

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 16-12-2022
- Título: `Regala productos naturales y saludables esta Navidad`
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio Abad
- Foto:



- Link: <https://miherbolario.com/actualidad/noticias/1927/regala-productos-naturales-y-saludables-esta-navidad>

- Texto:

Por Roberto San Antonio Abad, Presidente la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)

Son respetuosos con el medio ambiente, más originales y se adaptan a todos los presupuestos

“Escoger el regalo de Navidad perfecto no es nada fácil. Hay que pensar en los gustos de la persona a la que se regala, en el presupuesto que estamos dispuestos a gastarnos y dar con un detalle que haga ilusión. Un trabajo que puede ser desesperante y acabar por comprar lo de siempre: calcetines, perfumes, corbatas, etc. Pero este año, en vez de regalar lo típico, puedes regalar salud y bienestar. Algo que es posible gracias a la propia naturaleza y a las terapias naturales”, asegura el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, COFENAT, quien enumera algunas propuestas.

Aromaterapia

La Aromaterapia es una rama de la medicina tradicional que usa ‘aceites esenciales’ para cuidar el cuerpo y la mente. Estos aceites pueden ser de flores, hojas, raíces, semillas, cortezas, resinas o frutos y hay que inhalarlos para obtener sus beneficios, aunque también se pueden aplicar sobre la piel de forma diluida. El olfato es 10.000 veces más preciso que el resto de los sentidos, por lo que está directamente unido a nuestro estado emocional, así que la aromaterapia sirve para reducir el estrés.

Si queremos regalar este ‘bienestar olfativo’, lo mejor es optar por algunos kits que venden de aceites esenciales básicos con olores refrescantes y muy aceptados gracias a sus cualidades: limón, recomendada para todos los ambiente el olor a tabaco, es tónico y ayuda al equilibrio emocional; mandarina, antiestresante; bergamota, es la esencia anti-ansiedad de la aromaterapia; menta, tonifica y relaja y neroli, una esencia muy especial. También se pueden regalar kits específicos para habitaciones infantiles, para dormir bien e incluso para mejorar la energía de una casa.

Masajes

Los masajes pueden convertirse en un regalo perfecto gracias a todos los beneficios físicos y emocionales que generan: son relajantes, eliminan los dolores musculares, eliminan toxinas, aumentan la energía y aportan hidratación, entre otras muchas cosas. En algunos establecimientos del sector se pueden comprar tarjetas y bonos de regalo con uno o varios masajes.

Se pueden regalar muchos tipos de masajes en función de lo que queramos conseguir. Si buscamos un masaje para aliviar molestias musculares para algún allegado, podemos recurrir a la osteopatía porque se basa en la armonía e integridad del cuerpo humano en su conjunto y es una buena manera de aliviar dolencias y detectar su procedencia. También, en casos de estrés, se pueden regalar quiromasajes que son masajes manuales que ayudan a eliminar las tensiones y mejorar el estado general del cuerpo.

Además, hay muchos otros tipos de masajes para regalar a todo el mundo como son masajes de Tuina, Kobido, reflexología podal, quiromasaje, masaje con cañas de bambú, etc.

Acupuntura

La Acupuntura es una técnica procedente de la medicina tradicional china que tiene muchas aplicaciones como son: disfunciones musculoesqueléticas, estrés, problemas respiratorios y el dolor. En muchos centros, se puede regalar un bono que incluye una exploración inicial y un tratamiento personalizado. La acupuntura es muy respetuosa con el cuerpo y su ritmo vital, por eso se puede regalar a mayores y pequeños.

Mascotas

Y no nos olvidemos de las mascotas de la casa. Los productos y terapias naturales son un excelente regalo para mejorar la salud de los animales de compañía. Técnicas como la Acupuntura, el Reiki o la Homeopatía ayudan a nuestras mascotas a vivir mejor. Normalmente, son un complemento a la terapia veterinaria tradicional, combinando ambos mundos se consigue un mayor bienestar del animal: mejora los dolores, ayuda en los postoperatorios, mejora la energía. Pueden ser regalos navideños útiles y muy beneficiosos.

