

Základní škola, Frenštát pod Radhoštěm, Tyršova 1053, příspěvková organizace
744 01 Frenštát p.R., Tyršova 1053
tel. 556 835 737; 731 574 059
e-mail: skola@zsfren.cz

GRANT Z REVOLVINGOVÉHO FONDU MŽP NA PODPORU UDRŽITELNÉHO
ROZVOJE

NÁZEV PROJEKTU: Z PANELÁKŮ NA ZAHRADU

PRIORITNÍ OBLAST: PŘÍRODNÍ ŠKOLY

ROK REALIZACE: 2013

KLÍČOVÁ AKTIVITA: Pohankové polštářky

Zpracovatel: Mgr. Chalupová Šárka

Pohankové polštáře

Jaké má léčivé vlastnosti?

Pohankové slupky, které tvoří výplň polštářků jemně masírují krční páteř a také odvádějí nadbytečné teplo a pot. Pokud vás trápí bolesti hlavy, zkuste si vyrobit, nebo koupit právě pohankový polštářek. Doporučován bývá i při bolestech ramen, zátylku, zubů, uší nebo zad. Dnes se z pohanky vyrábějí i dětské matrace. Slupky z pohanky totiž příjemně šustí, a tak děti ukolébává k spánku.

Jak vznikají pohankové slupky?

Pohankové zrno tvoří nažka a zrno určené pro konzumaci musí být nejprve důkladně vyčištěno a zbaveno všech příměsí. Pohankové nažky jsou uloženy ve tmavém tvrdém oplodí (slupka), které se odstraňuje. K odstraňování slupek se používá dvou technologických postupů. Mechanický je založen na obrušování nažky. V tomto případě jsou zachovány původní chuťové i výživné hodnoty pohanky. Při termickém postupu odstraňování slupek dochází k napařování horkou párou a následnému prudkému sušení. Přitom slupka praskne a kroupa vypadne. Nevýhodou je však chuťová a hlavně výživová újma vlivem vysoké teploty.

Co obsahují pohankové slupky?

Pohankové slupky jsou součástí pohankové nažky a obsahují tedy spoustu vitamínu P - rutinu. Rutin se používá k léčení zvýšené lomivosti a propustnosti krevních vlásečnic způsobených různými chorobami (chorobná krvácivost na podkladě cévním, změny na sítnici při cukrovce, při nedostatku vitamínu C). Dalšími indikacemi jsou poruchy funkce žil dolních končetin, jejich otoky, případně při hemoroidech. Někteří lidé mohou být však na rutin alergičtí, jako alergická reakce vznikne ekzém, kopřivka, výjimečně astmatický záchvat.

Polštáře dodávají energii

Pohankové slupky mají schopnost akumulovat energii, takže když polštář nahřejeme na slunci, nebo na kamnech, polštář energii postupně předá našemu tělu. Díky tomu polštářky působí antidepresivně. Polštáře plněné pohankovými slupkami pojmou v noci tělesný pot, odvádějí nadbytečné teplo a vytváří tak příjemné klima pro zdravý spánek.

Jejich údržba je relativně snadná, stačí je lehce protřepat a okamžitě se vrátí do původního tvaru. A jak dlouho vydrží? Několik let, pohankové polštářky jsou téměř nezničitelné, stačí prát jenom potah.

Jaké bylinky do polštáře?

Svémi blahodárnými účinky je známá především levandule. Dá se jednoduše pěstovat na zahrádce a pak usušit. Doma vás její vůně nejen uklidní, ale navíc odpudí moly. Užitečnou bylinkou je i meduňka, která se také často přidává do éterických olejů. Dále můžete do "polštářové směsi" přidat sušenou třezalku, heřmánek, mateřídoušku nebo eukalyptus. Dávkování to ale nepřezeeňte, např. větší množství rozmarýny by vám mohlo způsobit bolest hlavy.

Postup výroby – polštář ve tvaru bonbonu

1. Nejprve obšijte okraje látky. Pak ji podélně přeložte napůl a necelý centimetr od okraje ji prošijte tak, že vznikne dutý válec. Ten na jedné straně zavažte mašlí cca 5 cm od kraje.
2. Nyní ho naplňte vatou přibližně do jedné poloviny tak, aby nakonec bylinky ležely mezi dvěma vrstvami vaty.
3. Přidejte sušené bylinky. Přesné množství záleží na vás. Z příliš silné vůně vás může místo spánku čekat nepříjemná bolest hlavy, naopak slabou vůni ani nezaregistrujete. Záleží i na stáří sušených bylin. Vůně by se měla ideálně rozšířit v blízkosti vaší hlavy.



Pohankový polštář

Je plněný kvalitně čištěnými pohankovými slupkami. Pohanková výplň má příjemný šelest, který působí uklidňujícím účinkem a umí se přizpůsobit jakémukoliv tvaru. Pomáhá při bolestech krční páteře, zádových svalů, migréně.

Je vhodný pro osoby dlouhodobě ležící, pomáhá zabránovat otlakům, ale dá se využít jako podložka na židli, např. při práci v kanceláři.

Schopnost slupek uskladňovat vzduch umožňuje jejich nahřátí, které se poté během odpočinku přenáší do lidského těla. Příkladá se na krk, bedra, u malých dětí na břicho.



POSTUP VÝROBY:

... nejprve ušiju spodní polštář z vatelínu a vyplním slupkami...



... ten pak vložím do ušitého povlaku stejného rozměru...



... polštář strojově sešiju a ručně šev začistím



Zdroje:

<http://hobby.idnes.cz/>

<http://www.pohankovymlyn.net/pohankovymlyn/eshop/17-1-Pohankovy-polstar>

<http://www.fler.cz/blog/pohankove-a-spaldove-polstare-12104>

<http://www.slunecnice-cb.cz/slunecnice-cb/7-O-LECIVYCH-POTRAVINACH/28-POHANKA>