)**, via S. Nazario 83, tel. 0464.552299/3386808480
- **Rovereto (Tn)**, v.le del Lavoro 18, tel. 0464.486999/3407562810
- **Sarche (Tn)**, v. del Garda 3, tel. 0461.563202/3386854459
- **Agordo (BI)**, via Insurrezione 4, tel. 0437.646321

## Il meccanismo fisiologico del cloruro di sodio

Il meccanismo d'azione del cloruro di sodio è molto semplice e pur nella sua semplicità molto utile. Infatti attiva dei sistemi di difesa normalmente presenti nel nostro organismo, quali il sistema mucociliare delle prime vie aeree, favorendo in tal modo l'espulsione di muco e particelle dannose in esso contenuto; ha inoltre un ottimo



meccanismo battericida verso gli Stafilococchi, batteri interessati nelle comuni patologie cutanee, quali eczemi, acnee..., con un'azione osmotica. Con l'Haloterapia, quindi, si attiva un meccanismo naturale con rischi ed effetti collaterali

praticamente nulli, ma tantissimi e svariati vantaggi e benefici. *(Dott.ssa Sara Fiorentin)*