

Мастер-класс по травам: о свойствах эфирных масел

Цирилла Грей

Цирилла согласилась провести мастер-класс по травам только исключительно по доброте душевной, потому как не очень любила заниматься всей этой ботвой. Ей нравилось сидеть в лазарете и вдыхать запах сушащихся там под потолком травок, но крайне не нравилось собирать их и разбирать, потому что в свое время достаточно натаскалась в горы, выполняя поручения Старшего Мастера, когда нужно было принести корзину той или иной ботвы. Но для этого занятия им не понадобятся травы, и это было прекрасно, потому как раньше ничего подобного на мастер-классах она еще не давала.

- Доброе утро, - поприветствовала она собравшихся на занятии. В лазарете, где она назначила мастер-класс, было тепло и как раз очень сильно пахло травами, так что с непривычки могла даже болеть голова, особенно от полыни или герани. - Сегодня мы не буем собирать травы или разбирать их, или готовить на зиму. Мы займемся эфирными маслами. Не сомневаюсь, что все из вас хотя бы однажды слышали об эфирных маслах и их применении в нашей жизни. Так вот, сегодня я хочу, чтобы вы выбрали из всех этих пузырьков один, который вам понравится больше других. Все они подписаны, так что с определением, какое это масло, проблем не возникнет. Возьмите бутылочку с маслом и аромалампу себе. Первая часть вашего задания будет теоретической, в нашей библиотеке можно найти любую информацию по маслам. Тезисно перечислите свойства и способы применения конкретно вашего масла, чем больше, тем лучше, затем ваше творчество сдадите мне. А вот вторая часть будет практической. Уже зная, каким свойствами обладает масло, опробуйте его на себе. Найдите укромный уголок, где вам никто не будет мешать, устройтесь поудобнее, зажгите свечку в аромалампе, в чашу налейте немного теплой воды, поэтому припасите все заранее, и капните в воду каплю пять или шесть масла. Длительность такой процедуры не более двадцати минут, на первый раз будет достаточно. И затем оцените, совпадают ли ваши ощущения с тем, что вы нашли в библиотеке. Но прошу вас, не увлекайтесь - если почувствовали себя плохо, лучше прекратить использование масла, а в отчете честно написать, что вам было от такого-то масла не по себе, это не будет ошибкой. Вечером жду вас здесь с вашими исследованиями.

Мастер-класс продлится до 03.05, приглашаются все желающие независимо от уровня владения навыком. Игровое время - весна, тепло и душно, облачно, воздух густой, вечером ожидается гроза. Время сейчас - 11-00 утра, время вечерней встречи - 20-00.

Ян Рей

Ян внимательно слушал Цирилла. Задание было очень интересное: необходимо было изучить любимое эфирное масло! Ранее мальчику приходилось сталкиваться с эфирными маслами. Но он их только нюхал: сейчас же дело коснулось науки! И это ему нравилось.

Он подошел к столу и изучил беглым взглядом огромное количество склянок, наполовину наполненных маслянистыми жидкостями. *"Ну же, лавандовое масло, найдись, пожалуйста!..Хм...чабрец, бергамот...ла-лаванда!"*. Ему в голову пришла идея откупорить склянку и понюхать масло, но не хотелось делать этого на глазах у Цириллы. *"Впрочем, можно вдоволь нанюхаться в библиотеке, когда буду искать информацию по свойствам"*- улыбнувшись, подумал он.

Так и решил: взяв в руки масло, он отправился в библиотеку. Работник, что находился там, проявил милость и помог найти мне огромный справочник по эфирным маслам, спасибо ему за это. Этой огромной книге под названием "Эфирные масла и все о них" было огромное количество представленных масел и вся информация о них. Ян принялся с жадностью изучать органолептические свойства своего любимого масла, затем принялся за учебник. Открыв рабочую тетрадь, записал: "Текучая маслянистая жидкость. Бесцветна, с характерным желтоватым отблеском. Запах идентичен цветочному. Влияет на эмоциональную сферу: успокаивает, способствует глубокой медитации, помогает справиться с завистью и агрессией, эмоциональный афродизиак. Лечебные свойства: регенерация всех систем человеческого организма, нормализация сердечного ритма, обезболивающее, воздействие на мышечно-костные и суставные воспаления и боли, седативно действует на нервную систему. В косметологии находит широкое применение. Аллергическое вещество. Активно воздействует на гормоны. Противопоказано при беременности".

Ян был доволен найденной им информацией. *"Все самое главное о главном. Ничего лишнего"*. Теперь его ожидала самая приятная часть задания: аромалампа. Мальчик отправился в свою комнату. Он постарался добиться минимального освещения, включил аромалампу, улегся на кровать и прикрыл глаза. Ни о чем не хотелось думать.

И Ян готов был не просыпаться и вечно находиться в этом волшебном сне, но надо было подниматься. Сифу Грей ожидала отчет по выполненной работе.

Яреци Фернандез

Нужно было отвлечься от разных неприятных мыслей, посещающих её голову, и Яреци пошла на мастер-класс к своей наставнице. Ей понравилась тема, заявленная в объявлении, с эфирными маслами девушка не так часто имела дело, а уж ароматерапией никогда не занималась.

Воздух на улице был тяжелый, в лазарете так вообще нечем было дышать. От обилия запахов, царивших там, почему-то заболела голова, но это была не та боль, на которую стоит обращать внимания. Последнее время почему-то часто болела голова. Хотя если бы она уделяла чуть больше внимания ментальной магии и не позволяла бы своим мыслям бродить тут и там, наверное голова бы болела меньше. А то вместо этого занималась какой-то фигнёй... Впрочем, сейчас нужно заняться работой.

Она выслушала задание и посмотрела на флакончики с маслом. Хотелось чего-то необычного, но в то же время успокаивающего, и она с удивлением обнаружила

флакончик с маслом валерианы. Она никогда не думала, что от этого растения получают еще и масло. Или как правильнее сказать? Делают из него масло? Да, наверное так лучше.

Взяв аромалампу и флакончик с маслом, Яреци направилась в библиотеку. Нашла нужный раздел, вытащила нужную книгу и, сев за столик, стала читать про свойства валерианового масла. Наставница просила выписать тезисы, и она, взяв лист и карандаш, стала записывать.

СВОЙСТВА: к лечебным свойствам эфирного масла валерианы можно отнести общеукрепляющий характер. Способствует купированию головных болей, снимает спазмы сосудов, нормализует сердечный ритм, помогает справиться с тахикардией. Применяют при расстройствах щитовидной железы при климаксе.

Масло валерианы применяется при заболеваниях дёсен, запорах и коликах.

Несмотря на широкий спектр применения одной из главных особенностей масла является психотропное и успокаивающее действие вместе с седативными препаратами. Аромат масла помогает избавиться от ощущения зависимости, загнанности, способствует изменению установок, переосмыслению и покою.

Девушка вздохнула и поняла, что это, наверное, то, что ей нужно. И лечит головную боль, и успокаивает. Про успокаивающее и даже психотропное действие валерианки знали, наверное, все, она тоже не была исключением, но не помнила, чтобы таблетки или настойка помогали от головной боли или всего перечисленного. Значит, для того, чтобы успокоиться, избавиться от головной боли и успокоить сердце, нужно всего лишь использовать эфирное масло этого растения?

Как раз и опробует на себе, так ли это? Потому что головная боль есть, успокоить нервную систему не помешало бы, сердце иногда бьётся так сильно и часто, будто хочет выпрыгнуть из груди. И сейчас тоже. Жаль только, что оно не помогает забыть...

Она снова вздохнула и перевернула страницу. Наткнулась на противопоказания и тоже решила отметить, посчитав это не менее важным.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: использовать с осторожностью не более двух-трёх недель подряд, дозировка должна быть минимальна. Если произойдёт передозировка, то эффект получится обратным - головные боли будут сильнее, сердечный ритм нарушится. Наступит перевозбуждение, угнетение сознания, тошнота.

Применять в основном для детей до 10 лет и пожилых людей. Считается, что валериановое масло губительно действует на умственную активность, поэтому людям, входящим в группу риска, надо быть осторожными.

Посмотрев на аромалампу и на флакончик, девушка задумалась, нужно ли ей применять это на практике. Стало как-то боязно, особенно после того как глаз зацепился, что может наступить обратный эффект. Но она всего лишь попробует, сифу сказала, что нужно не так много этим заниматься, да и от одного раза уж точно ничего не будет. так что прежде чем перейти к практической части, она прочитала

способы применения этого чудо-средства. И записала их.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ: из основных можно выделить аромалампы, аромаванны. массаж, холодное растирание, ингаляции. Для лампы достаточно 6 капель, для ванны можно 5..

Валериановое масло принимают внутрь при бессоннице, нервном истощении. Растворить две капли в чайной ложке мёда или в стакане тёплого молока. Выпить перед сном.

Последний пункт девушка хотела обвести, но вовремя вспомнила, что работу придётся сдать наставнице, и у той могут возникнуть вопросы или подозрения. Яреци ни с кем не хотела делиться своими переживаниями, да и что могут посоветовать? Только забыть этот эпизод, и всё. Лучше уж вообще не делиться ничем. Закрыв книгу, Яреци встала из-за столика, положила книгу на место и вышла на улицу. Воздух был всё таким же тяжёлым, и девушка направилась к жилым корпусам, чтобы в своей комнате опробовать эти свойства. Соседки не оказалось, и она опустилась в более тёмный угол, зажгла лампу, добавила пять капель и села, выправив спину и сложив ноги по-турецки. Постаралась успокоиться. Первые несколько минут ничего не происходило, кроме щекочащего обонятельные рецепторы приятного аромата, он был сильный, бальзамический и древесный. Но потом ей показалось, что стало как-то спокойнее, захотелось спать. Она бы так и заснула, но ход времени пока ещё не потерялся, и она выключила лампу. Встала с пола и мотнула головой. Взяла ручку и дописала к докладу свои ощущения.

ОЩУЩЕНИЯ: в результате действия масла появилось ощущение покоя, спокойствия, умиротворения, что, можно сказать, немного подходит под описание описанных ранее свойств.

Прочитав всё, она вернулась в лазарет и отдала своей наставнице отчёт. Поставила лампу и флакончик с маслом на место...

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн пришел на занятие к сифу Грей, потому что старался не пропускать мастер-классы, которые проводились в монастыре, хоть он и не очень разбирался в свойствах трав. Он зашел в лазарет, вежливо поклонился мастеру и приготовился слушать, каким будет его задание. Это задание было непривычным и интересным. Сонгцэн знал о том, что эфирные масла использовали во врачевании, для окулирования помещений или для того, чтобы придать аромат телу (это он знал теоретически, слушая о женщинах клана, к которым пока не смел подходить). Сонгцэн выбрал флакон с иланг-илангом. Ему понравился этот запах, похожий то ли на жасмин, то ли на нероли.

Первая часть задания касалась поиска информации в библиотеке. Масло оказалось довольно серьезным - при его передозировке могли возникнуть тошнота или головная боль. Но то, что Сонгцэн читал об иланг-иланге в библиотеке, заставило его считать, что энергия этого масла была подобна стихийной магии Воды - гибкая и побеждающая тяжёлые думы, страхи и тревоги. Очень оранжевая, если говорить в терминах чакр.

Считалось, что иланг-иланг притягивал любовь и положительную энергию. Он восстанавливал силы и позволял развиваться и двигаться дальше. Иланг-иланг позволял быстро справиться в плохом настроением, вызывая чувство легкой эйфории, и поэтому мог использоваться в качестве антидепрессанта.

Это масло помогало справиться со страхами, гневом, раздражением и тревожностью, и поэтому помогало побороть бессонницу. Также оно добавляло уверенность в себе, позволяя справиться с внутренней зажатостью и мнительностью. Это были свойства стихии Огня, и получалось, что одно масло могло нести в себе энергию двух противоположных стихий - то, что искал для себя Сонгцэн.

Он дисциплинированно выписывал свойства масла на лист бумаги, чтобы сдать его сифу Грей. К перечисленным свойствам он добавил, что иланг-иланг помогает преодолеть страхи у детей, а также является сильным афродизиаком.

Следом Сонгцэн перешел к лечебным свойствам выбранного им эфирного масла. Иланг-иланг приводил в норму дыхание и сердцебиение. Он помогал людям, попавшим в экстремальные ситуации, прийти в себя. Снимал спазмы и судороги, помогал женщинам нормализовать свое состояние в период климакса.

Масло иланг-иланга использовалось в косметологии для стареющей кожи и кожи с расширенными порами, а также в качестве дезодорирующего средства. Его использовали в уходе за ногтями и волосами, а также как средство от укусов насекомых.

Практическая часть была не менее интересной. Сонгцэну нравился сладкий запах иланг-иланга. Он, действительно, наполнял радостью и уверенностью в себе. Поначалу запах в аромалампе казался тяжелым, как сандал, но вскоре Сэнгэн понял, что это не так. В приторном запахе иланг-иланга не было ничего, что казалось бы Сонгцэна неприятным. Он думал о залах и коридорах дворца Королевских Кобр, смехе наложниц из гарема, острых и ароматных блюдах, которые подавали к столу. Он не чувствовал головокружения, головной боли или усталости, и через двадцать минут нехотя потушил свечу в аромалампе.

Иланг-иланг теплый, добрый и приятный. Он помогает расслабиться и не думать о тревогах, он позволяет вспомнить о том, что доставляет удовольствие и комфорт, - дописал Сонгцэн в конце своей работы, где были собраны теоретические сведения об эфирном масле. *- Я не почувствовал головокружения или головной боли, и мне, для того, чтобы работать с этим маслом, не требуется мешать его с другими, хотя такие рекомендации есть во многих книгах.*

Сонгцэн был доволен тем, что принял участие в этом мастер-классе. Он считал, что масло иланг-иланга поможет ему восстанавливать силы между тренировками.

Цирилла Грей

Раздав задание и масла, Цирилла занялась своими делами. Она совместила дежурство с проведением мастер-класса, чтобы не терять времени на занятие

после, когда все, что ей захочется - это вернуться в уютный домик у пруда, а не возиться с учениками. Но а пока она все-таки разобрала сушащиеся под потолком травы, разложив их по отдельным мешочкам, вытряхнула циновки и освежила постельное белье, помыла пол в лазарете, в очередной раз переложила чистые полотенца и обработала инструменты, которыми пользовались врачеватели, если была в них необходимость. Все это заняло у нее не более трех часов, и после этого Цирилла уселась за очередной старый трактат по врачеванию, который нашла в библиотеке специально для такого случая. Остаток времени до вечера прошел быстро, и вот уже ученики возвращаются со своими отчетами.

- Всем спасибо за занятие, надеюсь, для вас это было познавательно, - сказала она, собирая бумагу с ответами и прощаясь с учениками. Она мельком пробежалась глазами по написанному. Ученики справились, и даже ароматерапия у всех прошла успешно, это радовало.

Мастер-класс закрыт.
