

L'halothérapie



Profiter des bienfaits de l'air salin quand on habite en ville, c'est possible avec l'halothérapie. Rendez-vous dans cette grotte de sel à l'effet antifatigue garanti. Hyper revitalisant !

Anne-Laure Guiot

Au début du XX^e siècle, en Europe Centrale, des médecins ont observé que les mineurs qui travaillaient dans les mines de sel et les marais salins n'avaient jamais

d'affections respiratoires et présentaient un taux de maladies inférieur à la moyenne. Suite à ces constatations et recherches scientifiques, des sanatoriums traitant des maladies respiratoires ont été mis en place et sont toujours actifs dans ces galeries de sel ou au sein de cliniques en Amérique du Nord. L'halothérapie consiste à profiter des bienfaits de l'air salin. À Paris aussi, une grotte de sel reproduit l'influence et le climat curatif d'une galerie souterraine de sel grâce à sa bonne concentration en oligo-éléments, sels minéraux (cuivre, fer, magnésium...) et ions négatifs indispensables à l'organisme. Un milieu naturel idéal pour recharger les batteries à la rentrée !

UN ESPACE POLYSENSORIEL

Entièrement recouverte de cristal de sel naturel, cette grotte de sel recrée un microclimat à l'abri de la pollution de l'air et du stress urbain. Après avoir enfilé des chaussons, vous vous installez dans un fauteuil inclinable et vous respirez profondément un air pur dans une ambiance sonore (musicothérapie avec bruit de la pluie, de la nature...) baignée du murmure d'une fontaine. Vous contemplez le spectacle naturel de la grotte de sel offrant un mélange de couleurs blanche et orange, émises par les panneaux de cristal de sel rétroéclairés (chromothérapie). Dans cette ambiance chaude et apaisante, vous vous laissez aller à la relaxation voire à la méditation. Grâce à son système de ventilation, de climatisation et de purification de l'air,

l'atmosphère y est totalement pure. Le sel absorbe l'humidité de l'air. Lorsqu'ils sont chauffés par la lumière ambiante de la grotte, les cristaux de sel produisent une quantité importante d'ions négatifs qui se combinent à la diffusion de sels minéraux et d'oligo-éléments à l'effet purifiant et tonifiant sur l'organisme !

DES BIENFAITS CURATIFS

Lors d'une séance d'halothérapie, vous profitez des vertus thérapeutiques du cristal de sel de la grotte. L'air salin chasse la fatigue et le stress et revitalise votre organisme en minéraux et oligo-éléments nécessaires à son bon fonctionnement. Il renforce aussi votre système immunitaire et prévient ainsi rhumes, bronchites et sinusites. Il a une action décongestionnante sur les voies respiratoires et améliore les états allergiques et asthmatiques et les problèmes dermatologiques (psoriasis). Des études ont montré que 30 minutes dans la grotte de sel ont les mêmes bienfaits qu'un week-end en bord de mer. «Ils sont sensibles au bout de 5 séances, et un effet durable optimal est constaté au bout de 10 séances», précise Catherine Nogier, directrice de Cristal Zen It à Paris. Lors des soins-séances de sophrologie d'une heure organisés dans la grotte de sel, vous apprenez à mieux contrôler votre respiration et à gérer votre stress tout en favorisant le relâchement musculaire. Sensations de détente et de relaxation garanties !



Détox marine Lors de votre bain ou de votre gommage, vous pouvez aussi profiter des bienfaits du sel marin au pouvoir détoxifiant et reminéralisant.

- Gommage Corps au Sel de l'Himalaya, Académie, 35 € le pot de 200 ml, tél. lecteurs : 01 42 42 01 76.
- Cristal de Mer, Science & Mer, 20,45 € le pot de 500 g, en pharmacie et parapharmacie.

Cristal Zen It, www.cristalzenit.com
Soins présent dans le coffret de
Happybox, 59,99 €, www.happybox.com