

• Tienen muchos beneficios

PALMAREÑA HACE ALMOHADAS TERAPÉUTICAS

ALEJANDRO FONSECA HIDALGO

alfonseca@diarioextra.com

Fotos: Mauricio Arce, corresponsal.

En estos días de tanto estrés y enfermedades lo mejor es usar una almohada terapéutica confeccionada a base de hierbas, semillas naturales y aceites.

Marcela Vásquez, vecina de Palmares en Alajuela, confecciona estas almohadas y comentó que "la almohada herbal es como una compresa para masaje. Es un cojín de semillas, hierbas, aceites. Estos cojines herbales pueden ser usados en terapias de calor y frío. Contienen granos naturales mezclados con una mezcla perfecta de hierbas secas, que en combinación con el calor o frío emiten un efecto aromático relajante".

ESTOS SON SUS USOS

En caliente sirven para disminuir los síntomas de artritis, dolor de espalda, cólicos, gripes, dolor muscular, y dolor de cuello. En frío ayudan contra ojos inflamados, moretones, síndrome del túnel carpiano, fiebre, pies cansados, dolor de muelas, picaduras de insectos, estrés, dolor de cabeza y hasta migraña. Se puede calentar en el horno de microondas y enfriar en el congelador.

El cojín herbal o compresa de semillas es también un buen remedio natural contra el estrés. "Este producto tiene múltiples usos, por ejemplo, se puede calentar y usar como relajante en el cuello o en los hombros, puede también ser usada caliente sobre el vientre como cojín para cólicos, o bien para



relajar los músculos falseados durante la práctica del deporte. Cuando tienes gripe la puedes usar sobre el pecho para despejar tus pulmones", dijo Vásquez.

Fría se puede usar para calmar dolores de cabeza intensos y para dolores dentales cuando el doctor te pide usar algo frío con el fin de bajar la inflamación. A temperatura ambiente puede ser utilizada como almohada

antiestresante o simplemente jugando con ella, pasándola de una mano a otra.

Para calentar se recomienda que la primera vez se intenten periodos de un minuto hasta sentir la temperatura deseada. En caso de sobrecalentarla se puede quemar el contenido dejándola inservible y con olor a quemado.

El periodo de vida depende del uso, nor-

malmente es de un año, pero puede ser menos tiempo. Entre más se caliente la almohada más se acorta la vida de la misma porque se deshidrata un poco el contenido cada vez que se mete al horno de microondas.

Y por último la almohada no se lava porque pierde las propiedades.

A ella la pueden contactar por medio del perfil de Facebook Fonte Di Vita.