



Борьба с бессонницей без вреда для здоровья

Выполнила:

обучающаяся биоквантума

Нестеренко Дарья

Наставник: Михайлиди Милана Викторовна

Актуальность

Хороший сон — важная составляющая правильного режима дня, поддерживающая наше здоровье. Он помогает организму расслабиться, восстановиться, способствует хорошей работоспособности, борьбе со стрессом. Однако в современном мире загруженный ритм работы, усталость, нервные напряжения сильно сказываются на нем, часто вызывая проблемы с засыпанием.

Проблема

По данным ВОЗ, такие проблемы беспокоят 37% женщин и 29% мужчин. Особенно склонны к ним пожилые люди. У детей тоже бывают нарушения сна в 25% случаев.



Цель: найти безопасный метод борьбы с бессонницей.

Задачи:

1. Провести интернет опрос людей о бессоннице и проанализировать его.
2. Изучить существующие методы борьбы с бессонницей и выбрать один для реализации.
3. Изучить растения, аромат которых помогает при бессоннице и собрать их на территории Омской области.
4. Изучить технику высушивания растений и сделать заготовки и собрать готовый продукт.
5. Испытание полученного продукта.

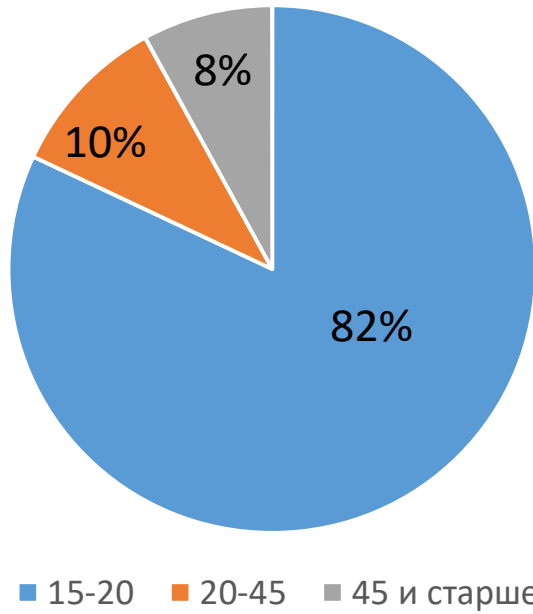
Этапы:

1. Проведение опроса.
2. Изучение литературы.
3. Сбор растений.
4. Создание композиции.
5. Тестирование.
6. Описание продукта.

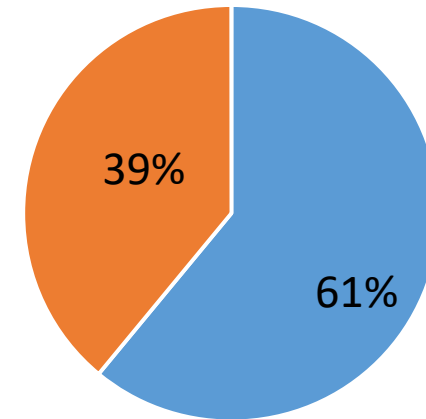


Результаты опроса

Возраст людей, страдающей от бессонницы

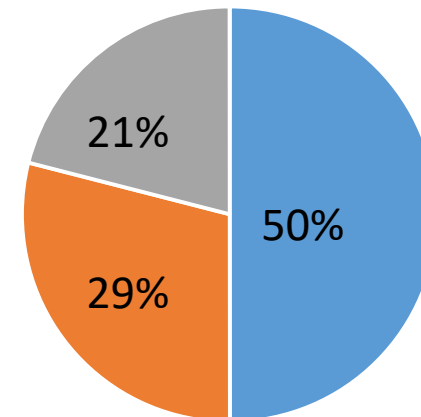


Сталкивались ли Вы с бессонницей?



- сталкивались с бессонницей
- не сталкивались совсем или крайне редко

Выберите причины бессонницы



- стресс
- влияние гаджетов перед сном
- переизбыток эмоций

Что поможет в борьбе с бессонницей?

1. Лекарство.
2. Подушка с лекарственными травами
3. Лечебный чай.
4. Йога и медитация.



Мелисса

Растение не только улучшает сон, но и обладает антистрессовым эффектом.



Ромашка

Ромашка может снижать тревожность, беспокойство (благодаря флавоноиду апигенину в составе).



Лавр

Делает сновидения более приятными



Базилик

Помимо того, что способствует запоминанию снов, еще и защищает от комаров, которых отпугивает аромат этого растения.

Тысячелистник

Запах этой травы стимулирует иммунитет, спасает от гриппа и респираторных заболеваний, обладает бактерицидными свойствами. Противопоказан тем, у кого повышенное давление.



Цитрусовые

Запахи апельсина, лимона, грейпфрута или мандарина не только тонизируют и освежают.

Подготовка растений

Я начала собирать растения и сушить их.



Сбор ароматного гербария в склянке

Сначала в склянку я поместила базилик и мяту. А за тем и остальные растения: лимон, мандарин, хвойное дерево, тысячелистник, лавр, ромашка.





Продукт:

«Сонный клош»

Клош – это оригинальный букет под стеклом.



Чай от бессонницы

Аналоги:



Подушка от бессонницы

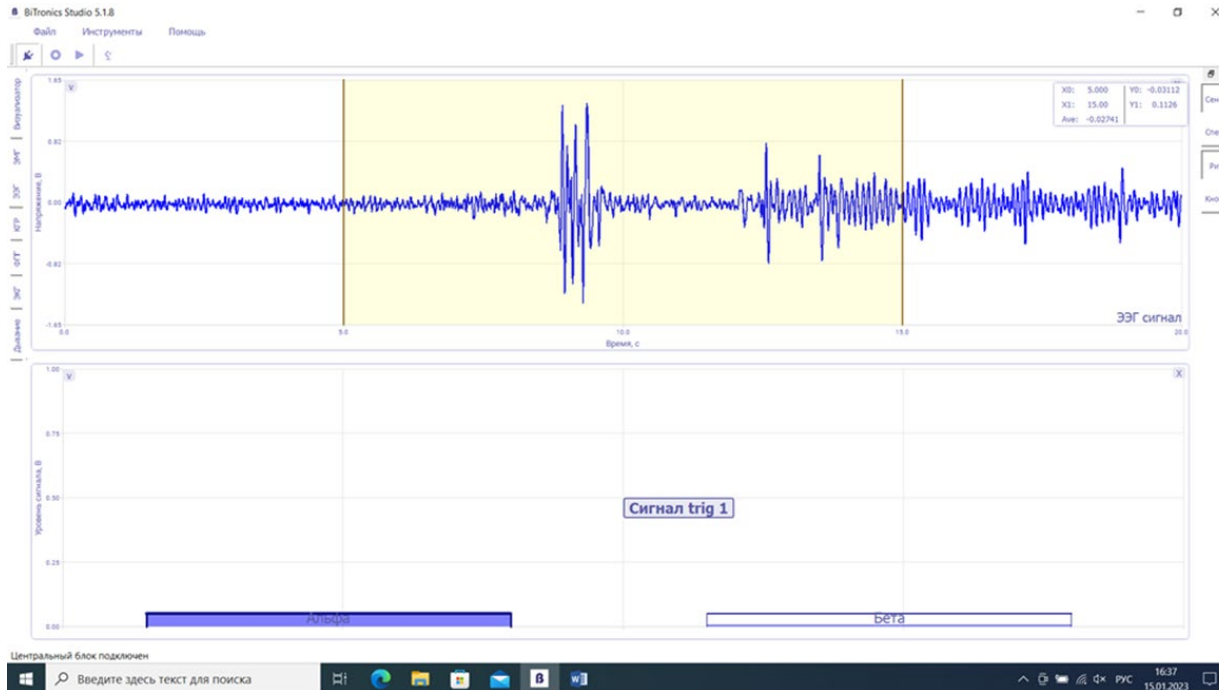
Оценка эффективности действия клоша

Для определения эффективности моего
продукта мною было решено
использовать нейроконструктор.



На рисунке представлены ритмы головного мозга

В проекте я использовала бета и альфа-ритмы так, как в разных источниках были описаны именно эти ритмы.



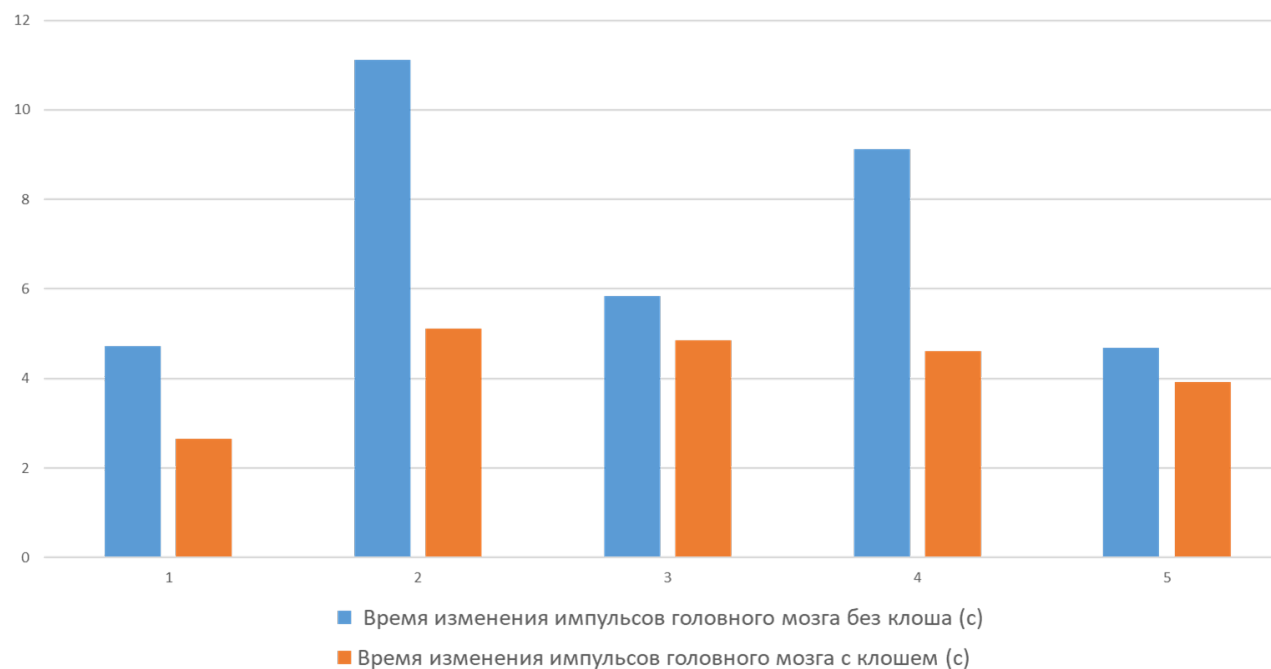
Ритмы головного мозга		
γ gamma 32 - 100 Hz		Повышенное внимание, решение сложных задач, учебно-познавательный процесс
β beta 13 - 32 Hz		Активное бодрствование, мышление, легкая настроенность и волнение
α alpha 8 - 13 Hz		Расслабленное физическое и умственное состояние
θ theta 4 - 8 Hz		Сонливость или поверхностный сон, мечтательность, глубокая медитация
δ delta 0.5 - 4 Hz		Глубокий (без сновидений) сон, потеря сознания, наркоз

Пример работы с конструктором

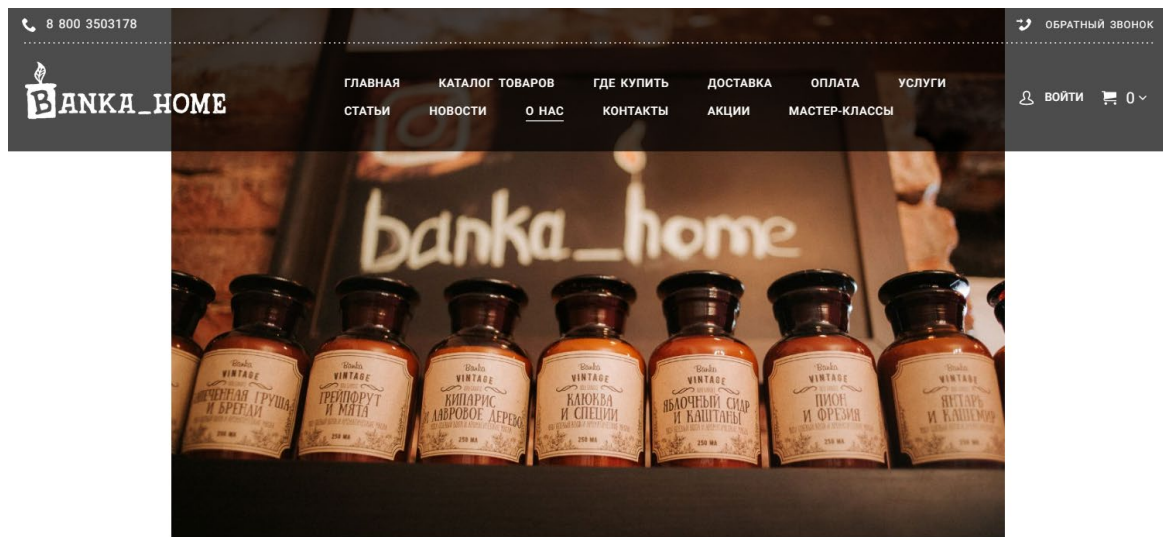
Результаты влияния моего клоша на головной мозг

Номер испытуемого	Время изменения импульсов головного мозга без клоша (с)	Время изменения импульсов головного мозга с клошем (с)
1	4,716	2,644
2	11,112	5,104
3	5,844	4,844
4	9,118	4,61
5	4,68	3,913

Влияние «сонного клоша» на достижение альфа-ритмов



Потенциальные заказчики



Если хотите стать нашими партнерами и представлять нашу продукцию в своем городе, то оставьте заявку и мы свяжемся с Вами.



Целевая аудитория : люди любого возраста, имеющие проблемы со сном*

*исключение: наличие аллергии на растения, входящие в состав.

Экономика

На 10 клошей:

10 склянок: 2100 р

1 апельсин: 33,8 р

1 лимон: 42,5 р

Себестоимость 1 клоша: 217,63 р

Реализовать такой клош можно в 2 раза дороже себестоимости



Склянка для реактивов (1-1-250 мл, широкое горло, бесцветное стекло)

Производитель Стеклоприбор

Цены в магазинах [Пожаловаться](#)

arkat.ru 210 Р

В магазин



Лимоны 2 шт.

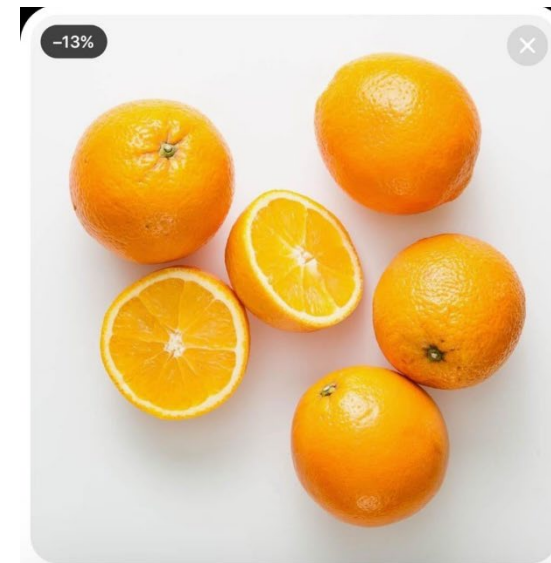
В 100 граммах

34	0.9	0.1	3
Ккал	Белки	Жиры	Углеводы

Что ещё пригодится



85 Р +



Апельсины Сиб 1 кг

В 100 граммах

43	0,9	0,2	8,1
Ккал	Белки	Жиры	Углеводы

Срок и условия хранения
2 месяца, При температуре от +2°C до +6°C

Что ещё пригодится

495 Р 169 Р +