



## 20 minutes dans une grotte de sel...



<http://www.lagrottedesel.fr/>

C'est à l'angle de la rue des Dames et de la rue Dulong, métro Rome, que l'on trouve l'air le plus pur de la capitale. En avril dernier, Catherine Nogier y a ouvert une grotte de sel.

20 tonnes de pierre ont été amenées d'Europe de l'est et collées soigneusement de façon à recouvrir les murs.

Poussez la porte, entrez dans la grotte, allongez-vous et respirez...

Dès les premières inspirations, on sent comme un drôle d'air pur s'immiscer dans nos poumons. Ce sont les ions négatifs contenus dans le sel. Ils agissent comme un anti-stress.

**Petit cours de sciences naturelles :** la vie moderne et en particulier l'utilisation d'appareils électriques, augmente les émissions d'ions positifs.

Les ordinateurs, les photocopieurs, les téléphones et les tissus synthétiques sont autant de "pollueurs" électriques qui détruisent les ions négatifs rompant ainsi l'équilibre naturel.

**Or un air pauvre en ions négatifs peut être la cause de mal-être, de mauvaise humeur, de lassitude, et de la diminution des capacités.**

*La Grotte de Sel* permet donc de faire le plein d'ions négatifs.

Conjuguée avec un peu de musicothérapie et un soupçon d'aromathérapie (de la mandarine rouge pour relaxer), et le tour est joué.

Envolée la fatigue, le stress, les rhumes et les sinusites...

**On ressort légère, souriante mais surtout propre de l'intérieur,**

comme si tout cet air pur nous avait lavé les poumons. **Idéal quand on a décidé d'arrêter de fumer.**

Et si ça n'est pas encore assez, **Cristal zen it propose aussi des massages ou des cours de sophrologie.**

Christelle Bertrand

<http://www.elleadore.com/bien-etre/anti-stress/grotte-de-sel.php>