

Róża

Idealny afrodyzjak szczególnie dla pań urodzonych w znaku wagi. Już od starożytności polecano go kobietom o usposobieniu powściągliwym. Dobry zapach olejku różanego łączono ze spokojnym charakterem, na kobietach porywczych miał on jakoby pachnieć wulgarnie. Aromat różany miał wywoływać miłe sny kochanka śpiącego we wspólnym łóżku.

Jaśmin

Poprawia zdolności rozwiązywania problemów, wzmaga dobry nastrój. Powinny go w skórę wcierać kobiety energiczne, podejmujące wyzwania. Adrenalina która wydzielą się w sytuacjach pobudzenia organizmu, pobudza gruczoły potowe, jaśmin nada skórze wtedy ciekawy aromat.

Zapach piekącego się chleba

Zapach świeżo pieczonego chleba skłania ludzi, by byli bardziej życzliwi, pragnęli ciepła domowego ogniska, często wraz z tym zapachem pojawia się tęsknota za rodziną. Niestety, jeśli Pani pachnie kuchnią, kojarzy się bardziej z matką niż kochanką. Po przyrządzeniu smakowitych dań i wypieków warto wziąć prysznic.

Wanilia

Zapachu wanilii dobrze jest używać, kiedy w domu panuje pogodna atmosfera, wanilia wpływa kojąco na system nerwowy. Moż-

na tym zapachem stworzyć kotwicę, która przyciągnie dobre wspomnienia nawet po latach. Waniliowego zapachu można używać paląc świece np. zawsze i tylko podczas miłosnych uniesień. Zbuduje to zmysłowy i nigdy niezapomniany nastrój wieczorów.

Drzewo sandałowe

Kora tej orientalnej rośliny charakteryzuje się niepokojącą wonią, przypominającą palony bursztyn. Zapach drzewa sandałowego odpręża, podnosi poziom zadowolenia. Pobudza również fantazję erotyczną, dawniej wierzono, że ma magiczną moc pobudzania sił witalnych strudzonych kochanków

Ylang-ylang

Olejek uzyskiwany z kwiatów tego tropikalnego drzewa uważany jest za mocny afrodyzjak. Pachnie słodko, pobudza zmysły. Warto wypróbować jak pachnie w połączeniu z Twoją skórą, efekt może być oszałamiający i tajemniczy.

Pizmo

Ten zapach działa na mężczyzn zawsze, byleby nie stosować go w nadmiarze. Odradza się go kobietom posiadającym wysokie ciśnienie krwi, w połączeniu z ich skórą może być duszący.

ANNA MARCINIAK - psycholog, terapeuta. absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od 20 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i „parami”.

Autorka licznych artykułów i audycji poświęconych odmienności psychiki i postrzegania świata przez mężczyzn i kobiety. Zwolenniczka pojednania i możliwości uzyskania porozumienia w związkach osobistych i zawodowych. W praktyce psychologicznej ciągle poszukuje nowych metod, unika rutyny i przywiązania do schematów. Zajęcia w większych grupach prowadzi w oparciu o programy autorskie.

Wydała m.in. publikację „Osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną”, serię broszur pod wspólnym tytułem „Co ja źle robię?”. W Wydawnictwie Wilga jest autorką tekstów w miesięczniku „Między nami kobietami”.

Jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych. W ramach autorskiego programu „Sukces w kontaktach z płcią przeciwną” wydała 3 płyty: *Początek znajomości*, *Pierwsza randka*, *Porozmawiajmy*. Między innymi brała udział w charakterze eksperta w programach: Ewy Drzyzgi „Rozmowy w toku”, „Kawa czy herbata” „Dzień dobry TVN”, w filmowym reportażu TVP info, współpracowała z Radiem Lublin oraz Radiem Rytm, gdzie prowadziła cyklicznie audycję „Godzina z Czarodziejską Różdżką”.

Jest autorką terapii relaksacyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie stresowi i podniesienie poczucia wartości.

Ukończyła szkolenia organizowane przez Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą oraz szkolenia NLP. W jej dorobku znajduje się program nastawiony na podniesienie samooceny i samoakceptacji oparty o autosugestie. Jest również autorką innowacyjnej metody pokonania napięcia związanego z egzaminami.

Od lat aktywnie działa w akcjach edukacyjnych na rzecz porozumienia płci, np. „Festiwal dwie połówki”. Współpracuje z „Dziennikiem Wschodnim” pisząc do rubryki poświęconej relacjom międzyludzkim.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Zapach decyduje o szczyciu



Jednym ze składników miłosnej chemii jest zapach drugiej osoby. Ta woń może wywołać intensywne reakcje fizjologiczne i psychiczne. Zapachy najsilniej wpisują się w pamięć trwałą, niektóre z nich można pamiętać latami, podczas gdy to co widzimy i słyszymy bardzo szybko ulatuje z naszego mózgu. Za osobniczą woń odpowiedzialne są feromony. Każdy z nas ma własny „ślad zapachowy”, tak niepowtarzalny jak nasze linie papilarne, głos czy intelekt.

Zapach człowieka

Zapach człowieka jest niepowtarzalny, wydzielą się z potem przez skórę. Składa się na niego 401 substancji chemicznych. Łączą się one w określonych proporcjach i zestawach nadając specyficzny aromat różnym miejscom na ciele. Czysty pot jest dla człowieka bezwonny. Jak te miejsca pachną śmierdzą dowiadujemy się wtedy, gdy pot zaczyna rozkładać bakterie. Po 36 godzinach od założenia nowe ubranie jest nasiąknięte zapachem ciała. Na ubraniu zapach utrzymuje się do kilku miesięcy, w domu na meblach, ścianach, dywanach nawet kilkadziesiąt lat.

Twoje ciało produkuje najsilniejszy afrodyzjak

Z badań wynika, że na mężczyzn najbardziej podniecająco działa naturalny zapach kobiety, świeżo umytej wodą, na której nie czuć ani perfum, ani mydła.

Kobiety są około sto razy bardziej wrażliwe na zapachy wydzielany przez męskie ciało. Średnio intensywny zapach wykrywają podświadomie z odległości około metra. Ich nos jest jeszcze bardziej wrażliwy podczas owulacji. Świadoma ocena męskiego zapachu następuje tylko podczas zbliżenia ciał. Kiedy nowo poznana osoba wydaje się atrakcyjna, zapewne „podoba nam się jej zapach”, mamy chęć flirtować, prowadzić żartobliwą rozmowę. Woń skóry zmienia się jednak pod wpływem nastrojów. I tak może być w sytuacji, kiedy np. ktoś się śpieszy. Podświadomość reaguje natychmiast, pojawia się dystans do tej osoby. Innym razem bliskość może spowodować, że w brzuchu zatańczą motyle, wtedy zapach tej osoby staje się afrodyzjakiem i pogłębia intensywność uczucia. W mózgu powstają chemiczne zawirowania podobne do stanu po spożyciu narkotyku. Po pewnym czasie mózg

przyzwyczajają się do zapachu i przestają na niego reagować z taką siłą jak na początku. Kiedy chemiczne wspomaganie nas opuści, można jeszcze liczyć na szczerą przywiązaną i przyjaźń, wtedy jest szansa na długi i szczęśliwy związek. Człowiek, który przyjemnie myśli - przyjemnie pachnie. Ludzie lgną do niego.

Ile czasu trwa miłość

Naukowcy zmierzili czas od chwili pierwszego objawu zauroczenia do chwili pierwszego zobojętnienia, trwa ono od 18 miesięcy do 3 lat. Po tym czasie działanie „cudownego zapachu” obniża się i zaczynamy czuć przesyć, sami nie wiemy dlaczego, po prostu przestajemy szaleć na Jego (Jej) punkcie. W efekcie następuje chemiczny od wpływ eksycytującego zakochania.

Plemniki ma nos

Naukowcy zbadali, że plemnik, który znajdzie się w pochwie, nie posiada żadnej informacji, a płynie prawidłowo w kierunku jaja. Doświadczenia wykazały, że kieruje się węchem. Na bodźce węchowe reagują wszystkie żywe organizmy, nawet bakterie. Od pewnych zapachów uciekają, przy innych powstają całe kolonie. Nos nie musi być widocznym organem, a w żadnym razie nie musi mieć kształtu bańki z dziurkami, może być receptorem lub umiejętnością komórki.

Zapachy z natury

Zadne perfumy nie działają tak silnie na mózg jak zapachy naturalne. Od wieków kobiety intuicyjnie wykorzystywały wiedzę o zapachach, nacierały swoje ciała olejkami. Używały aromatycznych ziół do kąpieli. Robiły wszystko, aby zapach ich ciała i domu był dla męża lub kochanka niepowtarzalny, na zawsze niezapomniany. W dzisiejszych czasach panowie często narzekają, że podczas randki w ustach mają smak perfum. Można temu zapobiec po prostu przyskając w powietrze i przechodząc przez rozpyloną mgiełkę. Można też skorzystać z aromatów naturalnych lepiej tolerowanych przez męskie nosy. Oto kilka przykładów łatwo dostępnych.

Cytryna

Zapach cytryny obniża poziom kortyzolu, dobrze wpływa na koncentrację przeciwdziała stresowi, powoduje chudnięcie. W zapachu cytryny łatwiej wydaje się pieniądze, zatem rozmowy o wydatkach lepiej wypadną w towarzystwie lemoniady cytrynowej.

Cynamon

Wpływa na pamięć, w połączeniu z zapachem egzotycznego drewna daje niezwykle silny ślad zapachowy. Tę nutę zapachową poleca się go paniom o ciemnej karnacji skóry.

Kawa

Jej wachanie usuwa znużenie prawie tak samo jak wypicie filiżanki espresso. Dobrze jest mieć odrobinę świeżo zmielonej kawy wybierając się po zakup pachnących kosmetyków, bo powachanie kawy neutralizuje inne zapachy. Jej zapach lubią prawie wszyscy, nawet ci którzy kawy nie piją, kojarzy się z przyjazną atmosferą. Drogie cukierki dbają o to aby kawowy aromat unosił się stale. Ta prosta metoda powoduje że klienci są w stanie płacić więcej i oceniać lokal jako wyjątkowo profesjonalny, a obsługę jako życzliwą.

Nuta ogórkowa i ananasowa

Przywołuje wrażenie świeżości, młodości, poleca się ją paniom nieco starszym.

Lawenda

Wpływa na dobry sen dzieci i dorosłych. W połączeniu z chmielem ułatwia zasypianie. Można ją włożyć do poduszki lub postawić w pobliżu łóżka. Zapach lawendy można również uzyskać kupując olejek o tym zapachu, ma podobne działanie. Doskonała dla letnich znaków zodiaku.

Mięta

Orzeźwia, budzi, podnosi wydolność organizmu. Zapach mięty kojarzy się z czystością. Wachając ten zapach ludzie są gotowi na większy niż normalnie wysiłek. Poleca się ją osobom zarządzającym lub pracującym wśród wielu obcych ludzi.

Rozmaryn

Musi być świeży, wtedy jego zapach najlepiej działa. Mózg jest zdolny do wielkich czynów, wysiłku, zapamiętywania, kreowania świetnych rozwiązań. Jeśli ktoś ma problem, chce znaleźć dobre rozwiązanie, powinien mieć krzak rozmarynu w doniczce zawsze w pobliżu. Panie Wodnik i Skorpion pachnąc rozmarynem góry mogą przetrwać.

Jabłka

W średniowieczu modne było wśród kobiet trzymanie przez kilka godzin jabłka w miejscu intymnym. Potem jabłkiem częstowały wybrankę i wkrótce był zakochany.

Wdychanie zapachu pieczonych lub suszonych jabłek może kontrolować ciśnienie krwi, zmniejszać bóle migrenowe głowy, a nawet pomóc w odchudzaniu.

Dr Gary Schwartz, profesor psychologii, medycyny, neurologii, psychiatrii i chirurgii na Uniwersytecie w Arizonie, wyznał: „że zapach aromatycznych jabłek może kontrolować ciśnienie tętnicze krwi. Te same badania wykazały, że osoby, które co 2 godziny wdychały aromat jabłek, spożywały tygodniowo o 2700 kcal mniej niż normalnie. Podobne właściwości przypisuje się też zapachom mięty pieprzowej, bananów i wanilii”.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Zapach decyduje o szczęściu



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 13 stycznia 2016 r. o godz. 18.00
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny