

Ракитянская школа № 2 им. А. И.
Цыбулёва



Ракитянская школа № 2 им. А. И.
Цыбулёва



Ракитянская школа № 2 им. А. И.
Цыбулёва

Применение хвои в быту



2024г.

Хвойный уксус для уборки

На основе хвои можно создать экологически чистое моющее средство – хвойный уксус. Научкой доказано, что хвойные иглы способны убивать несколько опасных типов бактерий, включая золотистый стафилококк. Такой хвойный уксус будет не лишним.

Приготовление: обрезать несколько ветвей сосны или ели, измельчить, плотно заполнить ими банку так. Залить иглы 9% уксусом, закрыть крышку, дать настояться минимум три недели.

После этого разливаем получившийся раствор в ёмкости с распылителем. Можно начинать пользоваться. Не нужно разбавлять его при дезинфекции столешницы или плиты, однако если нужно более мягкое средство, то можно добавь в уксус воду в соотношении 1:1.

Коврик-циновка

Предварительно необходимо залить иглы кипятком, дать постоять около часа, высушить и начинать работать. Отделяем сосновые иглы от веток, собираем в небольшие пучки штук по 10, соединяем в нескольких местах нитками. Затем соединяем жгутики между собой ниткой и иголкой. Удобнее «плести» такой коврик из более длинных сосновых иголок.

Хвойная ароматическая подушка для сна

По народным приметам, ёлка должна обязательно встретить Старый Новый год — то есть простоять до ночи с 13 на 14 января, однако убрать её следует до Крещения, то есть до 18 января. После этого момента и можно приступать к рукоделию — например, изготовлению подушек с запахом еловых иголок. Что они собой представляют? По сути, это сделанный из натуральных тканей и набитый травами мешочек, красиво оформленный съёмной наволочкой. Такая подушка – отличная помощь при бессоннице и многих проблемах со здоровьем. Эпоха стремительного технического прогресса вынужденно перенапрягает наш мозг огромнейшим количеством информации. И современному человеку хочется спокойствия и релаксации. Всего этого можно достичь путём использования в быту подушек из трав или из хвои. Помимо оздоровительного эффекта, у травяных подушек есть ещё ароматический и антибактериальный. Их запах за ночь впитывается в волосы спящего, а также насыщает собой помещение, очищая его от неблагоприятных микроорганизмов. Вот самые распространённые проблемы со здоровьем, устраняемые с помощью травяных подушек: бессонница и нарушения сна, усталость и

беспокойство, работа сердца, работа бронхов и лёгких, храп. Если сделать подушечку только из хвои, она будет доставлять дискомфорт.

Сделать травяную подушку совсем несложно. Из инструментов понадобятся ножницы, линейка, мелок для разметки, нитки и иголка.

Ткань для чехла: лён, хлопок, шерсть.

Ткань для наволочки: поплин, бязь, батист, сатин, шёлк.

Измельчаем ножницами хвою (но не в порошок!), добавляем те травы, которые нравятся и которые не вызывают аллергии. Я выбрала мяту, чабрец, крапиву, сухие листья смородины. А ещё высушенную шелуху еловых шишек. Подушечку можно шить самим. Важно: из натуральных дышащих тканей (лён, хлопок, шерсть). Размер подушки определяем по своему желанию. Набиваем неплотно, чтобы было комфортно на ней спать. А можно просто расположить её у изголовья для того, чтобы вдыхать полезные ароматы. Или поместить в бане. Срок годности такой травяной радости — один год. Потом её следует менять, ведь аромат трав не держится вечно.

На подушку размером 20х20 см понадобится примерно половина килограмма сухого наполнителя.

Правила использования:

Такой подушкой пользуются максимум неделю, а потом делают перерыв. На это время её кладут в пакет и плотно завязывают его, чтобы не выветривался аромат. Встряхивайте перед использованием и даже можете немного помять и побить подушку, чтобы усилить запах трав. Не храните больше одного года. Меняйте на новую с другим составом трав. Предыдущий сбор можете повторить через пару лет.

*** Замените на «сонный мешочек». Если вам всё же непривычно спать на травяной подушке, но её действие вас полностью устраивает, замените её на небольшой мешочек с такими же травами, ставьте его в изголовье кровати и наслаждайтесь!

Полезные советы:

Составить травяной сбор можно самостоятельно, не ориентируясь на предложенные здесь, а следуя своим предпочтениям и вкусам. Такой набор трав будет поистине уникальным! Но и готовые рецепты всё же очень удобны, ведь они облегчают выбор и экономят время. Вот некоторые из них:

- 1) От умственного переутомления: смесь в равных количествах веточек пижмы, ромашки, чёрной смородины и тысячелистника.
- 2) Для утренней бодрости: лепестки роз, шишки хмеля, веточки лаванды и майорана.
- 3) Для расслабления мышц: поровну листочки лавра, донника и полыни.
- 4) Для улучшения функций бронхов: листья розмарина,

эвкалипта и берёзы.

5) Для поднятия тонуса: поровну — листья мяты, высушенная цедра апельсина и лимона, 2 капли ароматического масла лимона, по 1 капле апельсина и мандарина.

6) Для обретения гармонии: лепестки розы, листья и стебли лаванды и мяты, 4 капли эфирного масла розы, 1 капля лавандового масла.

7) От излишней потливости: цветки ромашки лекарственной, цветки календулы и листья шалфея.

Полезные свойства некоторых растений:

Берёза. Запах её листьев укрепляет иммунитет, обладает антибактериальными свойствами, помогает при головных болях. Противопоказан беременным.

Зверобой. Снимает депрессию, повышает иммунитет, имеет бактерицидные свойства, может облегчить дыхание, успокоить и подарить здоровый сон. Беременным и кормящим, гипертоникам, а также детям до 12 лет применение этого растения противопоказано.

Мята перечная. Успокаивает нервную систему, улучшает работу мозга и сердца (работая на профилактику инфаркта). Бодрит, снимает усталость и головную боль, правда, снять стресс не в её силах. Беременным, кормящим и детям младше семи лет для использования не рекомендуется.

Ромашка аптечная. Гипоаллергенна, рекомендована детям. Спокойный сон на такой травяной подушке обеспечен всем, потому что это древнейшее лекарственное растение способно излечить депрессию, неврозы, облегчить дыхание, унять головную и сердечную боль. Но следует быть осторожным при дозировке! Переизбыток может стать причиной угнетения центральной нервной системы, вызвать кашель и головные боли. Противопоказана беременным, людям с расстройствами психики.

Хвойные. Ароматы хвои таких растений, как сосна, кедр, пихта или можжевельник, имеют антисептические свойства, могут снять сердечную боль, смягчить перепады настроения, избавить от навязчивых мыслей. Пихта, например, расслабляет и приносит спокойствие, а кедр спасает от неприятных снов.

Шалфей. Запах этого растения также имеет тонизирующий и исцеляющий эффект, укрепляет иммунитет, снимает воспаления, предотвращает вирусные и респираторные заболевания. Может успокоить, придать сил, заставить мыслить рационально.