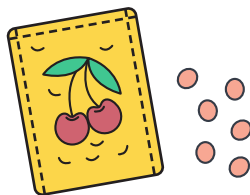


Sposób na wiśnie



interzero®
zero waste solutions

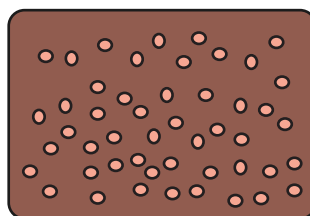
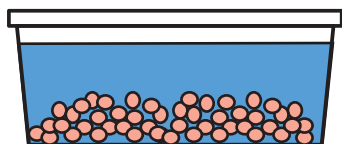


Termofor z pestek wiśni

Przygotuj: 2 kg wiśni

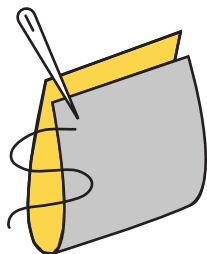
Potrzebujesz: materiału 100% naturalnego (bawełna/len) 10 cm x 24 cm, igły i nitki

Termofor można używać zarówno na ciepło (np. podczas bólu brzucha lub zatok), jak i na zimno (np. przy stłuczeniach). Aby podgrzać termofor włóż go do piekarnika nagrzanego do 120 stopni Celsjusza na około 10 minut lub do kuchenki mikrofalowej na 1-2 minuty (moc 600W). Aby schłodzić termofor włóż go do zamrażalnika na ok. 1h, najlepiej w plastikowej torbie, żeby zabezpieczyć go przed wilgocią.



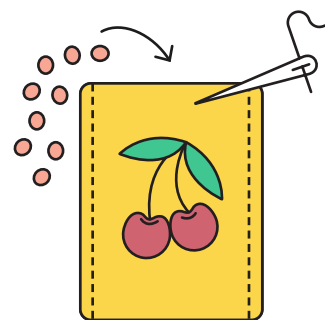
- 1 Pestki namocz przez kilka godzin

- 2 Oczyszczyć pestki z resztek miąższu a następnie rozłożyć na tacy i zostawić do wyschnięcia na kilka dni w suchym i przewiewnym miejscu. Od czasu do czasu je przemieszać



- 3 Materiał złoż na pół wzdłuż krótszego boku (powinien powstać prostokąt 10 cm x 12 cm). Jeśli materiał ma jednostronny nadruk, umieścić go w środku, aby nie był niewidoczny na zewnątrz. Zszyj dwa boki i wywiń materiał na drugą stronę

- 4 Wsyp pestki do powstałego woreczka oraz zaszij ostatni bok



Gratulacje!

Właśnie udało ci się ograniczyć ilość odpadów i znaleźć zastosowanie dla pestek wiśni, które zwykle trafiają do kosza. Twoja praca zaowocowała praktycznym i przyjaznym dla środowiska termoforem. Brawo!