

Para un reparador descanso

Estas almohadas, cuyos beneficios están basados en los principios de la medicina oriental, se utilizan en el Japón desde hace más de 500 años por su valiosa acción terapéutica. El trigo sarraceno y el mijo son semillas de plantas rústicas, cuyo cultivo no requiere el uso de pesticidas. Por tanto se trata de un producto absolutamente orgánico e hipoalergénico. Debido al riguroso zanjeo y venteo al que son sometidas, no hay riesgo que queden residuos alergénicos del grano. Al no contener nutrientes, las cáscaras no atraen insectos y tampoco generan alergias.

Este tipo de almohada tiene la capacidad de eliminar los **dolores cervicales** y todos aquellos relacionados con la columna vertebral. En las almohadas comunes la columna se desvía, pues los materiales de relleno (poliester, lana, pluma o goma) se deforman con el paso de las horas y la temperatura corporal. La almohada de cáscaras de semillas como el trigo sarraceno ó el mijo, permite la **normal alineación de la columna vertebral**. Esto se debe a que las cáscaras mantienen intacta su estructura durante toda la noche y siendo un material maleable, puede acomodarse la cantidad de relleno necesario bajo el cuello.

De ese modo los músculos y tendones del cuello quedan en la posición adecuada, llamada **lordosis cervical normal** (LCN). La posición de LCN hace que la médula espinal se encuentre relajada y acortada, ejerciendo de esta manera menos presión en las raíces nerviosas de la zona lumbar. La posición de LCN permite también la **relajación de la mandíbula**.

Las cáscaras de trigo sarraceno y de mijo, son materiales muy maleables, por lo cual se adaptan perfectamente a la forma de la cabeza y del cuello, permitiendo así la **relajación** de todos los músculos que van desde la zona del trapecio a la cabeza. De esta manera dicha área se recupera de la irritación diaria causada por el estrés y las tensiones nerviosas. La misma relajación muscular genera una baja de la presión sanguínea y la eliminación de los dolores de cabeza

y del estrés psicológico.

Otro de los beneficios de estas almohadas es la eliminación de los **ronquidos**, ya que los pasajes de aire en el cuello quedan más abiertos. Otra ventaja es que no exige cambiar tanto la posición durante el sueño, lo cual contribuye a un sueño más reparador.

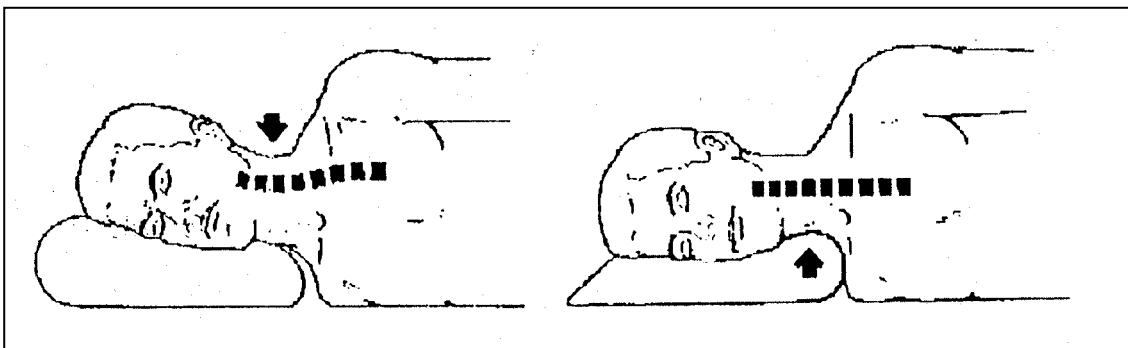
Uno de los principios fundamentales de la medicina oriental con relación al buen dormir, es que la cabeza debe mantenerse fría y los pies calientes. Este tipo de almohadas mantiene la normal **temperatura** de la cabeza debido a que el trigo sarraceno y el mijo, son de por sí **activadores circulatorios** y sus cáscaras evitan que la almohada tome temperatura, cosa que ocurre con los materiales convencionales. En el caso de dolencias muy agudas, se puede enfriar la almohada en heladera o freezer durante un día, para luego aplicarla a la zona afectada, teniendo en cuenta que el frío activa la circulación de la zona afectada, permitiendo su relajación. De ser posible, es bueno colocarla en la heladera una vez cada 30 días.

Las almohadas comunes de goma o de pluma generan además una **carga estática**. En cambio la almohada de cáscaras permite que el campo electromagnético del cerebro funcione normalmente, generando a su vez una mejor calidad de sueño.

Las almohadas comunes contienen formaldehídos y diversidad de químicos, lo que genera presencia de hongos y microorganismos, cosa que **no ocurre** con la cáscara de trigo sarraceno o mijo.

Esta almohada resulta fresca en verano y cálida en invierno. Tiene una **durabilidad** de 10 a 15 años, superior a las almohadas convencionales. A medida que pasa el tiempo, su función terapéutica es **mayor**, ya que las cáscaras se van puliendo unas contra otras.

Las almohadas de cáscaras de trigo sarraceno y mijo están forradas en tela de puro algodón, no debe lavarse el relleno y deben conservarse en lugares frescos y secos. En caso de habitar en clima húmedo, se aconseja **exponerlas regularmente al sol**.



A la izquierda se aprecia la deformación causada por las almohadas convencionales. A la derecha se observa la posición de lordosis cervical normal que permiten las almohadas de cáscaras de semillas

