

PROPIEDADES DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS y efectos de la AROMATERAPIA

Información General

- 1- Nervio olfatorio: percibe los aromas, lleva información a los bulbos olfatorios uno para cada fosa nasal.
- 2- Fosas nasales: el bulbo olfatorio recibe la información acerca de los olores y lo transmite al sistema límbico.
- 3- Sistema Límbico: regula las emociones, la memoria y el instinto sexual.

USO Y BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA

- Contribuyen a alcanzar un bienestar tanto físico como mental.
- Técnica de cuidado, belleza y medicina complementaria o alternativa con la que podremos mejorar nuestra salud.
- Los aceites esenciales de las plantas se utilizan de manera terapéutica a través de la inhalación o aplicándolos directamente sobre la piel, dependiendo de la dolencia a tratar.
- Los aceites esenciales suelen utilizarse como complemento de los tratamientos tradicionales gracias a sus notables propiedades antiinflamatorias, antiinfecciosas (antibacterianas y antivirales) y fungicidas.

Usos

- Infecciones dermatológicas: tales como los eczemas, la psoriasis, acné o en procesos de cicatrización.
- Desequilibrios del sistema inmunitario: infecciones y enfermedades relacionadas, principalmente, con las vías respiratorias.
- Alteraciones en el sistema nervioso: como la depresión, ansiedad, desequilibrios emocionales o taquicardias.

Beneficios

- Alivia el dolor, gracias a sus efectos analgésicos.
- Antihistamínico y potenciador de las defensas.
- Reducción del estrés.
- Ayuda a contrarrestar la depresión, la ansiedad y el insomnio.
- Potente estimulante e incluso afrodisíaco.
- Ayuda a evitar el envejecimiento de las células, debido a las propiedades antioxidantes de las plantas.

Material

- Tela 100 % algodón
- Lavanda desgranada agroecológica Hijos del Viento Cosecha 13/01/2022
- Semillas: lino, trigo y mijo
- Conciencia
- Amor
- Costura artesanal a mano

Usos de la Almohada Térmica

Son compresas que relajan, desinflan, quitan tensiones, tienen la propiedad de ser aromáticas, combaten el stress y los dolores corporales y musculares.

Su forma maleable permite que puedan aplicarse en cualquier parte del cuerpo y pueden ser utilizadas en terapias de calor y frío.

Bolsitas de tela de algodón rellenas con semillas de lavanda.

Beneficios de la Almohada Térmica

Contribuye al alivio físico, mental y espiritual, otorgando relajación.

Alivian distintos tipos de dolores, ya sean musculares, articulares, huesos, dolores de cabeza o menstruales.

Son una alternativa a los fármacos para tratar los dolores, es una estupenda forma de cuidarnos de forma natural libre de químicos y sustancias externas que pueden ser perjudiciales a corto o largo plazo para nuestro organismo; convirtiéndose en un tratamiento natural.

confort total en cualquier momento del día,

Combaten: estrés, ansiedad, insomnio, cansancio de la vista, ojeras, mastitis

Reducen: congestión nasal, dolor de garganta y tos, inflamación muscular y abdominal, cólicos del lactante

Mejoran: la circulación, el ritmo cardíaco, la postura y la calidad del sueño.

Remedio Natural: sirven como analgésicos y anti- inflamatorios naturales, mejoran la circulación sanguínea, ayudando así que las recuperaciones sean más rápidas.

Dolores que alivia

- 1- Dolores somáticos o crónicos, producidos en las articulaciones, en la piel o en nuestros músculos.
- 2- Dolores neuropáticos, cuando nos referimos a los nervios.
- 3- Dolores psicogénicos, cuando son producidos por estados de ansiedad o depresión.

Modo de Uso

*A Temperatura Ambiente:

- Almohada anti-stress, jugando con ella, o moviéndola de una mano a otra.

*Terapias de Frío:

- Antiinflamatorio, analgésico, antiespasmódico, reabsorción de edemas, sirven para quemaduras, cansancio en la vista, dolor de cabeza, jaquecas, cefaleas, neuralgias, ojeras y bolsas de los ojos, ojos hinchados, párpados cansados, orzuelos, cansancio de la vista, cirugías de párpados, fiebre, pies cansados, golpes, dolor de muelas, esguinces, torceduras, inflamaciones digestivas, moretones y hematomas, varices, picaduras de insectos, irritaciones de la piel, insolación, síndrome del túnel carpiano, esguinces de tobillo o rodilla, relaja las muñecas, bursitis, relajan para escribir en el teclado o mouse de la computadora.

¿Cómo mantener la almohadilla fría?: Colocar la almohadilla dentro de una bolsa plástica con cierre hermético (tipo ziploc) y luego introducirla en el freezer un mínimo de 2 horas, en congelador 4 horas. De esta manera están siempre listas para ser utilizadas

*Terapias de Calor:

- Dolor muscular, dolor cervical, desgarrros, luxaciones, dolor lumbar, stress, molestias y dolores menstruales, mastitis, cistitis, tendinitis, tortícolis, artritis, artrosis, enfermedades reumáticas, dolor de espalda, cólicos, dolor de oído, tendinitis, sinusitis, tensión en el cuello, congestión, estados gripales, asma, tos.
- Insomnio
- Mejoran la oxigenación, en especial el sistema respiratorio de los alérgicos, fumadores y personas acatarradas
- Dolores articulares de cualquier miembro
- Calentar la cuna o cama, en lugar de la bolsa de agua caliente, 10 minutos antes de realizar un masaje, 10 o 15 minutos antes de amamantar al bebé ayuda a abrir los canales de paso de leche y evitar mastitis o dolor al dar el pecho

¿Cómo calentar la Bolsita Terapéutica Térmica en Microondas?: Se pueden calentar a potencia máxima por espacio de 2 a 3 minutos, hasta lograr la temperatura deseada, ojo que mucha exposición puede quemar el relleno, hay que ir probando la temperatura de la almohadilla para que sea confortable, agradable y soportable, en la piel (no tiene que quemar).

¿Cómo calentar la Bolsita Terapéutica Térmica en el Horno? Prender el horno. Una vez que esté bien caliente (180 grados aprox), apagarlo e introducir la almohadilla envuelta en papel aluminio o en bandeja de aluminio con tapa por espacio de 5 a 6 minutos. Luego retirarla y usar.

Duración y Conservación:

Duración:

Estimada de 1 año, depende del buen uso que se le de.

Recomendaciones para optimizar la vida útil:

- No sobrecalentar nunca la almohadilla
- No Humedecer la almohadilla antes de calentarla.
- No se mojan o lavan
- Luego de utilizarlas guardarlas siempre en el freezer dentro de una bolsa con cierre hermético, así prolongamos durabilidad y propiedades de sus componentes. En caso de necesitar utilizarlas en frío ya estarían listas, y para terapias de calor en pocos minutos de microondas estarían listas para su uso.
- Cada 5 o 10 usos, (solo hacerlo 1 vez al mes), meter en el microondas, junto con el saquito, un vaso medio lleno de agua conseguir es devolver la poca humedad que las semillas necesitan para calentarse más rápido y aguantar más el calor.

Conservación:

Tener presente que las bolsitas de semillas son 100% naturales, tanto la tela como las semillas y las hierbas utilizadas. Esto quiere decir que esos materiales pueden ser atacados por “bichitos” si no se conservan adecuadamente.

Contraindicaciones:

- Se debe tener precaución en personas con antecedentes de hipersensibilidad a algunas de las plantas y semillas contenidas en las almohadillas
- En bebés menores de 1 año utilizar solamente rellenas de semillas y hierbas, no utilizar con aceites esenciales.
- Si la va a utilizar un niño, controlar que no se la lleve a la boca
- Celíacos: consultar al médico antes de su uso
- No es convenientes utilizarlas tibias o calientes sobre los ojos

Beneficios de la lavanda

BENEFICIO PARA PIEL: Quemaduras, cortes, heridas, cicatrices, acné, arrugas, pie de atleta, eczemas, reacciones alérgicas, picaduras de insectos, arrugas, celulitis, piel agrietada, herpes labial, piel sensible/rosácea, estrías, inflamación y paspadura.

BENEFICIO CORPORAL Y BIOLÓGICO: Relaja y afloja, mediante el masaje, las tensiones, hinchazón de los pies/tobillos/piernas, venas/hemorroides/varicosas. Drenaje linfático, desintoxicante, estimula el sistema inmunológico. Febrífugo. Reduce la caspa, psoriasis, previene la pérdida del cabello y previene la infestación de piojos. Alivia la bronquitis, dolor de garganta, ronquidos, asma, catarro, tos, resfriado y gripe. Alivia el dolor urinario, ayudando en el trabajo y el dolor menstrual calmante. Ayuda a sanar infecciones por hongos y cistitis.

BENEFICIO EMOCIONAL: Equilibra los sentidos y las emociones. Ayuda a recuperar un estado de ánimo positivo. Calma la ansiedad y el estrés ayudando a conciliar el sueño cuando resulta difícil bajar revoluciones. Sedante del sistema nervioso central. Alivia los dolores de cabeza, migrañas, tensión nerviosa. Ayuda con la hiperactividad.