

VÄRMEKUDDEN

naturell termoterapi

NaturHälsans Värmekudde används som en form av termoterapi, en naturlig värmebehandling, med rötter i svensk folktradition. Kudden är ett verksamt hjälpmedel vid olika slag av muskel- och ledvärk, lindrar spänningar och skänker en känsla av -välbefinnande. Innehållet i kudden består av svenskt höstvetete av hög kvalitet, biologiskt KRAV-odlat. Inner- och ytterfodralen är sydda i 53% linne och 47% bomull. Det yttre skyddsfodralet går att tvätta i 60°C.

Efter uppvärmning appliceras kudden på den del av kroppen där man känner smärta. Kudden är -följsam och formar sig lätt efter kroppen. Värmen tillsammans med vikten från vetekornen hjälper muskeln att slappna av vilket medför att blodcirkulationen ökar i området. Därmed lindras spänningar och värk.

Vid korrekt användning av produkten har den ingen sista förbrukningsdag. Då kudden inte är kemiskt behandlad är det av vikt att den förvaras rätt. Om kudden inte används under en längre period bör innerkudden läggas i en plastpåse och förvaras i frysen. NaturHälsans Värmekudde är registrerad som medicinsk-teknisk produkt, CE.

VARM KUDDE

Innerkudden värms i microugn 3–5 min. vid 600W eller i en vanlig ugn, 10–15 min. i 125°C. Kontrollera att grillen ej är påslagen! För att bibehålla rätt fuktighet i vetekornen bör en liten skål med vatten sättas in i microugnen/ugnen under uppvärmningen. Den varma kudden hjälper till att mjuka upp stela och trötta muskler, speciellt i nacke och axlar. Ger lindring vid ischias, whiplash, reumatisk värk, spänningshuvudvärk, menssmärtor, sinuit och luftrörskatarr. Hjälper till vid sömnproblem. Ökar välbefinnandet och får kroppen att slappna av.

KALL KUDDE

Lägg innerkudden i en plastpåse i frysen i 3–4 timmar. Kylkudde kan användas för att lindra vid blåmärken, klämskador, ödem eller svullnader.

TÄNK PÅ

Innan kudden används kontrollera att den inte är för varm eller för kall. Var speciellt uppmärksam på barn, gamla och personer med nedsatt känsel.

Om kudden börjar kännas sval, ska man vid återuppvärmning halvera tiden.

Materialen som använts i kudden är inte flammskydds-behandlade.

Använd inte högre temperatur eller längre tid vid uppvärmningen än angivet. Kvaliteten på produkten kan då bli nedsatt och personsador kan förorsakas.

Läs noga igenom råden på tvätthanvisningen

OLIKA ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

1. Värmen lindrar stelhet i nacke och axlar.
2. Att lägga en varm kudde på bröstet vid luftrörsbesvär kan ge bra lindring. Ammande kvinnor kan använda en varm kudde på bröstet för att minska risk för mjölkstockning.
3. Vid huvudvärk och sinusit appliceras en värmd kudde på pannan. Vid feber kan en kylkudde skänka svalka.
4. Ischiasvärk och värk i höften kan lindras med hjälp av en uppvärmd kudde. En varm kudde kan också utgöra ett stöd för ryggen när man sitter eller ligger ner.
5. Många kvinnor får värk i samband med menstruation. En varm kudde på magen skänker lindring.
6. Sträckningar och muskelspänningar kan lindras med hjälp av en värmd eller i vissa fall kylkudde.
7. Under förlossningsarbetet använder många kvinnor en varm kudde.

