

IV МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО  
РАЗВИТИЯ»

УДК 574.24

**ПОДУШКА НА ТРАВАХ:**

**ЧУДЕСНЫЕ СНЫ – МАТЕМАТИКА + ЭКОЛОГИЯ.**

Автор: Киселева Дарья Александровна

Руководитель: Тюрина Ольга Геннадьевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №1 города Гурьевск, Калининградская область; [gulia.kiseleva@gmail.com](mailto:gulia.kiseleva@gmail.com)

В работе описываются виды трав, оказывающих благоприятное воздействие на организм человека. Правило раскроя подушки, наполнения травяным сбором, уходом за подушкой. Описывается математический расчет наполнителя подушки. Приведены примеры других травяных наполнителей. Доказано действие травяного сбора на здоровый сон.

Author: Kiseleva Darya Aleksandrovna (Russia)

Scientific supervisor: Tiurina Olga Gennadievna (Russia)

**CUSHION ON HERBS:**

**WONDERFUL DREAMS - MATHEMATICS + ECOLOGY.**

The paper describes the types of herbs that have a beneficial effect on the human body. The rule of cutting the pillow, filling it with herbal tea, caring for the pillow. The mathematical calculation of the pillow filler is described. Examples of other herbal fillers are given. The effect of herbal collection on healthy sleep has been proven.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Как правильно пользоваться подушкой с лечебными травами	4
Какие травы выбрать?	5
Изготовление подушки	9
Варианты травяных сборов	10
Заключение	12
Список использованной литературы	13

## Введение

Запах нескошенной травы или душистого сена, свежесть сада после грозы, и то, как пахнут луговые цветы – все это аромат природы. Он наполняет силой, восстанавливает внутреннюю гармонию и делает крепким ваш сон. Отдыхать в облаке травяных ароматов можно не только летом. Травяные подушки для сна будут дарить спокойствие и здоровье в течение всего года. Этот вид ароматерапии пришел к нам из прошлого. Такая подушка решала разные задачи. Ее набивали сеном, добавляли сон-траву, мяту, мелиссу или ландыш. Нагретая теплом тела, она могла наполнить пряным ароматом весь дом. Лечебными травами набивали также небольшие мешочки, которые клали у изголовья в надежде избавиться от бессонницы или победить болезнь.

В современном мире на замену натуральным компонентам пришли синтетические материалы. Однако не все они полезны и безопасны для здоровья.

Традиция набивать подушки и матрасы лечебными травами идет с древности. Наши предки прекрасно разбирались в полезных и лечебных свойствах различных трав и использовали их для поддержания иммунитета, хорошего сна. Кроме лечебного эффекта, они помогают избавиться от дурных мыслей, суеты и хлопот. Аромат трав способствует расслаблению, поднятию настроения, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и восстанавливает энергетический баланс.

Я считаю мою работу актуальной, так как много детей школьного возраста испытывают волнение перед написанием контрольных и проверочных работ.

Цель: изучить свойства трав, их действие на организм человека; важность математики при создании подушки.

Задача: создать экологически чистый продукт – подушку, наполненную травами; рассчитать и взвесить состав изделия.

Гипотеза: влияние травяной подушки на сон человека – правда или ложь?

В рамках моей работы я провела опрос среди одноклассников: испытываете ли вы волнение перед контрольной работой? И получила следующие результаты( см. рисунок 1):

да - ответили 10 ребят, нет -1, затрудняюсь ответить- 2 человека.

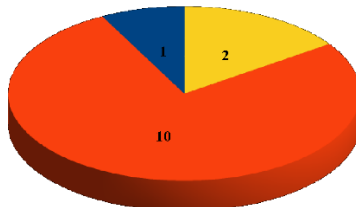


Рисунок 1

Излишние переживания приводят к нарушению сна, иммунитет ребенка снижается, и он начинает часто болеть. Это ведет к пропуску учебного материала и плохой успеваемости.

### **Как правильно пользоваться подушкой с лечебными травами**

Любой вид ароматерапии – не панацея от проблем со здоровьем, особенно, если есть серьезные заболевания. Рецепты природы помогают, хорошо лечат, но не все вылечивают. Поэтому, если вы сильно храпите, и при этом имеете избыточный вес – не надейтесь избавиться от храпа одной подушкой. А вот функциональные расстройства, связанные со стрессом, перенапряжением, а также легкую простуду травы устранить могут. Чтобы процесс приносил удовольствие, а результат вас порадовал, соблюдайте несколько несложных правил:

- Фито подушка не нужна для постоянного сна. Непрерывно на ней спят курсами по 7-21 день. Можно повторять их 2-3 раза в год или когда беспокоит проблема. Если решили попробовать – посоветуйтесь с врачом!
- Атрибут сна или средство для аромата? В первом случае вы будите спать на ней, поэтому нужен анатомически удобный вариант для головы и шеи с прочным чехлом. Не каждому нравится шуршание сухих трав, а при тонком чехле могут ощущаться колкие частички. Чаще изделие помещают рядом с

обычной подушкой (под нее, около тела или на батарею) чтобы просто вдыхать аромат.

- Срок годности – не более года. Он немного больше у фито подушки, купленной в магазине (до 2 лет). У самодельного варианта травяной наполнитель лучше поменять через полгода. Если ощущаете неприятный запах пыли, а с момента покупки прошло всего пару месяцев, подушку или ее начинку придется менять.
- Каждый день перед сном взбивайте подушку – помните или встряхните ее. Это активирует травы. Если не пользуетесь, лучше поместите ее в зип-пакет или в герметичную упаковку, которая сохранит аромат. Храните изделие в сухости. Отсыревший наполнитель спасать бесполезно.
- Ее запрещено стирать, можно только наволочку (лучше хозяйственным мылом, а не пахнущим порошком). При сильной потливости просушите подушку на батарее. Делайте это раз в 1-2 недели – так она дольше прослужит.
- Следите за ощущениями и меняйте состав трав. Запах «ботанического коктейля» должен нравиться. Любой появившийся дискомфорт – это стоп-сигнал. По истечении срока годности нужен новый травяной состав.

### **Какие травы выбрать?**

Я познакомилась с полезными свойствами разных трав [1]. Набивка может быть только одним растением или состоять из целого сбора лекарственных трав. Знать их свойства полезно, особенно при самостоятельном пошиве. Комбинации нужно подбирать так, чтобы они усиливали или дополняли друг друга.

**Лаванда** подарит спокойствие и безмятежность. Ее аромат снимает головную боль, снизит нервную возбудимость, а сон сделает крепким. При простуде, болезнях дыхательных путей, осиплости голоса тоже полезно вдыхать лавандовый аромат. Он обладает антисептическим действием, и будет хорошей профилактикой респираторных болезней. Мягкий, ненавязчивый запах освежит помещение. Растение отпугивает насекомых, особенно комаров с молью.

Стойкость благоухания – ее приметная черта. Если предстоит напряженная умственная работа, положите рядом лавандовое саше. Эфирные масла будут активировать мозговую деятельность [2].

**Душица (иначе орегано обыкновенный, майоран зимний)** обладает цветочно-пряным ароматом с древесными нотками. Она помогает в борьбе с неврозами, снимет усталость после физической нагрузки и подарит сладкие сны. Утром вы проснетесь бодрым, полным сил. Ее способность противостоять простудным болезням известна с древности. Эфирные масла обладают антисептическими свойствами, облегчают отхаркивание при простудном кашле и оказывают противовоспалительное действие. В Египте душицу считали женской травой, своим ароматом она уменьшала менструальные боли и климактерические расстройства. Запах растения снижает либидо и повышает тонус матки, поэтому противопоказан беременным [2].

**Мята перечная** обладает приятным запахом с легким холодком. Она снимает астенические расстройства (слабость, головокружение, тошноту), уменьшает последствия стресса. Особенно полезна мятная подушечка гипертоникам для снижения давления и нормализации кровообращения. Смягчить кашель при бронхите, облегчить симптомы ОРЗ, уменьшить зубную боль – тоже ей под силу! Однако от бессонницы она не избавит, т. к. обладает тонизирующим действием. Мужчинам не стоит превышать время «курса лечения» – аромат мяты может снизить потенцию. Беременным женщинам и детям до 6 лет ароматерапия мятой противопоказана [2].

**Шалфей** обладает приятным запахом. Травяная подушка с шалфеем незаменима во время простуд и будет профилактикой любых респираторных болезней. Укрепить иммунитет, улучшить память и умственную деятельность, снять усталость, вернуть хорошее настроение – еще не все возможности этого растения. Его эфирное масло обладает антисептическим, болеутоляющим и спазмолитическим действием, нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Ароматические свойства лучше выражены не у лекарственного, а у

мускатного шалфея (тоже культивируется повсеместно). Кормящим мамам, беременным и страдающим эпилепсией эта трава противопоказана [2].

**Вереск** во время цветения дает приятный медовый запах. Растение с древности слывет магическим, оберегающим от страшных сновидений, как и от любого зла. Его едва уловимый аромат снимет усталость, повышенную нервную возбудимость и поможет погрузиться в крепкий сон. Он также способствует выздоровлению от респираторных инфекций и облегчает кашель. Подушка с вереском не требует постороннего наполнителя, он сам отлично держит форму (с этой целью его добавляют в другие «фито начинки»). Считается, что растение приносит удачу [2].

**Хмель** имеет сильный аромат, который не всем бывает приятен. Он способен снять головную боль, храп и восстановить здоровый сон. Успокоит нервы, расслабит после трудного дня и снизит давление у гипертоников. Сама подушка с хмелем для сна не подойдет – на шишках невозможно спать. Обычно используют маленький ароматный мешочек, или комбинируют с другим наполнителем. В чистом виде растение противопоказано при бронхиальной астме, склонности к низкому давлению, беременным и детям раннего возраста. У мужчин хмельной аромат может снизить потенцию. Не стоит пользоваться такой фито подушкой более трех недель на курс [2].

**Тысячелистник** не отличается сильным ароматом. Однако его запах активизирует иммунитет и защищает от респираторных болезней. В народе он слывет, как «натуральный антибиотик» благодаря бактерицидной активности. Тысячелистнику свойственно противоаллергическое, обезболивающее и спазмолитическое действие. Он нормализует эмоциональную сферу, устраняет раздражительность и помогает заснуть. Подушка с тысячелистником также способствует восстановлению после тяжелой болезни. Беременным, кормящим, страдающим эпилепсией, гипертонией, младенцам растение противопоказано. По некоторым данным трава снижает риск развития рака легких, кишечника и

молочных желез. Женщинам аромат поможет легче пережить критические дни [2].

**Ромашка аптечная** обладает ярким специфическим запахом. Аромат расслабляет, снимает напряжение, успокаивает и помогает быстрее заснуть. Природное средство борьбы с депрессией. При простуде ромашковая подушка способствует снятию воспаления, облегчает дыхание, уменьшает боль в горле. Она разрешена детям и аллергикам. Эфирное масло ромашки хорошо очищает воздух. Лучше, если подушечка будет лежать рядом с кроватью, а не под головой. Ароматерапия противопоказана при психических расстройствах и беременности. У растения есть несколько разновидностей, однако в качестве наполнителя подойдет только ромашка аптечная или душистая [2].

**Чабрец** обладает приятным пряным ароматом. Другое название – тимьян обыкновенный. На протяжении столетий его клали детям в кроватку, чтобы они успокаивались и быстрее засыпали. Считалось, что он возвращает здоровье. Подушечка с чабрецом поможет справиться с депрессией, нормализует сон, уменьшит храп. Благодаря антисептическим свойствам эфирного масла растение помогает справиться с простудой, останавливает воспалительный процесс в верхних дыхательных путях. Это хороший иммуностимулятор, анальгетик и спазмолитик. Людям, страдающим язвенной болезнью, от растения стоит отказаться, т. к. оно стимулирует пищеварение [2].

**Зверобой** обладает специфическим цветочным запахом. В старину считали, что трава ограждает ребенка от испуга во время сна. Ею набивали детские матрасы или клали в солому, чтобы малыш крепко спал. Аромат зверобоя помогает справиться с депрессией, оказывает седативное действие, уменьшает чувство страха и повышает иммунитет. Его бактерицидные свойства способствуют быстрому выздоровлению от простуды. Эфирное масло этого растения очень ценится. Оно обладает обезболивающим, спазмолитическим действием, облегчает отхождение мокроты при кашле и повышает давление. Среди противопоказаний: беременность, кормление грудью, гипертония, детский



возраст до 12 лет. В народе траву именуют «чудом от 99 хворей», ее польза велика [2].

### Изготовление подушки

**Подушка и сон** – это два неразделимых понятия. Подушки бывают разные по форме и размеру, имеют различные наполнители.

Значение имеет одно – будите ли вы спать на ней или нет. Если изделие лечебно-декоративное, т. е. не предусмотренное для вашей головы и шеи, то фантазия не знает границ! Подушка-игрушка, саше, мешочек, валик, круг или квадрат – шейте что хотите. Более серьезно нужно отнестись именно к подушке, на которой будете спать. Она состоит из чехла и декоративной наволочки. Ткань чехла – натуральная, очень прочная (лен, хлопок, тик, шерсть). Она не должна пропускать травяную пыль, а также колкие частички. Ткань наволочки может быть тоньше, но только из натурального материала (бязь, шелк, сатин и др.).

Свою подушку я решила сделать квадратной формы 50 х 50 см плюс 10% на припуск [3].

Сторона квадрата – 50см, 10% от 50см составляет 5 см ( $50 \cdot 10 / 100 = 5$ ). Значит, необходимо вырезать квадрат со стороной 55см (см. рисунок 2).

Материал я выбрала экологически чистый - натуральный хлопок.



Рисунок 2

Травы я собирала с родителями вдали от больших городов и автомобильных трасс и некоторые покупала в аптеке. Состав трав был рассчитан математически.

мята – 1 часть - 180 гр

тысячелистник – 2 части – 360 гр

мелиса – 1 часть – 180 гр

лаванда – 0,5 части – 90 гр

хмель – 1 часть – 180 гр

лавр – 0,5 части – 90 гр

полынь – 2 части – 360 гр                      ромашка – 0,5 части – 90 гр

Однако, я хотела бы порекомендовать перед применением проконсультироваться с врачом аллергологом, чтобы избежать неприятностей.

### **Варианты травяных сборов**

#### **От бессонницы**

Лаванда — 150 г

Вербена — 150 г

Хмель — 150 г

Порошок фиалкового корня — 2 ст. ложки.

#### **От храпа**

Трава хмеля — 100 г

Листья чайного дерева — 100 г

Порошок фиалкового корня — 2 ст. ложки

Масло эвкалипта — 1-2 капли

#### **Тонизирующий.**

высушенные лимонные и апельсиновые корки, листья Melissa,

эфирные масла лимона 2 к., апельсина 1 к., мандарина 1 к.

#### **Хороший сон**

Можно смешать Melissa, лимонный тимьян и немного валерианы.

#### **Гармония, сон**

лепестки розы, листья Melissa, трава лаванды,

эфирные масла розы 4 к., лаванды 1 к.

лепестки роз, мята, гвоздичный порошок.

#### **Подушка с ароматом гвоздики хорошо очищает воздух в помещении:**

пряная гвоздика, трава лаванды,

эфирные масла розы 8 к., гвоздики 3 к., лаванды 2 к., лимонника 1 к.

#### **Подушка с ароматом душистых трав оказывает освежающее и**

**укрепляющее действие:**

розмарин, чабрец, полынь, шалфей, листья Melissa, лаванда (в равных частях), эфирные масла розмарина 3 к., Melissa 2 к., чабреца 2 к., шалфея 1 к., полыни 1 к.

**Подушечки от бессонницы**

- 1) 1 чашка вербены, 1 чашка лаванды, 1 чашка хмеля, 2 ст ложки порошка фиалкового корня
- 2) лавр и папоротник (1 : 1)
- 3) лавр, папоротник, хмель (1 : 2 : 3)
- 4) папоротник, хмель, лавр, мята (3 : 2 : 2 : 1)
- 5) лаванда — 150 г, вербена — 150 г, хмель — 150 г, порошок фиалкового корня — 2 ст. ложки

## Заключение

При изготовлении подушки были использованы экологически чистые ткани и травы, обрабатывалась подушка на швейной машине - экологически чистое производство, математические расчёты при взвешивании трав проведены. Моя гипотеза о том, что травы повлияют на здоровый сон, подтвердилась.

Я и мой брат в течении месяца спали с травяной подушкой, уже через неделю засыпать стали быстрее, сон был крепче, не беспокоили плохие сны. Мы оба учимся в первую смену и на первых уроках чувствовали себя бодрыми, легче усваивалась информация.

Травяная подушка - экологически чистый и полезный продукт (см. рисунок 3).

**КРЕПКИХ И ПРИЯТНЫХ СНОВ!**



Рисунок 3

### **Список использованной литературы:**

1. А.В. Колпакова. Лекарственные растения на вашем участке. Изд. Эксмо-Пресс, 2013 г.
2. Т.А. Ильина. Целебные травы. Карманный справочник-определитель. Изд. Эксмо, 2014 г.
3. TKANIXGURU