



ŘEMESLA 03. 08. 2020

Vyrobte si: Voňavý nahřívací polštářek do mikrovlnky s bylinkami

V první řadě bude nutné popřemýšlet o tom, jakou náplň byste chtěli, aby nahřívací polštářek měl. Je tedy nutné vědět, k čemu primárně jej budete...

Nahřívací polštářek může být jen hezká dekorace. Ale i užitečný pomocník ve chvíli, kdy nás něco bolí nebo se potřebujeme jen prohřát. Byliny, které nahřívací polštářek vyplní pak mohou krásně provonět celý byt. Prozradíme vám, jak snadno si takový nahřívací polštářek do mikrovlnky můžete sami ušít.

Nahřívací polštářek do mikrovlnky si můžete lehce vyrobit sami doma. A nebojte se - není k tomu třeba žádná velká zručnost. Hravě jej zvládne vyrobit i menší dítě. Za chvíli je vyrobený a budete z něj mít radost všichni. Nahřívací polštářek využijete pro relaxaci, pro zdraví nebo jen tak pro příjemné chvíle.

Nahřívací polštářek s bylinkami

V první řadě bude nutné popřemýšlet o tom, **jakou náplň byste chtěli, aby nahřívací polštářek měl**. Je tedy nutné vědět, **k čemu primárně jej budete využívat**. Nahřívací polštářek do mikrovlnky **často využívají maminky s malými dětmi**. Dětem je přikládají **na břicho jako prevenci bolestí a nadýmání**. V takovém případě je dobré zvolit dobře **vysušené třešňové pecky**. Jestliže byste ale rádi nahřívací polštářek využívali **na prohřátí při bolestech zad nebo kloubů**, pak sáhněte raději po bylinkách. Samozřejmě **sušených**.

Které bylinky pro nahřívací polštářek do mikrovlnky zvolit?

V případě, že jste se rozhodli pro bylinky, pak **popřemýšlejte o tom, jaké zvolit**. Pro nahřívací polštářek se většinou využívají **jednodruhové byliny**. Nikoliv směsi. Ty se pro tento účel příliš nehodí. Velmi oblíbenou bylinkou je například **levandule, která se využívá pro lepší spánek**. Trápí-li vás nadýmání, pak nahřívací polštářek naplňte **voňavým heřmánkem**. A pokud se chystáte na delší cestu - a cestování vám nedělá dobře - pak bude správnou volbou **sušená máta**. V každém případě **použijte jen takové bylinky, které vám dělají dobře a jejich vůně je vám příjemná**.

Bylinky pro nahřívací polštářek do mikrovlnky

Nejlepší je samozřejmě bylinky pro **nahřívací polštářek vlastnoručně nasbírat a nasušit**. Ne vždy je to však reálné. A hlavně je to běh na delší trať. Rychlejší je tedy koupě bylin. **Zde však pozor na zdroj, od kterého je kupujete**. Pořídte si čerstvě nasušené a kvalitní. Buď přímo od pěstitelů nebo zajděte do nejbližšího bylinářství. Zde nesáhnete vedle. Vždy se ale ptejte na původ bylin. Chcete přeci pro svůj nahřívací polštářek to nejlepší.

Nahřívací polštářek do mikrovlnky plný vůní

V případě, že jste se rozhodli sáhnout [po sušených třešňových \(nebo višňových\) peckách](#), ale rádi byste trochu vůně, pak je můžete **promísit s nějakým éterickým olejem**. I zde volte pochopitelně takový, jehož vůně je vám příjemná. Počítejte však s tím, že **vůně vcelku rychle vyvanou**. Alternativou je pak **nakapání éterického oleje přímo na nahřívací polštářek těsně před použitím**. A jaké vůně nebo bylinky je dobré volit? **Meduňka** vás může vcelku dobře zklidnit.



Trošku silnější účinky může mít i **bazalka**. Ta navíc navodí i chuť k jídlu. [Jalovec je dobrý na prohřívání podbřišku](#) při zánětu močového měchýře. Ale pozor - v takovém případě by **nahřívací polštářek neměl být příliš horký**. Spíš jen vlažný. U průjmů je zase dobré využít **jahodník**. **Hluchavka se hodí jako voňavý doplněk** léčby kašle a **mateřídouška může pomoci s nadměrnou plynatostí**. V každém případě mějte vždy na paměti, že **nejdůležitější je to, jak na vás daná vůně působí**. Co sedne jinému, nemusí druhému vyhovovat. Řiďte se tedy jen svými smysly.

Nahřívací polštářek do mikrovlnky - návod:

Na nahřívací polštářek 20 x 20 cm - budete potřebovat:

- 50 cm bavlněné látky
- nitě
- 5 - 10 cm voálu na vybrané bylinky (pokud nemáte, není voál nutný. Bylinky je pak možné dát volně do polštářku)
- hrst kvalitní sušené bylinky, případně dobře vysušené třešňové pecky
- volitelně: PES rouno

Nahřívací polštářek do mikrovlnky - výroba:

1. Sešijeme všechny čtyři strany. Na poslední straně však **necháme otvor** cca 8 centimetrů.
2. Máte-li PES rouno, naplňte jím polštářek. **Nechte však místo pro sušené bylinky nebo třešňové pecky**.
3. Nyní **umístěte bylinky** - ať už ve voálu nebo volně. **Nesnažte se jich dát do polštářku více než hrst**. Nahřívací polštářek by pak **byl až příliš aromatický** a nemuselo by to dělat dobrotu. Pokud jste se rozhodli pro **sušené třešňové pecky**, teď přišel jejich čas.
4. Nakonec **otvor zašijte tak**, aby nit byla co nejméně nápadná.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)