



KAURAMUHVI käsien lämmikkeeksi

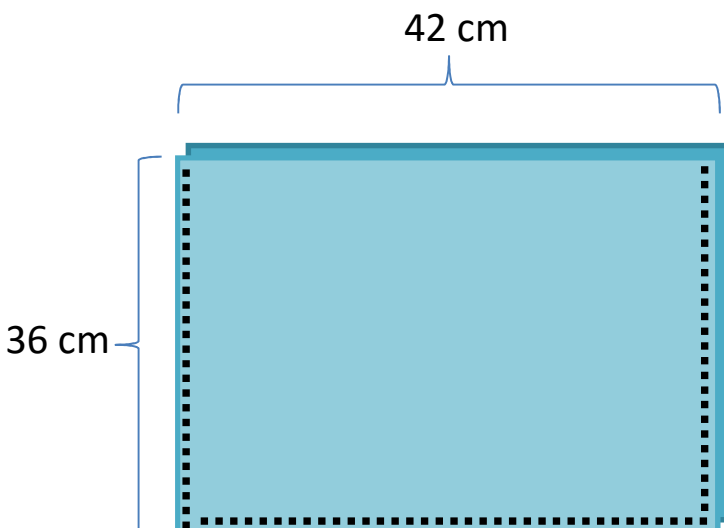
Kun ääreisverenkierto on huono ja kädet palelevat, kauramuhvista löytyy näppärä apu.

Muhvia lämmitetään mikroaalto-uunissa noin 2-4 min (leivinuunissa noin 90-110 asteessa 5-10 min). Muhvi säilyttää lämmön pitkään.



Tarvikkeet tiivistä, pehmeää puuvillakangasta (esim. farkku) ompelulankaa noin 1 kg kauranjyviä (eläintarvikekaupat, luontaistuotekaupat, ruokakaupat, maatilat)

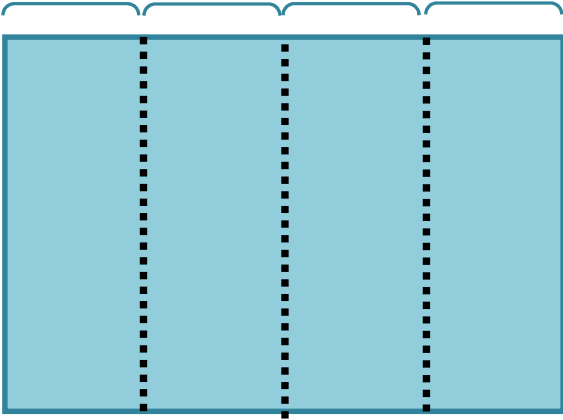
1.



Leikkaa kaksi samankokoista 42 x 36cm suorakaiteen muotoista kappaletta samasta tai eri kankaista. Laita kankaat päällekkäin ja ompele kolme sivua yhteen reilun sentin päästä reunasta. Jätä toinen pitkä sivu auki.

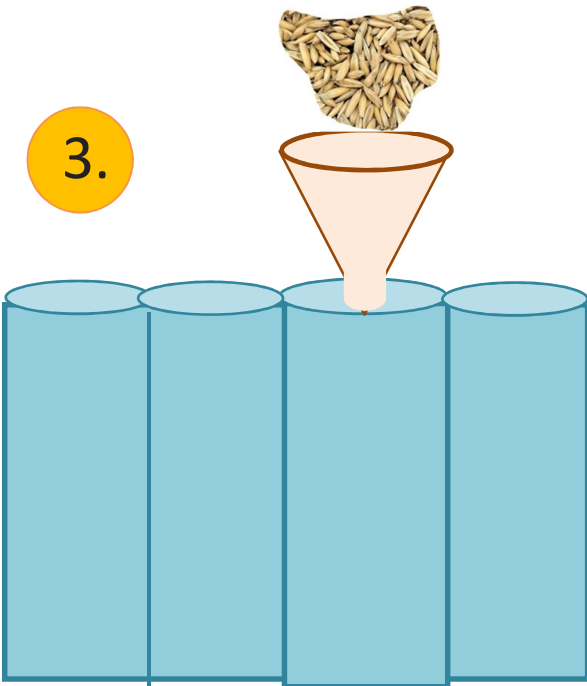


2.



Käännä kangaspussi niin, että saumanvarat jäävät sisäpuolelle. Ompele kolme tikkausta tasaisin välein niin, että syntyy neljä lokeroa.

3.



Jaa kauranjyvät lokeroihin leveäsuisen suppilon tai pahvilieriön avulla. Ompele lokeroitten suut kiinni. Yhdistä renkaaksi käsin tai koneella ompelemalla.



KAURATYÖNNY

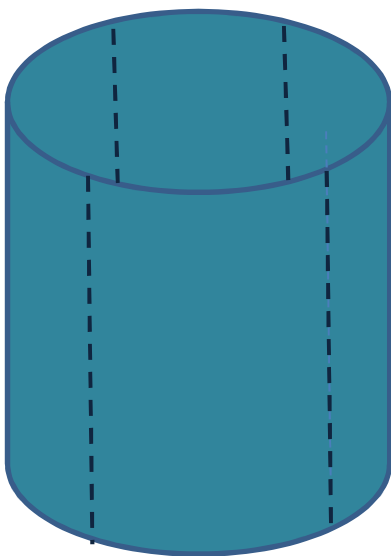
Samalla periaatteella toimivia rentouttajia ja kivunlievittäjiä voi tehdä erikokoisina ja -muotoisina tynnyinä tai vaikka tossuina. Tynnyjen käyttö on nopeaa, helppoa ja turvallista. Ne sopivat kaikenikäisille. Lämmin tynny sängyssä voi auttaa unen tuloa (helteellä viileä). Unityynyn voi ommella vaikka kissan muotoiseksi.

Lämpimänä kauratyönnä on mainio erityisesti hartioille ja niskaan, lihaksille, alaselälle ja nivelille. Se voi myös tynnyttää levotonta mieltä.

Pakastimessa pari tuntia jäähdytettynä sitä voi käyttää niihin kehon kipeisiin kohtiin, joihin kylmähoito sopii eli kolhuihin, kuhmuihin ja mustelmiin, nenäverenvuotoon ja venähdyksiin.

Sopiva kauratyönnän koko aikuiselle on esim. 50cm x 15cm, jolloin tynny ommellaan yhdestä 52 x 32 cm kokoisesta kankaasta. Lasten pieniin pipeihin sopii hernepussin kokoiset tynnyt 15x15 cm. U:n muotoinen tynny pysyy harteilla hyvin.

Muhveja ja kauratyönnä voi teettää hoitokodin vapaaehtoisilla. Työ sopii hyvin ryhmätyönä tehtäväksi. Ne ovat erinomaisia tuliaisia helposti paleleville ja melko nopeasti valmistuvia tuotteita myyjäisiin. Lämmin muhvi tai tynny laajentaa verisuonia niin, että verikoekin onnistuu helpommin. Isoon muhviin voi työntää jalkaterät lämmittelemään.



Jalkamuhvi

