

# Varme-/kuldepuden

- ⚙ kan bruges til stive og ømme muskler f.eks. på nakken eller over lænden
- 👉 kan bruges som varmegude i sengen, til kolde fødder, eller i barnevognen
- 😊 kan bruges til afslapning
- 🖱 kan bruges som håndledshviler ved tastatur eller mus ved Pc'en
- ✳ kan bruges som koldt omslag

Pudens evne til at holde på varme/kulde skyldes det vand, der er bundet i kornsorterne. Hvis puden bliver for tør, så hæng den en dag på badeværelset, så den kan suge fugt. Varmepuden kan virke fugtig de første par gange du bruger den. Den holder ca. 1 år ved jævnligt brug. Puden kan IKKE vaskes.

## Opvarmning:

I microovn. Puden bukkes på midten og opvarmes i ca. 1-2 minutter. Alt efter hvor mange watt ovnen er på.

I almindelig ovn. Puden lægges "udstrakt" på risten og opvarmes i ca. 10 minutter ved 100°.

Puden skal opvarmes i længere tid, jo mere den bliver brugt. Puden holder sig varm i 30-45 minutter.

**Nedkøling:** Puden lægges i fryseren et par timer.

**Fyld:** Økologisk hel boghvede og økologisk hel spelt.

Spelt er en gammel kornsort, der kan spores tilbage til den yngre bronzealder. Spelt har den fordel, at kornsorten har et stort indhold af kisel, som er godt for knogler, tænder, hud, negle og bindevæv. Den i puden anvendte spelt er importeret fra Østrig.