

# Ароматы



# и наши ЭМОЦИИ

**3. Обонятельная луковица** отвечает за первичную переработку электрического сигнала.

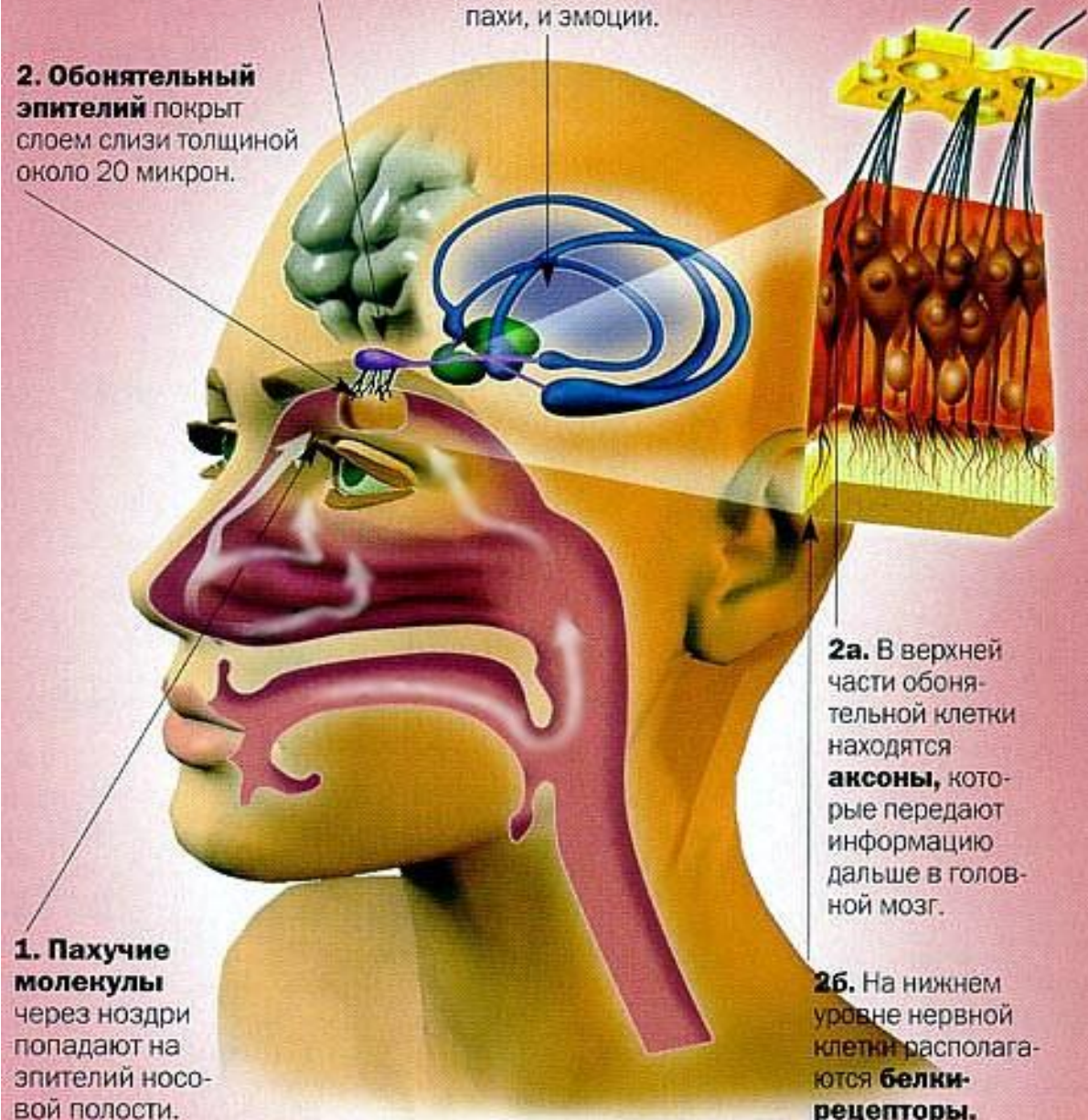
**2. Обонятельный эпителий** покрыт слоем слизи толщиной около 20 микрон.

**4.** В передней части головного мозга находится **лимбическая система**, в которой анализируются запахи, и эмоции.

**1. Пахучие молекулы** через ноздри попадают на эпителий носовой полости.

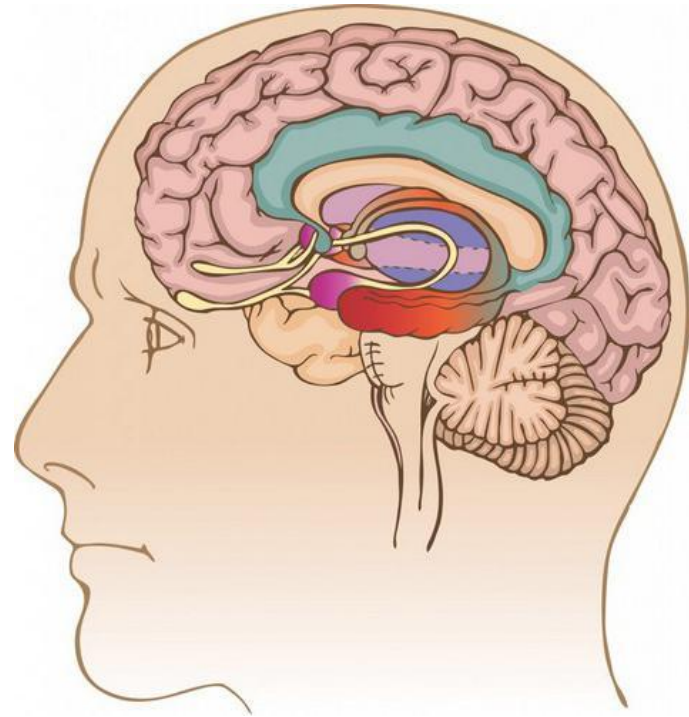
**2а.** В верхней части обонятельной клетки находятся **аксоны**, которые передают информацию дальше в головной мозг.

**2б.** На нижнем уровне нервной клетки располагаются **белки-рецепторы**.



# Лимбическая система

обонятельная луковица  
обонятельный тракт  
обонятельный треугольник  
переднее продырявленное  
вещество  
парагиппокампальная  
извилина  
зубчатая извилина  
гиппокамп  
миндалевидное тело  
гипоталамус  
поясная извилина  
сосцевидное тело



# **Лимбическая система отвечает за следующие функции**

**Обонятельную.**

**Коммуникативную.**

**Кратковременную и долгосрочную память.**

**Регулирует сон.**

**Регулирует функционирование внутренних  
органов организма.**

**Формирует мотивацию и эмоции.**

**Участвует в интеллектуальных процессах.**

**Формирует вегетативную и эндокринную  
деятельность организма.**

**Отчасти формирует половой и пищевой  
ИНСТИНКТЫ**

**Нервный импульс поступает в центр обоняния лимбической системы. Здесь же находятся нервные структуры, ответственные за эмоциональное состояние.**

**Поэтому не существует «безличных» запахов. Запах всегда имеет эмоциональную окраску.**



Кроме эмоций одновременно происходит активация ассоциативной памяти на запахи. Можно сказать, что с рождения у каждого из нас начал формироваться «банк» запахов связанных с разными ситуациями.

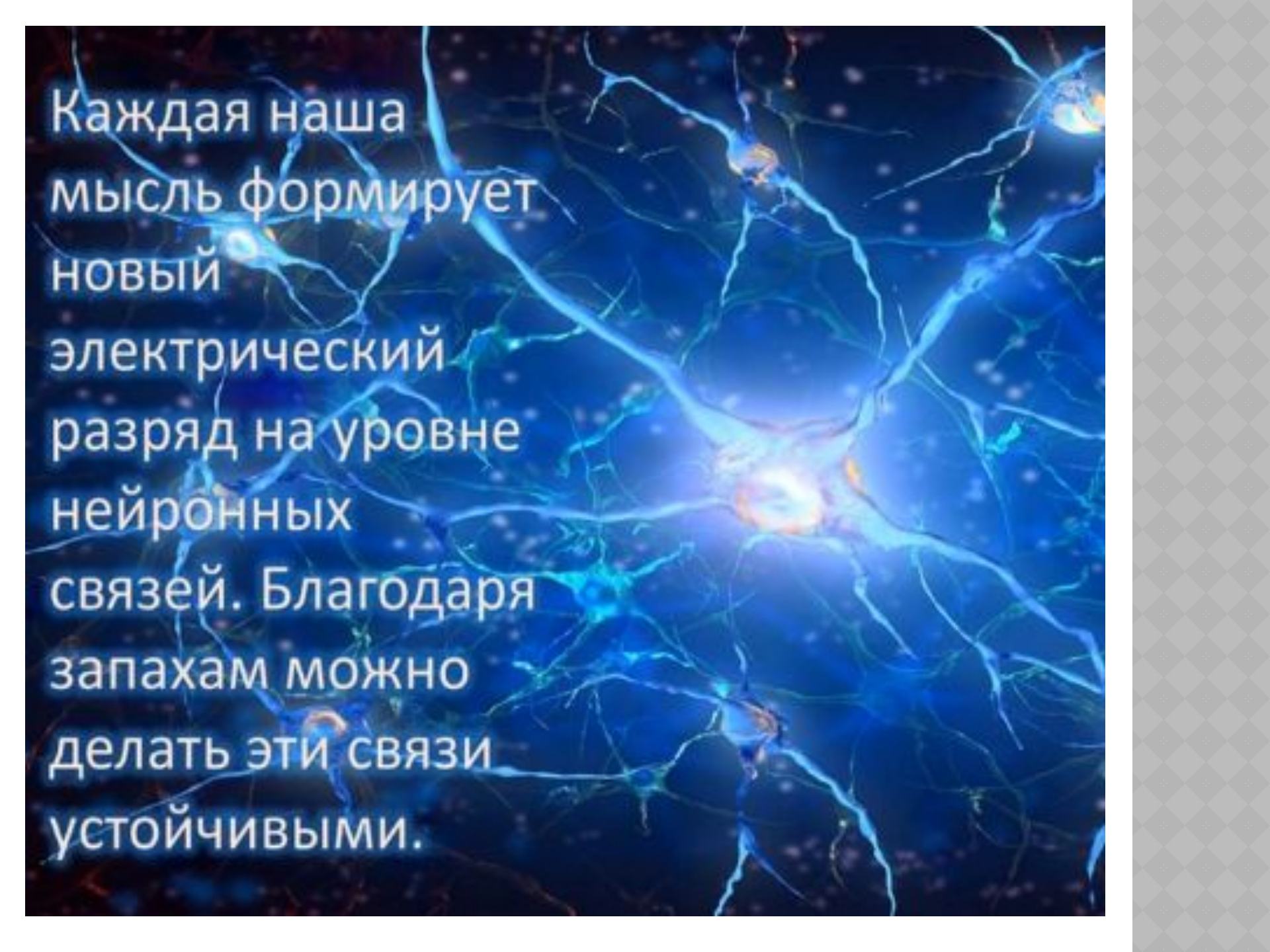
У каждого есть свой запах любви, страха, ненависти, счастья.



**В миндалевидном ядре** находится центр памяти страха и травм, поэтому психотравмирующие ситуации откладывают отпечаток на восприятие запахов.

При появлении запаха когда-то присутствующего в момент психологической травмы, ситуация вспоминается очень ярко и вызывает негативные эмоции.





Каждая наша  
мысль формирует  
новый  
электрический  
разряд на уровне  
нейронных  
связей. Благодаря  
запахам можно  
делать эти связи  
устойчивыми.



Действуя на эмоции и нервную систему,  
все эфирные масла обладают  
биорегулирующим влиянием, позволяя  
эффективнее жить в настоящем.



# Эталонное состояние в психологии

Приятные для человека запахи вызывают приятные эмоциональные переживания, гармонизируют психическую сферу.

Например, древние индийцы носили с собой так называемый **«мешочек счастья»**.

В мешочке находились запахи, которые напоминали приятные, счастливые минуты жизни, и при необходимости мешочек развязывался и, вдыхая запах, человек вспоминал эти ситуации.

Можно сказать, что каждый из нас имеет такой **«мешочек»**.

**Правильно подбирая эфирные масла, вы присоединяетесь к наиболее сильной сенсорной системе - обонянию.**



**Можно сказать, что так вы открываете двери в психику.**

**Сильные стимуляторы** Корица, Розмарин, Мята Перечная, Базилик, Гвоздика, Имбирь, Кардамон, Кориандр, Лемонграсс, Перец Черный

**Сильные релаксанты** Ромашка, Лаванда, Шалфей Мускатный, Бессмертник, Орегано, Иланг-иланг, Мелисса, Майоран.

**Адаптогены** Бергамот, Кедр, Можжевельник, Мята, Пихта, Розмарин, Эвкалипт, Чайное дерево

**Гармонизирующие** Ладан, Мирра, Сандал

**Тревога, Страх** Петитгрейн, Апельсин, Жасмин, Бергамот, Ладан, Сандал, Мелисса, Тимьян

# Влияние ЭМ на выработку гормонов

**Эстроген** Основной женский половой гормон. Он очень сильно влияет на настроение. Повышают **герань, ветивер, ладан, фенхель**. Снижают **тимьян и лаванда**. **Шалфей мускатный** - гармонизирует.

**Прогестерон** Еще один основной женский половой гормон. Влияет на колебания настроения и полового влечения. Его выработку стимулируют: **тимьян, лаванда и витекс**.

**Тестостерон** Основной мужской половой гормон. Влияет на повышение общего тонуса и полового влечения, стремление к завоеваниям и соревнованиям. Уровень тестостерона в организме повышают **лемонграсс, эвкалипт, пачули**. Балансирует выработку **сандал**. У женщин **базилик, тимьян, розмарин**.

# Гормоны стресса

**Адреналин** Положительный гормон стресса.

Активизирует организм на борьбу и свершения, а также сильно снижает аппетит и стимулирует иммунную систему. Его выработке способствуют **базилик, тимьян, розмарин**.

**Иланг-иланг** балансирует содержание адреналина в крови.

**Кортизол** Вредный гормон стресса. Выделяется при длительном негативном стрессе, угнетает организм, вызывает депрессию. Его выработку понижают **шалфей и лаванда**.

---

**Мелатонин** Регулирует суточные ритмы. Гормон правильного сна, гормон антиоксидант, борец за молодость. Сопrotивляемость стрессам, бесперебойная работа иммунной системы. Стимулируют выработку **все цитрусовые, мята перечная, ромашка**.

# Гормоны удовольствия

**Дофамин** Гормон радости и удовольствия. Гормон желаний и сокровенных желаний. Выработке способствуют эфирные масла **розы, мяты перечной, душицы.**

**Эндорфин** Гормон, устраняющий беспокойство и депрессию. Уменьшает восприимчивость к боли (физической или эмоциональной). Выработке способствуют эфирные масла **перца черного, ванили, лаванды, иланг-иланга.**

**Серотонин** Гормон удовольствия и способности расслабляться, помогающий чувствовать собственную значимость и важность. Его недостаток приводит к депрессии и вредным привычкам. Выработку стимулируют эфирные масла **бергамота, лимона, лаванды, розы и тимьяна.**

**Окситоцин** Гормон удовольствия, вызывающий доверие, спокойствие и уверенность. Основной гормон влюбленности. Его выработку стимулирует эфирное масло **ванили** (смеси «Цитрусовая нега», «Страсть», «Мотивация»)

# Ясность и спокойствие



Популярная смесь эфирных масел, созданная специально для поддержки женского здоровья. Обладает прогормональными свойствами. Оказывает гармонизирующее воздействие на женскую эндокринную систему.

Состав: Эфирные масла шалфея мускатного, лаванды, бергамота, римской ромашки, кедра, иланг-иланга, герани, фенхеля, моркови, пальмарозы, витекса.



# Система Эмоциональной Ароматерапии

Самый простой, быстрый и интенсивный способ испытать мощное воздействие эфирных масел на ваши эмоции!

Прощение  
Спокойствие  
Утешение  
Мотивация  
Ура  
Страсть



Эфирные масла учат ухаживать за своими чувствами, как за цветущим садом, позволяя надолго сохранить их свежесть и первозданность.

**Афродизиаки** - вещества, которые могут вызывать страсть, стимулировать сексуальное возбуждение.

**Эфирные масла** помогают нейтрализовать физические, психологические и эмоциональные причины, которые могут снижать половое влечение.

**Эфирным маслам** под силу:  
снять стресс и тревогу,  
освежить эмоции,  
зарядить энергией,  
повысить чувственность,  
улучшить взаимопонимание между партнерами



При отсутствии проблем **эфирные масла** помогут превратить романтическое свидание в настоящий водоворот ярких ощущений

**Эротическая ароматерапия** — глубоко индивидуальна, любое эфирное масло, которое помогает Вам снять стресс, волнует Ваши чувства и вызывает эротические ассоциации, может служить афродизиаком для Вас.

**Аромамасла** влияют на гипофиз и вызывают образование эндорфинов, которые, в свою очередь, обостряют чувственность, вызывают состояние эйфории и повышают сексуальное влечение.

Было доказано, что **чувство счастья и сексуальность** имеют прямую связь между собой.



**Физиологические афродизиаки** воздействуют непосредственно на организм, усиливают кровообращение, стимулируют работу желез внутренней секреции, повышают потенцию и увеличивают длительность “ночи любви”

Герань

Жасмин

Иланг-иланг

Лемонграсс

Нероли

Пачули

Роза

Розмарин

Сандал

Перец черный

Майоран



# Психоэмоциональные афродизиаки

воздействуют на эмоции и настроение, повышают чувственность, усиливают влечение и страстность.

Ладан

Петитгрейн

Сандал

Ветивер

Кедр

Кардамон

Апельсин

Танжерин

Грейпфрут

Бергамот

Шалфей Мускатный

Смесь Цитрусовая нега



# Способы использования афродизиаков

**Обязательное условие - эфирные масла должны нравиться обоим партнерам!**

- ❖ Ароматизация воздуха. Аромалампа, аромасвечи, диффузор.
- ❖ Эротический массаж. Базовое масло не должно быть жирным!
- ❖ Ароматизация постельного и нижнего белья.
- ❖ Ароматическая ванна.
- ❖ Повышение общего уровня собственной сексуальности. Для этого нужно 21 день подряд наносить на энергетические точки тела смесь из расчета 1 капли эфирного масла на 5 капель базового масла.
- ❖ Добавление в пищу.

# Обогащение напитков

Вода обычная, минеральная, газированная

Соки

Фреши

Чай

Кофе

Вино



Шекспир: «...и невольный пленник в стеклянном флаконе радуется душе долгими вечерами...»

«Ароматы эфирных масел тонкими струнами играют на наших эмоциях. И каждое масло вносит свой вклад в «общую симфонию».

Вы можете играть вальс, фугу, джаз и при каждой встрече с ароматами будет играть новая «музыка».