

تصویر ابو عبدالرحمن الکردی



درمان گیاهی اختلالات جنسی



نویسنده: والری آن وروود

مترجم: صهبا یقین

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

درمان گیاهی اختلالات جنسی

نوشته‌ی :

والری آن وروود

مترجم:

صهبا یقین



Worwood, Valerie

ورود، والری آن، ۱۹۴۵-م

درمان گیاهی اختلالات جنسی نوشته والری آن ورود: ترجمه صهبا یقین

— تهران: کتاب درمانی

۱۷۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN 978-964-7108-51-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

ص.خ. به انگلیسی: ...

Valerie Ann worwood.Fragrant

Sensuality Aromantics And natures.

۱. رایحه درمانی، ۲. زناشویی، - روابط، ۳. زناشویی، - مسایل جنسی.

۴. گیاهان معطر، - مصارف درمانی، ۵. زناشویی، - روان درمانی.

الف. یقین، صهبا، ۱۳۵۲-، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۵/۳۲۱

RM ۶۶۶/۲۰۴

م ۸۴-۳۸۴۱۵

کتابخانه ملی ایران ۱۳۸۷



درمان گیاهی اختلالات جنسی

مترجم: صهبا یقین

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: الوان

چاپ چهارم: ۱۳۹۱

۱۵۰۰ جلد رقعی

بهاء: ۵۲۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، پست یکم،

۶۶۴۲۳۲۷۰ _ ۶۶۹۲۸۳۲۹ ①

پلاک ۲

کلیدی حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.



فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
-------------	----

فصل اول

مواد طبیعی کدامند؟	۱۳
زمان برداشت محصولات گیاهی چه وقت است؟	۱۷
حس ظریف بویایی چگونه عمل می‌کند؟	۱۷
گیاهان معطر در افزایش کیفیت روابط زناشویی چگونه عمل می‌کنند؟	۲۳
کشف رایحه‌ی خودتان	۳۹

فصل دوم

چگونه از گیاهان معطر و مواد خوش‌بوی طبیعی در افزایش کیفیت روابط زناشویی استفاده کنیم؟	۴۱
نحوه‌ی ساخت و ترکیب فرمول‌های شگفت‌آور	۴۳
اعداد و گیاهان معطر	۴۵
انواع پوست و مو	۴۶
انواع بدن	۴۷
بدن اندومرف	۴۷
بدن مزومرف	۴۸
بدن اکتومرف	۴۸
از گیاهان معطر چگونه و کجا استفاده کنیم؟	۵۱



فصل سوم

۵۵	تمایل برای لمس و ماساژ
۵۹	لمس معطر
۶۲	انرژی بیومغناطیسی چیست؟
۶۶	ماساژ
۶۶	آمادگی برای ماساژ با مواد معطر
۶۷	روش و نحوه‌ی حرکات ماساژ
۶۸	نحوه‌ی ماساژ می‌تواند به چند طریق باشد
۶۹	نقاط تحریک جنسی
۷۰	نقاط حساس محرک در مردان
۷۱	نقاط حساس تحریکی در زنان
۷۲	نقاط مشترک تحریک جنسی در مردان و زنان
۷۴	ماساژ با مواد معطر
۷۴	سر
۷۵	گردن
۷۵	شانه‌ها و بازوها
۷۵	پشت
۷۶	پاها
۷۷	صورت و گردن
۷۸	گوش‌ها
۷۸	شکم



- چند نکته که قبل از ماساژ دادن لازم است بدانید؟ ۷۹
- ۱۰ دقیقه برای ماساژ دادن خودتان کافی است ۸۰

فصل چهارم

- خوشبو کننده‌های مخصوص زنان ۸۷
- گیاهان معطر ویژه‌ی زنان ۹۱
- کی و چه زمانی از خوشبو کننده‌های مخصوص (زن) می‌توانید استفاده کنید؟ ۹۵
- فرمولی برای تحریک قوای شهوانی مردان ۹۶
- آیا می‌خواهید عشق شوهرتان را بیشتر کنید؟ ۹۶
- قوای جنسی و اعتماد به نفس ۹۷
- فرمول‌هایی برای تعادل خلق و خو - ضد افسردگی ۹۸
- فرمول عشق گمشده ۹۹
- فرمول سدی در مقابل طوفان - تمرکز چند جانبه ۹۹
- ترکیب رفع خستگی ۱۰۱
- ۵ ترکیب برای تسکین استرس و تنش ۱۰۱
- ترکیب ضد افسردگی ۱۰۲
- ۳ ترکیب روغن ماساژ بدن در مواقع تنش، استرس و بحران ۱۰۲
- فرمول کامل ماساژ بدن ۱۰۲
- تمایل جنسی کم ۱۰۳
- گیاهان مخصوص نیروی جنسی زن ۱۰۳
- فرمول‌های انفجاری ۱۰۶



- ۳ فرمول انفجاری برای حمام کردن ۱۰۶
- ۲ فرمول انفجاری برای ماساژ دادن ۱۰۶
- دوش واژینال ۱۰۷
- دوش گرفتن با گیاهان معطر برای پاکیزگی ۱۰۹
- تمایل جنسی کم ۱۱۰
- گیاهان معطر برای افزایش تمایل جنسی ۱۱۰
- فرمولی مؤثر برای داشتن تمایل جنسی ۱۱۰
- فرمول‌های مخصوص دوش گرفتن ۱۱۱
- چرخه‌ی زندگی ۱۱۲
- تنش پیش از قاعدگی ۱۱۲
- ماساژ با گیاهان معطر و روغن فندق، بادام و ... برای درمان سندرم پیش از قاعدگی ۱۱۳
- ۵ فرمول برای ماساژ بدن ۱۱۳
- گیاهان معطر برای حمام گرفتن در رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی ۱۱۴
- ۵ فرمول حمام گرفتن برای رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی ۱۱۴
- دیسمنوره (قاعدگی دردناک) ۱۱۴
- ۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های دردناک ۱۱۵
- فقدان قاعدگی، یائسگی زودرس، قاعدگی‌های نامرتب ۱۱۵
- گیاهانی برای قاعدگی‌های نامنظم یا فقدان قاعدگی ۱۱۶
- ۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های نامنظم ۱۱۶
- فقدان ترشحات واژنی ۱۱۶



- گیاهان معطر برای درمان فقدان ترشح واژن ۱۱۷
- ۳ فرمول ماساژ بدن برای رفع فقدان ترشحات واژن ۱۱۷
- ۳ فرمول استحمام برای غلبه بر فقدان ترشحات واژینال ۱۱۸
- باروری ۱۱۸
- گیاهان معطری که می‌توانند هورمون استروژن را در یک زن رها کنند ۱۲۱
- ترکیبات تقویت کننده‌ی تخمدان‌ها و رحم ۱۲۲
- مخلوط همگنی برای باروری زن ۱۲۲
- ۳ فرمول ماساژ بدن برای افزایش شانس لقاح ۱۲۲
- گیاهان معطری که به باروری مرد کمک می‌کنند ۱۲۲
- ۲ فرمول که به باروری مرد کمک می‌کند ۱۲۲
- گیاهان معطر برای حفظ زیبایی ۱۲۳
- گیاهان معطر برای ماساژ جهت رفع توده‌های چربی بدن ۱۲۵
- ۳ فرمول ماساژ برای رفع توده‌های چربی بدن ۱۲۵
- گیاهان معطر برای بزرگ شدن پستان ۱۲۷
- ۳ فرمول برای بزرگ شدن سایز پستان ۱۲۷

فصل پنجم

- خوشبو کننده‌های مخصوص مردان ۱۲۹
- گیاهان معطر سحرآمیز ۱۳۷
- فرمول‌های همگنی سحرآمیز ۱۳۷
- گیاهان معطر برای داشتن رابطه‌ای رمانتیک ۱۳۹
- ۳ فرمول برای ماساژ و معطر شدن ۱۳۹



- چگونه می‌توانید کیفیت زناشویی خود را افزایش دهید؟ ۱۳۹
- گیاهان معطر احساس برانگیز ۱۴۱
- ۲ فرمول احساس برانگیز برای مردان ۱۴۱
- ۴ فرمول حمام و دوش محرک جنسی ۱۴۳
- ۳ فرمول ماساژ برای تحریک جنسی ۱۴۴
- گیاهان معطر برای رفع استرس مردان ۱۴۴
- ترکیباتی برای رفع استرس و تنش مردان ۱۴۵
- ۳ فرمول برای رفع تنش و استرس مردان در حمام ۱۴۶
- ترکیباتی برای رفع استرس و تنش در مردها (جهت ماساژ بدن) ۱۴۶
- ۳ فرمول ماساژ روغنی برای رفع خستگی ماهیچه‌ای ۱۴۷
- گیاهان معطر برای افزایش زمان معاشقه ۱۴۸
- فراز و نشیب یک مرد ۱۴۹
- گیاهان معطری که به رفع مشکل نعوظ کمک می‌کنند ۱۵۰
- گیاهان معطر برای ماساژ دادن و ایجاد آرامش جنسی ۱۵۱
- فرمولی برای شما و همسرتان جهت آرامش جنسی ۱۵۱
- فرمولی برای طولانی‌تر شدن زمان نعوظ ۱۵۱
- فرمولی برای جلوگیری از انزال زودرس ۱۵۲
- گیاهان معطر برای رفع انزال زودرس ۱۵۲
- ۴ فرمول برای غلبه بر انزال زودرس ۱۵۳
- گیاهان معطری که به تنفس عمیق و ارگاسم کمک می‌کنند ۱۵۴
- ۴ فرمول برای تنفس عمیق و ارگاسم ۱۵۴



آگاهی از بدن ۱۵۵

فصل ششم

فواید گیاهان معطر از جوانب دیگر درمانی ۱۵۷

فرمول تندرستی ۱۶۰

گیاهان معطر محافظ ۱۶۱

۵ فرمول ماساژ برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و محافظت از بدن (در مقابل

ویروس و باکتری) ۱۶۱

۶ فرمول محافظت برای هنگام دوش گرفتن (در مقابل ویروس و باکتری) ۱۶۲

فرمول قوی برای تحریک سیستم ایمنی ۱۶۲

فرمول برای رفع ویروس تب خال (ناحیه‌ی تناسلی) ۱۶۳

فرمول برای ناحیه‌ی تناسلی ۱۶۳

فرمول ضد باکتری و ضد ویروس قوی به روش بخور ۱۶۳

فصل هفتم

راز یک زندگی پر از عشق، بوی خوش است ۱۶۵

فرمولی برای معطرکردن فضای اتاق ۱۶۷

حمام کردن ۱۶۸

نامه‌ها و جوهرهای خوش‌بو ۱۶۸

خوش‌بو کردن لباس ۱۶۹

معطرکردن اتاق خواب ۱۷۰

شمع معطر ۱۷۰

عشق را از زبان گل‌ها و گیاهان بشنوید ۱۷۱



فصل هشتم

- ۱۷۴ تقویت نیروی جنسی با چند دستور خوراکی
- ۱۷۴ تلنگری برای عشق
- ۱۷۵ شربت رز
- ۱۷۵ شربت غربی - شرقی
- ۱۷۵ شربت خدایان
- ۱۷۵ شربت دارچین
- ۱۷۵ شربت عشق کامل
- ۱۷۵ کرم پرتقال
- ۱۷۵ کیک ماست
- ۱۷۶ شربت رز - عسل
- ۱۷۶ شربت پرتقال - عسل



مقدمه

بسیاری از عشاق، گل یاس را گلی می‌دانند که به ماه واکنش نشان می‌دهد. در یک شب تابستانی گرم، وقتی که ستاره‌ها به ما چشمک می‌زنند و ماه بر فراز آسمان به نظاره‌ی زمین می‌پردازد، عطر گل یاس در فضا می‌پیچد، عطری که از هر گلبرگ گل افشانده می‌شود و به دنبال آن شادی و احساس عمیق و نشاطی را در دل هواخواهانش زنده می‌کند، عطری که از گل یاس تراوش می‌شود، دوست‌دارانش را فریفته می‌کند تا سری به باغچه‌شان بزنند، نفسی عمیق بکشند و از این بوی خوش لذتی ببرند. این عطرهاى خوش، چاشنی زندگی ماست که توسط بسیاری از گیاهان، سبزی‌جات و میوه‌ها می‌تواند به خانه‌ی ما بیاید تعجب نکنید! حتی پوست پرتقال هم حاوی اسانسی است که وقتی آن را فشار می‌دهید، به بیرون می‌جهد و چشم را می‌سوزاند و در عین حال بوی مخصوصی دارد که ما آن را مخصوص پرتقال می‌دانیم.

همه‌ی ما تمایل داریم که عشق در زندگی مان نفوذ کند و تار و پود آن را آغشته سازد و بر کیفیت زندگی زناشویی مان بیافزاید. همه‌ی ما یک زندگی رمانتیک و عاشقانه را دوست داریم و پیوسته می‌اندیشیم که چه‌گونه می‌توان این زندگی را با عشق در آمیخت. زندگی که توأم با جذبه و احساس کشش بین دو دل‌داده بوده و آرامش و تمدد اعصاب را ایجاد کند، هیجان و اشتیاق را همراه داشته باشد، احساس



سلامت و تندرستی، اعتماد به نفس بیشتر و تعادل بین جسم و روح را بیروارند. شاید به نظر برسد که چنین امری در دنیای پر استرس و اضطراب امروزی، با این همه مشغله‌ی فکری و شغلی امکان ندارد، اشتباه شما در همین است. با استفاده از بسیاری از گیاهان و مواد طبیعی، می‌توانید به آن چه آرزویش را دارید یعنی سلامتی و آرامش برسید.

پس می‌بینیم که گیاهان دارویی و گونه‌های معطر گیاهی امروزه در سراسر دنیا در حال تجارت هستند تا این که از فواید بی‌شمار آن‌ها بیش‌تر بهره برداری شود. البته تجارت گیاهان از زمان باستان تا به حال ادامه دارد و این جزئیات بر روی بسیاری از لوح‌های به‌جا مانده از زمان‌های دور قابل بررسی است.

پیش از این در ۳۰۰۰ سال قبل، مصریان برای مومیایی کردن اجساد خود از مواد معطر طبیعی استفاده می‌کردند که از نابودی و فساد اجسادشان جلوگیری می‌کرد. این مواد از هزاران سال پیش به بقای بشر کمک می‌کرده است و امروزه در صنعت داروسازی از مشتقات گیاهی به شکل مدرن و پیش‌رفته استفاده می‌شود و هر روز داروهای جدیدتری یا به عرصه‌ی وجود می‌گذارند. تکنولوژی هم‌چنین توانسته است که از اسانس‌های معطر گیاهی بهره بگیرد و لوازم آرایشی، بهداشتی و عطرهایی تولید کند که بیشتر افراد امروزه برای دلربایی و مطرح ساختن خود از آن‌ها استفاده می‌کنند.

شما در این کتاب، از قدرت جادویی و افسانه‌ای گیاهان اطلاعاتی به‌دست می‌آورید که به سرزندگی و نشاط و افزایش توانایی‌هایتان در زندگی کمک می‌کند. موادی که بنا بر قانون طبیعت با ساختار بدن شما سازگارتر بوده و به همین دلیل می‌تواند سلامت و شادابی را برای شما و کسی که دوستش دارید به همراه بیاورد. به شما فرمول‌هایی جادویی معرفی می‌شود که در دل دیگران، به‌خصوص همسر خود جا پیدا کنید و تأثیر عمیقی بر احساس و عواطف او بگذارید. پس خود را برای این سفر جالب و مهیج، یعنی سفر در قلب گیاهان معطر آماده کنید و بعد با کشف فرمول‌های ذکر شده، یک انسان بی‌نظیر و دوست‌داشتنی شوید.



فصل اول

مواد طبیعی معطر کدامند؟

واضح است که مواد معطر طبیعی همگی مشتقاتی، دارای بو یا رایحه می‌باشند و در ذهن شما این مسئله را به‌وجود می‌آورد که آن‌ها عطر دارند یعنی یک بوی مطبوع، به‌طوری که زندگی‌تان را دلپذیرتر می‌سازند. این یک تعریف درست و کوتاه از این مواد است. می‌توان گفت برای شروع تعریف خوبی است، اما در حقیقت، مواد طبیعی معطر، ترکیبات پیچیده‌ای هستند که از نظر انرژی هم غنی می‌باشند. این مواد از گونه‌های متنوع و خاصی از گیاهان به‌دست می‌آید که می‌تواند در گلبرگ‌ها، برگ، ساقه، دانه، ریشه، پوست یا چوب درختان باشد. به‌عبارتی دیگر از کوچک‌ترین گیاهان تا بلندترین درختان می‌توانند منبع تولید مواد معطر باشند و جالب این‌جا است که هرکدام از این مواد، منحصر به فرد هستند و ترکیباتی شیمیایی دارند که دانشمندان را دچار حیرت و شگفتی ساخته است. در سال ۱۹۸۰، دکتر تیلر اظهار داشت که از مواد معطر موجود می‌توان ترکیبات جدیدتری ساخت، گرچه هزاران سال است که این تفکیک انجام می‌شود ولی ما با روش‌های عملی توانسته‌ایم خود این مواد را به‌دست آوریم یعنی همان‌ها که شناخته شده‌اند و ترکیب یا یافته‌ی جدیدی به‌دست نیامده است. آن‌چه برای



ما شناخته شده است شامل ترپنی^۱، الکل^۲، استر^۳، آلدئید^۴ کتون^۵ و فنل^۶ می شود. گرچه از این مواد صدها ترکیب دیگر به دست می آید ولی جداسازی آن ها کار ساده ای نیست. جالب این جاست که مشتقاتی که از این گیاهان به دست می آید کاملاً با خود گیاه فرق داشته و می تواند اثرات متفاوتی ایجاد کند. به همین دلیل است که می گوییم طبیعت منحصر به فرد عمل می کند همان طور که هر کدام از انسان ها منحصر به فرد هستند. قصد ندارم شما را وارد بحث های تخصصی و کسل کننده کنم. فقط می خواستم بدانید که آن چه در شرکت های صنعتی و کارخانه جات داروسازی و عطرسازی و مواد شیمیایی انجام می شود، بسیار حساس تر از آن است که شما فکر می کنید. مثلاً از یک اسانس رزماری برای درمان رماتیسم مادر بزرگتان، یا سینوزیت شوهرتان و یا آکنه ی فرزند جوانتان استفاده می کنید. این ترکیب می تواند چند منظوره به کار رود. درست مثل یک زن که هم کارمند باشد، هم در خانه انجام وظیفه کند و هم نقش مادری را بازی کند. او در آن واحد سه نقش را دارد و در عین حال یک انسان است و منحصر به فرد. گیاهان هم همین طور هستند، مشتقات آن ها اثرات متفاوتی دارند در حالی که هر کدام منحصر به فرد هستند.

گفتم برخی از این گیاهان معطر که ما هم در این کتاب از آن ها نام می بریم، انرژی زا هستند، چرا که قادرند در مقابل نورخورشید و یا در تاریکی به مولکول های کربوهیدرات، پروتئین و چربی شکسته شوند و حتی می توان به عنوان سوخت از آن ها استفاده کرد! به همین دلیل این مواد می توانند برای بدن ما خیلی مفید باشند به خصوص

-
- 1 - Terpenes
 - 2 - Alcohols
 - 3 - Esters
 - 4 - Aldehydes
 - 5 - Ketones
 - 6 - Phenols



اگر از طریق پوست و با ماساژ دادن جذب شوند. پس از طریق مایع اطراف سلول‌ها دوباره جذب شده و وارد جریان خون و لنف شوند.

برخی از این مواد معطر، چرب هستند و قابلیت انحلال در چربی را دارند. مواد چرب در آب به خوبی حل نمی‌شوند در حالی که محلول در چربی هستند که همه‌ی ما انسان‌ها هم دارای آن هستیم. برخی مواد هم قابلیت انحلالشان در آب زیاد است. آبی که ۶۰ درصد وزن بدن یک مرد، ۵۰ درصد وزن یک زن و ۶۵ درصد وزن کودکان را تشکیل می‌دهد. داخل سلول، لنف، مایع اطراف سلول‌ها، در جریان خون، داخل استخوان‌ها، بافت پیوندی و در مایع مغزی، نخاعی، چشم و گوش همه آب یافت می‌شود.

دکتر اسکیلر می‌گوید برخی از این مواد از طریق استنشاق سریع‌تر وارد خون می‌شوند. به همین دلیل مواد معطر گیاهی که هم اثری‌زا هستند و هم فواید و خواص متعدد دارند از دیرباز، قدیمی‌ترین و عزیزترین دوست بشر بوده‌اند که از آن‌ها به اشکال مختلف و به منظورهای متفاوتی برای درمان استفاده می‌شده است و امروزه در صنعت داروسازی جا باز کرده است.

در حدود ۳۰/۰۰۰ سال پیش در غارهای جنوب فرانسه سرو کوهی سوزانده می‌شد که مسلماً برای تولید حرارت نبوده بلکه از سوزاندن آن موادی در فضا پخش می‌شده که به سلامتی افراد و یا دور کردن میکروب‌ها کمک می‌کرده است.

در سال ۱۶۶۵ مردم آگاهی چندانی نداشتند که چگونه می‌توان از این مواد معطر گیاهی که حاوی چربی طبیعی هستند، بهره گرفت، در حالی که پدر علم طب، بقراط در ۵۵۰ سال پیش از میلاد مسیح، برخی از این گونه‌های گیاهی را طبقه‌بندی کرده و ارزش آن‌ها را دریافته بود. شاید بسیاری از مادر بزرگ‌های آن زمان هم نمی‌دانستند که می‌توانند در غذایشان از ادویه استفاده کنند در حالی که از آن‌ها به عنوان مواد دارویی برای پیش‌گیری از مرگ استفاده می‌کردند. بسیاری از این گیاهان خواص باکتری کشی،



ضد ویروس، ضد سم، ادرارآور، ضد زهر (حیوانات)، و ضد دردهای عضلانی و گرفتگی‌ها داشته است. حتماً شما از خودتان می‌پرسید که اگر این نوع گیاهان این قدر ارزشمندند چرا قبلاً راجع به آن چیزی نشنیده بودید. پاسخ شما این است که شما قبلاً نام آن‌ها را شنیده‌اید یا حتی آن‌ها را مصرف کرده‌اید ولی چون آن نام‌ها در کتاب‌های داروشناسی تغییر یافته است، به همین دلیل نام اصلی این گیاهان برای شما ناآشناست. این مواد، مواد معطر چرب طبیعی اساسی هستند که در برخی از گیاهان یافت می‌شوند و در بدن انسان ایجاد تعادل می‌کنند. یعنی می‌توانند روی سیستم اسید و باز (PH) خون، اکسیژن رسانی و تنظیم آنزیم‌ها و اسیدهای آمینه‌ی بدن، کنترل منشاء سلول‌ها به‌خصوص سلول‌های عصبی مفید باشند. مواد معطر چرب اساسی قادر هستند که انرژی را در خود ذخیره کنند و به هنگام نیاز آزاد سازند و به همین دلیل می‌توانند در بدن انسان واکنش‌هایی ایجاد کنند در حالی که در ساختمان خودشان تغییری به‌وجود نیاورند. پس مواد چرب معطر تنها در صنعت عطرسازی کاربرد ندارند، هنگامی که بوی عطر گل رز، سنبل یا گل یاس در فضا پیچیده می‌شود، و یا کسی آن را به لباس خود می‌زند و ما از کنار او رد می‌شویم، تنها می‌گوییم، به چه بوی خوبی!

در حالی که همین بوی خوب می‌تواند روی سیستم گردش خون اثر مثبت بگذارد و اکسیژن رسانی بهتر انجام شود و رسانیدن مواد مغذی به سلول‌ها و بافت‌ها بهبود یابد و هم‌چنین مواد زاید و دی‌اکسیدکربن سریع‌تر خارج شده و حتی سیستم ایمنی بهتر عمل کند. بنابراین این بوی خوب اثرات سلامتی بخش دارد که در مغز یعنی مرکز فرماندهی بدن اعمال می‌شود. پس می‌بینیم یک ماده‌ی گیاهی معطر به ظاهر ساده، دارای این همه خواص است که ما تنها برخی از آن‌ها را شناخته‌ایم و اگر ما بخواهیم یک تعریف جامع و کامل راجع به این گیاهان معطر داشته باشیم در حقیقت به هزاران سال وقت نیاز داریم تا پاسخ خود را ببابیم.



زمان برداشت محصولات گیاهی چه وقت است؟

زمان برداشت محصولات گیاهی، هر زمانی می‌تواند باشد مثلاً زمان برداشت گل یاس جنوب فرانسه، وقتی است که این بوته‌ها گل می‌دهد و زمان برداشت رز بلغار هم وقتی است که این گل‌ها، دامنهی کوه‌های بالکان را رنگین می‌سازد.

ماده‌ی چرب می‌تواند از قسمت‌های مختلف یک گیاه به‌دست آید. مثلاً اسانس چرب گل رز، (بالما) قبل از این‌که این گل‌ها شکوفه کند باید برداشت شود در حالی‌که در گل میخک پس از این‌که شکفته شد، برداشت می‌شود، گاهی هم گیاه باید میوه دهد تا برداشت نشود (مثل گشنیز). گل یاس سفید یک روز قبل از پیرشدن قابل برداشت است و پوست درخت صندل سفید قبل از این‌که ۳۰ ساله شود، برداشت می‌شود.

جالب این‌جاست که هرکدام از این گیاهان در منطقه‌ی خاصی از زمین می‌رویند و زندگی می‌کنند و با آب و هوای همان منطقه سازگارند. و پس از برداشت به سایر نقاط جهان فرستاده می‌شوند. این گیاهان کم‌یاب، قیمتی و با ارزش و مفیدند. سپس از آن‌ها عصاره‌گیری می‌شود و بعد ماده‌ی خام در یک حلال حل شده و با الکل ترکیب گردیده و به صورت بخار در می‌آید و ما آن را به صورت عطر مصرف می‌کنیم. پمادهای گیاهی هم به این ترتیب به‌دست می‌آیند، یعنی از قسمت چرب گیاه، ماده‌ی خام عصاره‌گیری شده و ماه‌ها طول می‌کشد تا با الکل ترکیب شود و بعد محصول برای مصرف کننده، حاضر و آماده شده و به بازار فرستاده می‌شود.

حس ظریف بویایی چگونه عمل می‌کند؟

ما می‌دانیم به آدم‌هایی که قادر به دیدن نیستند کور و به آن‌ها که قادر به شنیدن نیستند، کر می‌گویند اما به کسانی که نمی‌توانند بویی را حس کنند چه می‌گویند؟ افرادی که حس بویایی ندارند، معمولاً در حس چشایی و تشخیص طعم و مزه‌ها هم



دچار مشکل هستند چرا که حس چشایی به حس بویایی، خیلی نزدیک است. اگر می‌خواهید خودتان این مطلب را تجربه کنید، امشب موقعی که می‌خواهید شام بخورید، یک گیره‌ی لباس به بینی خود بزنید، بعد متوجه منظورم خواهید شد. بعلاوه زمانی که می‌خواهید بگویید یک مزه‌ی خوب، بهتر است بگویید بوی خوش. پرزهای چشایی‌تان تنها فرق بین شوری، شیرینی، تلخی، ترشی و یونامی^۱ را تشخیص می‌دهند، در حالی که حس بویایی حداقل ده هزار بار بیشتر حساس است.

یونامی حسی است که اخیراً توسط محققین ژاپنی کشف شده است و بدان معنی است که ما قادریم فرق بین طعم گوشت را از ماهی (گلوتامات مونوسدیم) تشخیص بدهیم و هیچ لغت معادل خوبی برای آن پیدا نشده است. به این ترتیب شما می‌توانید تفاوت بین سوپ مرغ و یا ماهی را تشخیص دهید. حال می‌خواهم داستانی از سام را برای شما بیان کنم. او دانش‌آموزی بود که پس از دیدن یک رؤیای صادق حس بویایی‌اش در قوی‌ترین حد ممکن بود. در خواب دیده بود که یک سگ شکاری شده است و با حس بویایی قوی شده از خواب بیدار شد و از آن به بعد، وقتی که از کنار افراد در هر محیطی مثل خیابان، پارک و یا جاهای دیگر عبور می‌کرد می‌توانست بوی خاص افراد را از یکدیگر تمیز دهد بعد متوجه شد که ظاهر بویایی هر فرد با شخص دیگر فرق می‌کند، همان‌طور که قیافه‌ی ظاهر افراد که با چشم دیده می‌شود، با دیگری فرق دارد. منظور سام گیرایی و جاذبه‌ی افراد است. پس از سه هفته، او دیگر از این قدرت برخوردار نبود اما در بیست سالگی‌اش جزو افرادی شد که گاه‌گاهی این شعور بویایی برتر^۲ را داشتند.

این مورد می‌تواند در افرادی که از بیماری عصبی یا روانی خاصی رنج می‌برند، نیز اتفاق بیفتد که دلیل آن التهاب مغز در پایانه‌های عصبی است. البته عکس این تجربه



هم صادق است. یعنی افرادی هم هستند که قادر نیستند بویی را تشخیص بدهند^۱ و در بیماران شیذوفرنی^۲ و افسردگی‌های خیلی شدید گزارش شده است.

در برخی گونه‌های حیوانی، حس بویایی نقش بسیار مهمی در سیستم تولیدمثل دارد. مثلاً کرم ابریشم از فاصله‌ی ۵ کیلومتری هم می‌تواند بوی ماده‌ی خود را از میان رایحه‌های دیگر تشخیص دهد که این تقریباً ۸ برابر قدرت تشخیص بو در انسان است. هر انسانی قادر است تفاوت بین ۱۰ هزار تا ۴۰ هزار رایحه را تشخیص دهد.

به همین دلیل یک باغبان قادر است که تفاوت رایحه‌ی ۱۵ گونه رز را از هم تشخیص دهد و یا یک عطرشناس قدرت تشخیص زیرگروه‌های متفاوت عطر را دارد.

اکثر ما، گاه احساس می‌کنیم که با حس بویایی خود قادر به دیدن هستیم. مرکز آمیگدال^۳ در مغز پیامی راجع به یک بو دریافت می‌کند و آن را به قسمت‌های داخلی‌تر مغز مغایره می‌کند و نه تنها احساس بویایی بیان می‌شود بلکه هورمون‌هایی رها می‌شود که قوای جنسی را نیز، فعال‌تر می‌کند. یک چهارم از افرادی که حس بویایی خود را از دست می‌دهند، احساس شهوانی کمتری دارند. حس بویایی دارای سلول‌های تکنیکی خاصی در مغز است. درست پشت برآمدگی بینی شما، یک ساختمان قاشقی شکل کوچک وجود دارد که امتداد یک قسمت از مغز است و به آن جوانه‌ی بویایی می‌گویند. جوانه‌ی بویایی دارای سلول‌های عصبی بویایی در درون بینی است. وقتی که بویی به مشام می‌رسد، یک اتصال مستقیم بین این اعصاب و یک واکنش فوری مثل جرقه‌زدن در مغز به وجود می‌آید. سپس مولکول‌های بوی استشمام شده، پیامی به دستگاه لیمبیک مغز می‌فرستد و آن وقت ساختمان‌های پیچیده‌تر مغز وارد عمل شده و یک واکنش عصبی - عاطفی پیچیده‌تر به وقوع می‌پیوندد که ما حاصل آن در حافظه

1 - Dysosmia

2 - Schizophrenics

3 - Amygdala



جای می گیرد. در حقیقت بو، عواطف و حافظه مثل یک جاده‌ی باریک در یک امتداد قرار دارند.

وقتی که دستگاه لیمبیک، هیپوتالاموس و هیپوفیز برانگیخته و تحریک می شوند هم سیستم عصبی خودکار فعال می شود و هم غدد مترشحه‌ی داخلی (اندوکرین) متأثر می شوند و تحت تأثیر تحریک اعصاب، هورمون‌ها آزاد می شوند که این هورمون‌ها به تنظیم حرارت بدن، تولید انسولین، اشتها، تشنگی، میزان انرژی زایی، عمل هضم و دفع، استرس و برانگیختگی‌های شهوانی می پردازند. حالا شما می فهمید که چرا مواد معطر این قدر جالب توجهند!

البته هنوز هم مطلب کافی نیست و باید موضوع را ادامه بدهیم. سیستم لیمبیک مغز به تالاموس^۱ و قشر مخ متصل است و می تواند روی سیستم ناخودآگاه هم اثر بگذارد. پس شما می بینید که اثرات یک بو یا رایحه به خصوص اگر خوش باشد روی هر کجایی از بدنتان که فکرش را بکنید، روی حافظه، عواطف، سطوح هورمونی و کلیه مراحل حیاتی جسمتان اثر می گذارد و اثر آن می تواند ناخودآگاه و غیرقابل لمس باشد.

عمل کرد حس بویایی فراتر از تشخیص بوی غذا، بوی سوختگی و یا حتی نیاز به تعویض بچه است و به ما کمک شایان توجهی می کند. مثلاً علم ثابت کرده که گروهی از زنانی که با هم در یک مکان کار یا زندگی می کنند، زمان قاعدگی شان یکی است.^۲ این موضوع می تواند به علت بوی عرق بدن صادق باشد. یعنی یک ارتباط نزدیک بین بو و ترشح هورمون وجود دارد. به طوری که زنانی که بوی عرق بدن مرد خود را پیوسته استشمام می کنند، قاعدگی منظم تری نسبت به دخترانی که هنوز ازدواج نکرده اند دارند. از طرف دیگر تحقیقات نشان می دهند که زنان در حوالی روزهای تخمک گذاری خود

1 - Thalamus

2 - Phenomenon



علاقه‌مندی بیش‌تری به استفاده از مواد خوش‌بو کننده نشان می‌دهند در حالی که در هنگام قاعدگی، تمایلی به استفاده از این مواد ندارند.

مطالعات اخیر دکتر میشل استودارت جاکی از آن است که بدن انسان حتی از بدن یک بوزینه هم بیشتر بو دارد، چرا که بدن انسان دارای غدد مترشحه‌ای^۱ است که موادی را ترشح می‌کنند که بوی خاصی به هر فرد می‌دهد. این مواد در رأس هر فولیکول مو، در زیر بغل و اطراف دستگاه تناسلی واقع شده است و به‌هنگام فعالیت جنسی، عصبانیت و یا ترس و هیجان این مواد بیش‌تر ترشح می‌شوند. این مواد فرومون‌ها^۲ هستند که تغییرات روانی و رفتاری در هر انسان ایجاد کرده و او را از دیگران ممتاز و متمایز می‌کنند. دکتر استودارت هم‌چنین اظهار می‌کند که بدن انسان دارای سیستم ارتباطی بودار بسیار پیش‌رفته‌ای است که حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید، البته فرومون‌ها توسط برخی حیوانات هم تشخیص داده شده و آن‌ها را از وجود ما انسان‌ها آگاه می‌سازند. مشابه این فرآیند انسانی، در مولکول‌های مواد معطر گیاهی یافت شده است. گاهی وقتی از کنار یک رودخانه عبور می‌کنید، احساس می‌کنید بوی مخصوصی می‌دهد. این بو به دلیل وجود گیاهان بسیار ریز و کوچکی است که در بستر رودخانه‌ها وجود دارند و حتی یک ماهی قزل‌آلای تازه متولد شده هم می‌تواند از طریق همین بوی خاص رودخانه محل تولد خود را از دریا تشخیص دهد. ببینید چه قدر جالب است که حتی این بو در حافظه‌ی یک ماهی هم جای گرفته و او می‌تواند تشخیص بدهد که خانه‌ی قبلی‌اش کجا بوده است!!!

حیوانات هم از حس بویایی خود برای یافتن راه خانه، به هنگام وحشت و ترس، یافتن غذا و آگاهی از موقعیت و وضع موجود خود و تشخیص وجود دیگری استفاده

1 - Apocrine

2 - Pheromones



می‌کنند و مهمی این حوادث در سلول‌های قشر مغزشان رخ می‌دهد.

ما انسان‌ها هم در سلول‌های مغز خود، دارای مراکز اولیه‌ی بویایی هستیم که نقش آن‌ها به‌صورت یک مکانیسم خود حفاظتی است و وقتی پیامی به این قسمت از مغز فرستاده می‌شود، شروع به کار کرده و ما را به تفکر وادار می‌دارد. این راه عبور مواد معطر است برای این که خود را به مرکز فرماندهی بدن یعنی مغز برسانند.

با این مکانیسم منحصر به فرد حس بویایی، می‌توان گفت که این حس، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی ماست و ما را ناخودآگاه تحت تأثیر قرار می‌دهد. حافظه‌ی ما قادر است که شکل یک مولکول از یک ماده‌ی بودار را در خود ضبط و نگهداری کند. تنها در سوراخ بینی ما در حدود ۵ میلیون سلول گیرنده‌ی بو وجود دارد و درست در زیر ریشه‌ی بینی ما قسمتی از مغز است و این مسأله ارتباط نزدیک و تنگاتنگ بین مغز و حس بویایی را نشان می‌دهد.

به این گیرنده‌های بویایی، سیلیا^۱ گفته می‌شود که توسط یک لایه‌ی مخاطی پوشیده شده است. این سلول‌ها همواره منتظرند تا با هر بار نفس کشیدن، هر بویی را از طریق لایه‌ی مخاطی جذب کرده و سپس آن را برای مغز ثبت کنند. هنوز دانشمندان در حال تحقیق و بررسی هستند تا بدانند که این گیرنده‌های کوچک چگونه قادر به تشخیص شکل مولکول‌ها می‌باشند؟!

هم‌چنین ارتباط نزدیکی بین عواطف ما و مواد معطر وجود دارد. مواد معطر می‌توانند به آرامش و تمدد اعصاب، پایین آوردن فشارخون، خواب و بیداری، هوشیاری و یادگیری، کار و رانندگی کمک کنند. اعتماد به نفس را افزایش داده و سبب سازش با اضطراب و از بین رفتن افسردگی شوند. بنابراین شما با استشمام یک بوی خوش احساس می‌کنید که حالتان خوب است. از این‌رو، امروزه در صنعت، بوهای ملایم در شامپوها، صابون‌ها و



مابع‌های دست‌شویی به‌کار می‌رود تا ما با استشمام یک بوی خوب، احساس بهتری داشته باشیم و هم‌چنین علاقه‌ی بیش‌تری به خرید و استفاده از آن‌ها نشان دهیم.

نکته‌ی جالب دیگر این است که بدانید حس بویایی اولین مکانیسم دفاعی بدن شماست. عکس‌العمل این حس در مدت ۰/۵ ثانیه، در حالی که در مراکز درد در حدود ۰/۹ ثانیه و در مرکز شتوایی ۰/۱۵ ثانیه است. به همین دلیل قصد ما بر این است که حس بویایی خود را با مواد معطر گیاهی پرورش دهیم و تقویت کنیم و از این حس قوی شده بیشتر بهره ببریم و استفاده کنیم.

گیاهان معطر در افزایش کیفیت روابط زناشویی چگونه عمل می‌کنند؟

گیاهان معطر به ۸ طریق می‌توانند روی هیجانات جنسی بشر اثر بگذارند و آن را افزایش دهند. البته این تأثیرات در آن واحد و هم‌زمان صورت می‌گیرد ولیکن ما برای فهم و درک بهتر آن را به ۸ مرحله تقسیم می‌کنیم.

ذهن و روان و بدن آدمی توأم با هم کار می‌کنند و جدای از هم نیستند اما در گذشته آن‌ها را دو عنصر جدا از هم فرض می‌کردند. در این کتاب، ترکیباتی را به شما معرفی می‌کنیم که در آن، مواد معطر دخالت دارند و می‌توانند به دو یا سه طریق روی افزایش نیروی جنسی اثر بگذارند. مواد معطر می‌توانند هماهنگی و تعادلی بین جسم و روان به‌وجود آورند و در نتیجه به ما احساس تندرستی و اعتماد به‌نفس دست می‌دهد، در حالی که ترکیبات الکلی چنین اثرات مفیدی نداشته و عوارض جانبی مضر دارند و اعتیاد هم ایجاد می‌کنند.

باید دانست بین مواد سالم طبیعی و ترکیبات شیمیایی تفاوت زیادی وجود دارد، در حالی که به‌نظر می‌رسد بدن قادر به جذب هر دوی آن‌هاست و در مورد هر دوی آن‌ها یکسان عمل می‌کند. در بدن ما حدود ۶ تریلیون یا بیشتر سلول وجود دارد که همگی مراحل سنتز مولکولی را انجام می‌دهند و برای این سوخت و ساز، واکنش‌های پیچیده‌ای



را پشتسر می‌گذارند و مسلم است که ترکیبات گیاهی به دلیل نیروهای طبیعی که در خود دارند قادر هستند هماهنگی بیشتری را با بدن آدمی داشته باشند.

حیوانات بدون وجود گیاهان قادر به زندگی نیستند و ما بدون وجود هر دوی آن‌ها نه غذایی برای خوردن داریم و نه هوایی برای نفس کشیدن، پس چرا ما به خودمان نمی‌آییم و از فواید و قدرت جادویی که در وجود گیاهان نهفته است بهره نمی‌بریم، تا بتوانیم از یک زندگی بهتر و سالم‌تر و نیروی جنسی قوی‌تری بهره ببریم؟ این‌ها همه برکات زندگی هستند و ما را خوشنود، شاداب و راضی می‌سازند. اما آن ۸ مرحله که گفتیم سبب تقویت نیروی جنسی و سلامت آن می‌شوند عبارتند از :

۱- عواطف

این عواطف ما هستند که ما را مجبور می‌کنند تا برای خود همسری برگزینیم، آن‌ها نقش حیاتی و بسیار مهمی را در زندگی‌مان بازی می‌کنند تا عشق بورزیم و دیگری را دوست داشته باشیم.

عواطف بین زن و شوهر با همه‌ی احساسات دیگر بشری فرق می‌کند. این عواطف به‌خصوص در زمان هیجانات جنسی قدرتمندتر است و یا می‌توان گفت منجر به هیجانات جنسی می‌شوند.

حال شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که گیاهان معطر چگونه می‌توانند روی عواطف انسان اثر بگذارند؟! در مصر باستان از ۵ تا ۶ ترکیب گیاهی استفاده نموده^۱ و هر روز صبح و شب آن را استعمال می‌کردند. این امر سبب می‌شد که شخص در طول روز و شب آرامش داشته باشد و خواب‌های خوش ببیند. در یک مجله‌ی پزشکی در سال ۱۸۷۵^۲ آمده است که مواد معطر می‌توانند بر روحیه‌ی بیماران روحی - روانی اثر

1 - Kyphi

2 - W.S watson reported in the medical press & circular



نشاط انگیزی داشته باشند و امروزه با تحقیقات بیشتر روی تغییرات الکتریکی پوست، این امر به اثبات رسیده است.

پروفسور پائولو راوستی^۱ برای درمان بیماران افسرده و یا افرادی که دچار اضطراب هستند از رایحه درمانی^۲ استفاده کرده و اثرات آن را روی تغییرات خلق و خو و عواطف دریافت کرده است. این افراد به آرامش و خونسردی رسیده اند و هر روز این نیروی مثبت در آن‌ها افزایش یافته است. از آن به بعد پزشکان زیادی توسط رایحه درمانی به درمان بیماران خود پرداخته اند.

استفاده از مواد معطر گیاهی یکی از آیین‌های مذهبی در سراسر دنیا بوده است و حتی در مناطقی مثل هند قدمت ۶۰۰۰ ساله دارد؛ به این ترتیب که مردان به بدن خود روغن‌های معطر می‌مالیدند (دستان - گونه‌ها - سینه) و حتی موهای خود را بدان آغشته می‌ساختند. به همین دلیل در تست‌های روان‌شناسی از این روش‌ها استفاده شد و از بین رفتن تنش‌ها و داشتن احساس بهتر به اثبات رسید. زندگی امروزه پر از نگرانی و اضطراب است که سبب مشکلات عاطفی بسیاری برای هر یک از ما شده است.

ما می‌بینیم که یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای از بین بردن این همه بی‌قراری، تحریک‌پذیری، کج خلقی و ناسازگاری‌ها، استفاده از همین گیاهان معطر هستند. میزان افسردگی در هر انسانی متغیر است و می‌تواند با پیش‌آمدها و حوادث، کم و زیاد شود. پس ما می‌توانیم با استفاده از مواد معطر گیاهی محیطی نشاط‌انگیز و مسرت‌زا برای خود و همسر و فرزندانمان به وجود آوریم تا هنگامی که یک مشکل عاطفی به وجود آمد و بر خانواده‌ی ما سایه افکند و خواست تعادل روحی و روانی‌مان را به هم بزنند، آن‌قدر مقاوم باشیم تا نگذاریم یک حادثه زندگی‌مان را نابود کند.



بعضی افراد حتی در مقابل آسیب‌های وارد شده کوچک هم، تاب و توان ندارند. شما می‌توانید برای افزایش توان و عشق و نشاط در زندگی‌تان بکوشید. فقط لازم است که شروع کنید و گیاهان معطر را به درون خانه‌ی خود ببرید و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را بدانید.

۲- تفکرات و واکنش‌های آگاهانه

امروزه محققین دریافته‌اند که تأثیر مواد معطر می‌تواند به‌صورت افزایش توانایی تفکر و انجام وظایف و مسئولیت‌ها در یک فرد باشد. استفاده از مواد معطر هم‌چنین، در بیداری و هوشیاری تفکر و عمل کرد جنسی نیز بسیار مؤثر است. چرا که امروزه فشارهای زندگی سبب می‌شود که علاقه‌ی جنسی در افراد کم شود. این مواد معطر می‌تواند اعتماد به‌نفس را هم در شخصی که خودش از آن استفاده می‌کند و هم در طرف مقابل ایجاد کند، درست مثل شهدی که برای زنبور عسل ضروری است، داشتن اعتماد به‌نفس هم برای انجام یک رابطه‌ی جنسی خوب ضروری است. گرچه عصر، عصر کامپیوتر است و بسیاری از امور و مشاغل توسط آن راحت شده است، لیکن سبب شده تا ما خیلی از خوشی‌ها و لذت‌های واقعی را از دست بدهیم، زن و شوهر آن قدر خستگی فکری دارند که حال و حوصله‌ای برای نیازهای جنسی خود ندارند.

بنابراین لازم است تا کمی فشار را از روی ذهن‌مان برداریم و از تفکرات منفی رها شویم تا فکرمان آزاد شود. باید کاستی‌های فکری و روحی را کم‌تر کنیم، البته نه با فرار و سرکوب و زندانی کردن آن‌ها بلکه با قوی کردن خود، ما باید هوشیار و توانا باشیم نه ضعیف و ناتوان و خسته و بی‌دست و پا. زندگی از ما می‌خواهد که چابک و نیرومند باشیم و برای حصول این هدف هر کسی باید در زندگی روزانه‌اش وقتی هم برای خود و سلامتی‌اش بگذارد و هم‌چنین سعی کند از نیازهای واقعی خود لذت ببرد و یکی از نیازهای اساسی این است که محیطی آکنده از عشق داشته باشیم، عشقی که با فعالیت



طبیعی بدنمان به دست بیاید. در نتیجه آرامش پیدا کرده و توان فکری مان افزایش می یابد و آگاهی هایمان نیز افزون می شود. گیاهان معطر از جمله موادی هستند که می توانند زندگی خوب و عشق را به همراه بیاورند. حتماً می پرسید چگونه؟ جواب خود را در فصل های بعد خواهید یافت.

۳- سیستم عصبی مرکزی

یکی از جنبه های مهم در سلامت هر فرد این است که بین سیستم عصبی سمپاتیک^۱ (سیستم عصبی خودکار) و سیستم عصبی پاراسمپاتیک^۲ (سیستم عصبی غیرخودکار) که عکس یکدیگر عمل می کنند، تعادلی برقرار باشد. این مراکز عصبی هر کدام مثل استارت ماشین هستند و عاملی برای روشن شدن می خواهند.

سپس طی مراحل شیمیایی گسترده ای، به کار اندازی و کنترل یک اندام صورت می گیرد. به عنوان مثال عصب سمپاتیک در کم کردن ضربان قلب و عصب پاراسمپاتیک در افزایش آن دخالت دارد. از انتهای پایانه های سلول های عصبی سیستم سمپاتیک ماده ای به نام آدرنالین^۳ ترشح می شود که در مواقع اضطراری و خطرانی که ما را تهدید می کند، به یاری مان می شتابد.

آدرنالین یعنی ماده ای مترشح از سیستم عصبی سمپاتیک در انزال یک مرد هم نقش مهمی بازی می کند و می تواند دلیل بسیاری از انزال های زودرس باشد. البته آدرنالین در مواقعی مثل هیجانات زیاد، ترس یا اضطراب هم ترشح می شود. انزال زودرس، ناتوانی جنسی یا سرد مزاجی و یا عدم ارگاسم در زنان هم می تواند عدم تعادل بین سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک باشد که در رسیدن کامل به ارگاسم دخالت دارند. به همین دلیل مردانی که فعالیت سیستم سمپاتیک در آن ها زیاد است دچار انزال زودرس

1 - Sympathetic

2 - Parasympathetic

3 - Adrenaline



می‌شوند یا زنایی که سیستم سمپاتیک غیرفعال دارند، ارگاسم ندارند.

پس ملاحظه می‌شود که سیستم عصبی مرکزی مراحل متعدد و گسترده‌ای را طی می‌کند که خیلی ساده به نظر می‌رسد. یک ضرب‌الجلل هندی می‌گوید: "زنان مثل آب هستند" یعنی خیلی آرام به نقطه‌ی جوش می‌رسند و در همان دما نقطه‌ی جوش را حفظ می‌کنند در حالی که "مردان مثل آتش هستند" یعنی خیلی زود مشتعل و برانگیخته شده و بعد خاموش می‌شوند. دلیل این هم وجود هورمون آدرنالین است که تغییرات بیوشیمیایی را در مغز ایجاد می‌کند. تمامی این نکات که در مورد سیستم عصبی بیان شد مثل همان مسایلی هستند که از نظر عاطفی مورد بحث قرار دادیم و اکنون هم اثرات شیمیایی آن را بررسی خواهیم کرد. افرادی که به هر دلیلی تحت فشار و بحران هستند، میزان آدرنالین مترشحه در آن‌ها تحت تأثیر واقع می‌شود و اختلالات جنسی را چه در مرد و چه در زن به وجود خواهد آورد. گیاهان معطر با خواص شگفت‌آور خود قادر هستند که روی سیستم عصبی اثرات بسیار خوبی داشته و در سیستم عصبی خودکار بدن تعادل ایجاد کنند. برخی از آن‌ها مثل عطر گل یاس، رز، نعنا و صندل سفید و لیمو روی سیستم عصبی سمپاتیک تأثیر گذاشته و تشنجات آن را کاهش می‌دهند. این مواد معطر درست مثل استارت برای خاموش و روشن کردن سیستم عصبی مکانیسم جنسی ما هستند. یادتان باشد که عمل کرد جنسی انسان پدیده‌ی غیرقابل کنترلی نیست بلکه می‌توان با پرورش صحیح آن را متعادل نگاه داشت.

۴- هورمون‌ها

در بدن ما موادی وجود دارند که سبب ایجاد نشاط و خوشحالی در وجودمان می‌گردند در حالی که گیرنده‌های این مواد در مغز قرار دارند. ترکیبات معطر هم دقیقاً همین اثر را دارند.

در بدن ما حدود ۵۰ نوع هورمون وجود دارد که تعدادی شناور می‌شوند و تحت تأثیر



تحریکات محیط خارجی در غدد مترشحه‌ی مخصوص به‌خود تولید یا ترشح می‌شوند. یکی از مسایل بسیار مهم در مورد هورمون‌ها هم این است که میزان آن‌ها در خون متعادل باشد. هورمون‌ها هم دارای سوئیچی هستند تا استارت بزنند و غدد مترشحه تحت تأثیر آن‌ها تحریک شود و هورمون ترشح کند. تعدادی از هورمون‌ها همان‌طور که گفتیم هورمون‌های جنسی هستند که تحت تأثیر آن‌ها اسپرم در مرد یا تخمک در زن آزاد می‌شود که عنصر اصلی برای تولید مثل است.

همه‌نگی بین همه‌ی هورمون‌های بدن، برای وجود سلامتی، حیاتی است. امروزه از مواد چرب و گیاهان معطر نیز به‌عنوان یک درمان هورمونی استفاده می‌شود. به‌عنوان مثال از اکالیپتوس^۱ در شرکت‌های داروسازی برای درمان دیابت که به‌خاطر نقص در هورمون انسولین خون است، استفاده می‌شود.

بسیاری از خانم‌ها هم مشکلات هورمونی زیادی را تحمل می‌کنند که درمان آن می‌تواند با خانواده‌ی رز باشد. البته یکی از اثرات بسیار مهم و مخصوص گیاهان معطر ایجاد آرامش و تمدد اعصاب است که خود آرامش داشتن به تعادل و ترشح هورمونی کمک می‌کند و در نتیجه مکانیسم دفاعی بدن هم بهتر عمل کرده و واکنش‌های جنسی هم بهتر خواهند بود. به این ترتیب ما در وجود خود احساس نشاط و سلامتی می‌کنیم و حتی ظاهرمان هم سر حال تر به‌نظر می‌رسد. یادتان باشد که سلامتی عامل مهمی برای نیروی جنسی انسان است.

۵- پیام آوران خاموش بیولوژیکی

گیاهان، حشرات، حیوانات و انسان‌ها پیام‌آوران خاموش بیولوژیک هستند که پیامشان مرگ و زندگی است. آن‌ها دارای قدرت جاذبه‌ی جنسی، تولید مثل و دفاع در مقابل حملات می‌باشند. در سال ۱۹۸۲ مرکز تحقیقات بیولوژیک امریکا اعلام کرد



درختان می‌توانند برای یک‌دیگر پیام‌های هوایی بفرستند (پیام‌های معطر) و یک‌دیگر را از وجود حملات و خطرات آگاه سازند. این حالت شامل گل‌ها و گیاهان و حتی حیوانات و حشرات می‌شود که توسط پیام‌های دارای بو و رایحه به یک‌دیگر می‌گویند: بیا، دور شو و بسته به گونه‌ی گیاه یا جانور نوع پیام فرق می‌کند. انسان‌ها هم دارای ترشحات غدد جنسی هستند که دارای بو است و به این ترتیب واکنش خود را به‌خصوص در مقابل جنس مخالف نشان می‌دهند. امروزه ما برای خوش‌بو کردن خود هزینه‌ی زیادی را صرف خرید عطر و ادکلن می‌کنیم در حالی‌که به آن‌ها نیازی نداریم و گیاهان معطری مثل کف و سنبل می‌توانند جای آن‌ها را بگیرند. البته ما به این مشک احتیاجی نداریم چرا که بدن ما تولید فرومون‌هایی را می‌کند که مردان می‌توانند در طول دوره‌ی تخمک‌گذاری شیفته‌ی بوی زنان شوند و پاسخ خود آن‌ها نسبت به این بو، تولید فرومون‌های مردانه است که سبب تقویت نیروی جنسی زن می‌شود. در نتیجه ترشحات داخل محیط واژن زن بیش‌تر شده و تمایل زیادی به آمیزش و داشتن رابطه‌ی جنسی پیدا می‌کند. پس می‌بینید که این پیام‌آوران خاموش بیولوژیکی نه تنها شهوت را به حد کمال می‌رسانند بلکه میزان و اندازه‌ی آن را هم بیشتر می‌کنند.

تحقیقات نشان داده پسرانی که در طول دوره‌ی بلوغ از زنان دور نگه‌داشته می‌شوند، موهای صورتشان کمتر است در حالی‌که پسرانی که بوی زن (منظور شامل حال بستگان مثل مادر هم می‌شود) به مشامشان می‌رسد، رشد موهایشان بهتر می‌شود و نسبت به روغن‌های چرب معطر هم واکنش بهتری نشان می‌دهند. پس هورمون‌ها پیام‌آوران داخلی و فرومون‌ها پیام‌آوران خارجی هستند. حتی از صورت شما هم سیگنال‌هایی خارج می‌شود که پدیده‌ی بوسیدن را لذت‌بخش می‌سازد. یعنی فرومون‌ها قادرند در اطراف انسان میدان مغناطیسی ایجاد کنند. پس می‌بینید که اگر گیاهان قادر هستند با بوی خود با زیانی خاموش دیگران را به‌خود جذب کنند ما انسان‌ها هم می‌توانیم باهوش‌تر



عمل کرده و برای جذابیت و دوست داشتنی کردن خود به ویژه برای همسرمان که شریک سال‌های زندگی ماست با معطر ساختن، خود را محبوب و دوست‌داشتنی بسازیم.

۶- سلامتی

سلامتی یکی از مسایلی است که روی شهوت ما اثر می‌گذارد و با استفاده از گیاهان معطر می‌توانید احساس خوب اعتماد به نفس و خوشایند سلامتی را داشته باشید. درد یا ناراحتی به اشکال مختلف می‌تواند وقت و انرژی شما را هدر بدهد در حالی که شما می‌توانید به چیزهایی مثبت فکر کنید و آن ایجاد عشق و علاقه است. شما با مطالعه‌ی فرمول‌های این کتاب از خستگی ماهیچه‌ای نجات پیدا می‌کنید و مشکلاتتان در زمینه‌ی نیروی جنسی رفع می‌شود. این مواد معطر هم‌چنین به شما کمک می‌کنند تا بهتر عمل کرده و خلق و خوی خوبی داشته باشید. در این حالت، شما آرام، موزون و خوش‌بین هستید. بافت‌های بدن جریان خون را بهتر دریافت می‌کنند و عمل دوباره‌سازی سلول‌ها و بازیافت مواد غذایی و اکسیژن در داخل و خارج بدن هماهنگ می‌شود. (بسیاری از اوقات وقتی خسته‌اید، احساس عدم سلامتی کرده و به نزدیکان به‌ویژه همسر خود علاقه و توجهی نشان نمی‌دهید با رها شدن از خستگی می‌توانید احساس سلامتی کنید و آنگاه خودتان هم درمی‌یابید که به نزدیکان خود چه قدر علاقه‌مندید و آن‌ها را دوست دارید در حالی که شاید قبل از این آن‌ها را موجوداتی دشت و پاگیر و کسل‌کننده می‌یافتید.)

۷- زیبایی

بدون شک همه‌ی ما انسان‌ها بوی خوش را دوست داریم و به‌طور ناخودآگاه به سمت آن جذب می‌شویم و به همین دلیل دوست داریم که خودمان هم خوش‌بو باشیم. شاید خیلی از افرادی که به سمت ما جذب می‌شوند، به‌دلیل وجود بوی خوش باشند. پس می‌توان این جهان خاکی را پر از هیجان کرد. چرا که وقتی بوی خوشی به مشام



می‌رسد، ناگهان متوقف می‌شوید تا ببینید این بوی خوش متعلق به چه کسی است و از کجا می‌آید. پس عطرها می‌توانند نوعی جاذبه و زیبایی را برای انسان ایجاد کنند که او را از دیگران ممتاز و مجزا کند. این زیبایی و جاذبه به‌خصوص در رابطه‌ی بین زن و شوهر بسیار مفید و مؤثر است. آن‌ها بیشتر دوست دارند که کنار هم بمانند و لذت با هم بودن را درک کنند. البته منظور این نیست که شما بروید و عطرها را گران قیمت بخرید بلکه شما می‌توانید برای خودتان عطرهایی بسازید که هم با بوی بدنتان متناسب باشد و هم طبیعی بوده و همان‌طور که گفتیم روی سلامت و سیستم گردش خون، و سیستم عصبی بدنتان اثر داشته باشد.

این فرمول‌ها خیلی ساده و آسان تهیه می‌شوند و مواد اولیه‌ی آن‌ها، گاه در خانه‌ی شما موجود است. در نتیجه می‌توانید هر وقت که بخواهید از آن‌ها استفاده کرده و هم احساس خوبی به خودتان بدهید و هم اعتماد به نفس پیدا کنید. هم خودتان شاد باشید و هم همسرتان را به سمت خود جلب و جذب کنید.

۸- حافظه

محققان دریافته‌اند که ما انسان‌ها خیلی زود چیزهایی را که می‌بینیم و می‌شنویم فراموش می‌کنیم، در حالی که یک بوی خوش در ذهن ما مدت طولانی‌تری باقی می‌ماند. البته فرقی نمی‌کند که بو خوب یا بد باشد، بلکه اثر باقی‌ماندن آن در حافظه بیشتر است. حال یک ماده‌ی معطر همیشه خاصیت خودش را خواهد داشت و در حافظه‌ی ما برتری یافته و می‌تواند با احساساتمان نیز گره بخورد و در نتیجه یک نوع شعور و آگاهی در حافظه‌ی ما نسبت به آن بو یا رایحه ایجاد شود. برای فهم بهتر مثلاً می‌توان قرض کرد که شما در یک شب تابستانی گرم در حیات منزلتان خاطره‌ای خوب داشته‌اید حال هر وقت عطر گل یاس به مشامتان می‌رسد، حافظه‌تان به عقب برمی‌گردد و هوشیاری شما در ارتباط با بوی عطر گل یاس تقویت می‌شود.



به این ترتیب حافظه می‌تواند مقوی نیروی جنسی باشد و مواد معطر نیز می‌توانند فعال‌کننده یا از بین برنده‌ی عشق باشند در حالی‌که شما این مسئله را تشخیص نمی‌دهید و درک نمی‌کنید. این همه به ضمیر ناخودآگاه ما مربوط می‌شود و حافظه‌مان گنجینه‌ای برای مواد معطر دارد که می‌تواند عواطف را برانگیزاند و یا بالعکس آن را نابود کند.

یک ماده‌ی معطر را چگونه انتخاب کنیم؟ برخی بوها را دوست داریم در حالی‌که بعضی را دوست نداریم؟

انتخاب یک ماده‌ی معطر برای هر شخص باید یک مسأله‌ی با اهمیت باشد، یعنی هر عطری برای هر شخص مناسب نیست و هر عطری قادر نیست هر شخصی را به خود جلب کند و او را محظوظ سازد. به‌همین علت، حس شهوانی‌تان به شما حق انتخاب‌هایی را می‌دهد که کدام بوی خوش را انتخاب کنید. شاید خودتان هم تابه‌حال متوجه‌ی این موضوع شده‌اید که چرا از بوی یک ماده‌ی معطر بیشتر خوشتان می‌آید یا نسبت به یک بوی ناخوشایند حساس‌تر هستید. این مسئله به این دلیل است که حافظه‌ی شما دارای یک سطح رایحه‌ای است که مثل یک کاغذ سفید می‌ماند (با مثل یک CD خام) و شما آرام آرام و به مرور زمان روی این سطح سفید را با احساس ویژه‌ای که در همان زمان داشته‌اید و بویی را استشمام کرده‌اید، پر می‌کنید. مواد معطر با عواطف و حافظه‌ی کوتاه مدت و بلند مدت ما ارتباط مستقیم دارد و به صورت یک مکانیسم خود حفاظتی عمل می‌کند. مثلاً ما یاد می‌گیریم که از چیزهای خطرناک دوری کنیم (مثل آتش‌سوزی) و تشخیص می‌دهیم که چه چیزهایی برای ادامه‌ی زندگی‌مان خوب است (مثل وجود مادر) ما همین شعور و درک را راجع به بوها هم در حافظه‌ی خود داریم که به این ترتیب تشخیص می‌دهیم که چه بویی خوب و چه بویی بد است.



دکتر بتلهیم^۱ همین تحقیق را در مورد بوی لباس مادر وقتی که خودش حضور ندارد، انجام داده است و به این نتیجه رسیده که بوی لباس مادر، وقتی که خودش نباشد، برای فرزند التیامبخش است. حتی بوی شیر مادر در مورد نوزادان و تشخیص این بو توسط آنان به اثبات رسیده است. پس خیلی مهم است که این صفحه‌ی سفید و پاک با چه بوهایی در تماس باشد که بعد در انسان رشد یافته، احساس لذت یا انزجار را ایجاد کند. مثلاً بچه‌ای که پدرش پیپ می‌کشد، بعدها که بزرگ شد وقتی بوی پیپ به مشامش رسید، اگر خاطره‌ی خوشی از آن بو داشته باشد، احساس شادی می‌کند و به یاد پیپ پدر می‌افتد. و اگر عواطف او جریحه‌دار شده باشد، از این بو، بدش می‌آید. هر فردی در دوران کودکی‌اش راجع به ارتباطات و عواطف خود اطلاعاتی را جمع‌آوری می‌کند. فرض کنید بچه‌ای، پرستاری دارد که وقتی بچه نافرمانی می‌کند، او را ظالمانه کتک می‌زند در حالی که پرستار به هنگام کتک زدن بوی سنبل می‌دهد. آن بچه وقتی بزرگ شد، هر وقت بوی سنبل به مشامش برسد ناگهان بوی عطر با حافظه‌اش تماس یافته و او با استشمام بوی سنبل، عصبی و ناآرام می‌شود.

سال‌ها طول می‌کشد تا یک بچه‌ی کوچک، مرد یا زنی شود و صفحه‌ی سفید او مثل یک کامپیوتر پر از خاطره‌ی بوهای مختلف شود. پس ما دارای بانکی به نام حافظه هستیم که آن چه را در طول زندگی خود تجربه کرده‌ایم، در آن ضبط شده و به‌طور ناخودآگاه، خوب یا بد بودن چیزی را به ما تلقین می‌کند. پس از سال‌ها وقتی که ما بوی عطری را استشمام می‌کنیم که با آن خاطره‌ای داشته‌ایم و یا دوره‌ای از زندگی‌مان را سپری کرده‌ایم، احساساتمان برانگیخته می‌شود. ممکن است مردی تا عطر سنبل به مشامش برسد، شیشه‌اش را به کناری پرت کند و خودش هم علت این کار را نداند و حتی نداند که چرا از این بو خوشش نمی‌آید.



با دست یافتن به این اطلاعات، ما تازه می‌فهمیم که برای افزایش کیفیت زندگی‌مان، می‌توانیم از بوهای خوش استفاده کنیم، منتها باید بدانیم که در برنامه‌ی کامپیوتر مغز ما چه چیزهایی ضبط شده است و باید آن را توسط یافته‌های ضمیر ناخودآگاهمان دریابیم و سپس به ضمیر خودآگاه بیاوریم و آگاهانه عمل کنیم. این چرخه یعنی بو، حافظه و عاطفه تا وقتی که زنده‌ایم به‌طور مکرر تکرار می‌شود.

گاهی شما خیلی خوش‌حال و شادمان در حالی که به خود عطری زده‌اید به دیدن نامزدتان می‌روید در حالی که در حافظه‌ی او خاطره‌ی پدی از این بو ضبط شده است و تجربه‌ی تلخی دارد، او وقتی چشمش به شما می‌افتد، از وجودتان احساس رنجش می‌کند. شما نباید از این حرکت او ناراحت شوید، بلکه باید بروید دوشی بگیرید و خود را با بویی معطر کنید که وی دوست دارد و خوش‌حال می‌شود. به این ترتیب شما یک عمل آگاهانه انجام داده‌اید و اثر یک خاطره‌ی بد را محو خواهید کرد. شما با استفاده از یک بوی خوش جدید می‌توانید ساعاتی خوش را برای خود ایجاد کنید که در کنار عزیزترین شخص‌تان یعنی همسر خود خوش و خرم باشید. پس گاه لازم است راجع به برنامه‌ای که در حافظه‌ی خود ثبت کرده‌اید، تغییراتی ایجاد کنید.

مثلاً اگر شما رایحه‌ی پرتقال را دوست ندارید، شاید به این دلیل است که شما از نظر عاطفی در این مورد تجربه‌ی ناخوشایندی از دوران کودکی خود داشته‌اید که به حافظه‌تان منتقل شده و در آن بایگانی شده است. حال شما یک روز هوس می‌کنید که پرتقال بخورید. میوه را از ظرف برمی‌دارید، پوست می‌کنید تا بخورید. در این‌جا از طعم و بو هر دو بهره گرفته‌اید اما بدون این که مختصر شامی هم بخورید، ترجیح می‌دهید به رخت‌خواب بروید و بخوابید. ناگهان در وضعیتی که دراز کشیده‌اید به حال خودتان افسوس می‌خورید و به یاد پدر و مادرتان می‌افتید که در یک روز تلخ در گذشته با هم مشاجره می‌کردند و صدای باران به گوش‌تان می‌رسید. سرانجام به رخت‌خواب می‌روید در



حالی که صورتتان از اشک خیس است.

صبح روز بعد که می‌خواهید سرکار خود بروید، سعی می‌کنید که این خاطرات شوم را از ذهن خود پاک کنید اما دست خودتان نیست چون که ضمیر ناخودآگاهتان همه‌ی این خاطرات را در خود ضبط کرده است و در نتیجه هر وقت که شما پرتقالی پوست می‌کنید دوباره احساس گناه، درد، گرسنگی، آه و افسوس، ترس و بالاخره تجدید خاطرات گذشته به سراغتان می‌آید و مجدداً همان احساسات قبل در شما برانگیخته می‌شوند.

این ارتباطی بین ضمیر ناخودآگاه و شماست که احساس منفی و پوچی را به شما می‌دهد. به همین دلیل شما ترجیح می‌دهید که دیگر پرتقال یا ویتامین ث مصرف نکنید!

اما بدانید که این طرز رفتار شما یعنی کنار گذاشتن مصرف ویتامین ث درست نیست شما می‌توانید کار جدید وثمرثمیری انجام دهید تا این که زمینه‌ی مثبت و خوبی از مصرف پرتقال و ویتامین ث و عطر آن در ذهنتان گنجانده شود. چه کار؟ خوب، می‌توانید در یک روز خیلی خوب و آرامی که احساس خوبی هم دارید، چیزهایی که شما را خوش حال می‌کند را در نظر بگیرید مثلاً لباسی که دوست دارید بپوشید و موزیک ملایمی بخش کنید یا آرام دراز بکشید. می‌توانید از همسر یا دوست خود هم کمک بگیرید و در همان حال که احساس خوشی دارید یک قطره از اسانس پرتقال را حرارت دهید و استنشام کنید. چشمانتان را ببندید و تنها به چیزهایی که هم اکنون در زندگی دارید و از آن‌ها لذت می‌برید فکر کنید.

شما می‌توانید در همین حال از همسرتان بخواهید کنار شما باشد. سعی کنید در همین وضعیت هرطور که شده خود را خوش حال و با نشاط نگاه دارید و هرگز اجازه ندهید که احساسات منفی به شما راه پیدا کند و تنها احساس شما، مسرت، شادمانی و نشاط باشد.



با این کار شما دو تجربه‌ی متفاوت را در سیستم لیمبیک (یکی از مناطق ضبط احساس در مغز) دارید که یکی تجربه‌ی خوشایند در حال حاضر و یکی احساس ناخوشایندی که از قبل در ذهنتان بوده است.

حال شما باید قدرتمندتر عمل کنید و سعی کنید جای خاطره‌ی تلخ گذشته‌ی خود را با خاطره‌ی خوشی که هم‌اکنون داشته‌اید، پر کنید. یعنی تفکرات منفی را تخلیه و تفکرات مثبت را جایگزین کنید به‌طوری که هر وقت سراغ یخچال می‌روید و پرتقال می‌خورید دیگر احساس بدی نداشته و بالعکس از خوردن پرتقال احساس لذت کنید.

این مسأله در مورد تمام افرادی که نمی‌دانند چرا از یک بو بدشان می‌آید در حالی که یک بو را خیلی دوست دارند، صادق است. درست مثل همان پسر بچه‌ای که پدرش او را با کمر بند چرمی کتک می‌زده و حالا که یک وکیل شده و در اتاقش مبلی راحتی چرمی دارد، به‌طور ناخودآگاه، وقتی کار می‌کند، یک نوع احساس عدم آرامش و ناراحتی به سراغ او می‌آید و خودش هم نمی‌داند چرا؟ پاسخ او این است که شعور رایحه‌ای او به گونه‌ای مکدر شده و او باید با آن شعور تماس بگیرد و به گذشته‌ی خود برگردد و ضمن تحقیق در اوضاع و احوال گذشته‌اش با آن خاطره‌ی منفی تماس گرفته و سپس قدمی برای از بین رفتن مشکلش بردارد. او می‌تواند مانند مثال قبل، فضای اتاقش را با بوییدن یک عطر خوش مثل دو یا سه قطره صندل سفید و با پخش یک موسیقی آرام عوض کرده و در همین حال به منشأ ناراحتی خود باز گردد و خاطره‌ی بوی بد چرم را با خاطره‌ی مثبت اوضاع و احوال امروزش عوض کند و بعد احساسات منفی‌اش را نابود کند و دوباره اطمینان و آرامش را به‌دست آورد.

شاید یکی از مهم‌ترین چیزهایی که هر کدام از ما در زندگی‌مان به‌خاطر سپرده‌ایم این باشد که پدر یا مادرم از پس از حمام کردن از چه عطری استفاده می‌کرده‌اند. چرا که همسرمان ممکن است از بوی عطری خوشش بیاید که پدر و مادرش از آن استفاده



کرده‌اند. ممکن است همسران به شما هدیه‌ای بدهد و آن هدیه عطر باشد که پدرتان از آن استفاده می‌کرده است و شما ناگهان بیاد پدرتان بیافتید و آن تجربه برایتان شیرین باشد عکس این پدیده هم می‌تواند رخ بدهد، یعنی همسران به شما کادویی می‌دهد و آن عطری است که مادران از آن استفاده می‌کرده است، مادری که او را از دست داده‌اید در نتیجه وقتی که به رخت‌خواب می‌روید، فکرتان پریشان بوده و خاطرات گذشته، مبهم و پر از سؤالات فراوان به سراغ شما می‌آید. پس می‌بینید که این شعور و ادراک بو یا رایحه می‌تواند خیلی خوب باشد و حتی در یک مصاحبه‌ی شغلی هم بیش از آن‌چه که فکرش را بکنید به دردتان بخورد. یک گروه از محققان با تعدادی زن مصاحبه‌ی شغلی انجام دادند در حالی که از آن‌ها خواسته بودند به خود عطر بزنند، در حالی که همین مصاحبه را با تعدادی زن انجام دادند و از آن‌ها خواستند که عطر مصرف نکنند، افرادی که عطر مصرف کرده بودند، در این رقابت، برنده‌تر بودند. حالا شما درمی‌یابید که استفاده از مواد معطر خانگی و طبیعی پس از دوش گرفتن می‌تواند تا چه اندازه مفید باشد و روابط عاطفی نزدیک و عمیقی را بین شما و اطرافیان‌تان ایجاد کند، شما می‌توانید گیرایی و جاذبه‌ی خود را با این بو تغییر دهید. شما می‌توانید با استفاده از این مواد معطر هفته‌ای یک‌بار یا هر ده روز یک‌بار، در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید و می‌بینید که خود به‌خود بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرید و خودتان هم تلاش بیشتر برای دوست‌داشتن، مراقبت کردن، حمایت کردن و حتی آمیزش با همسر خود می‌یابید و روابط بهتری خواهید داشت و روابط جنسی‌تان هم از قبل بهتر می‌شود. استفاده از این مواد معطر به همسران هم کمک می‌کند تا هر وقت این بو به مشامش می‌رسد به یاد شما بیفتد چون این بو درحافظه‌ی او هم ثبت شده است و به همین دلیل خاطره‌ی خوشی را برای او می‌سازد به‌طوری‌که حتی هنگام پیری هم همسران احساس جوان بودن دوباره می‌کند و دوست دارد لباس‌های شاد بپوشد و شادمان باشد.



به هر حال شادی همسر شما روی شما هم اثر می‌گذارد! روزی یکی از دوستانم برای من ماجرای را تعریف کرد که در تأیید گفته‌هایم بود او گفت، امروز از کنار کسی رد می‌شدم که بوی عطر مرا می‌داده است! این حس برای من خیلی جالب بود. شما هم بهتر است از همین امروز، این کار را بکنید و سعی کنید از طریق بو، بتوانید خود را با همسران که بهترین دوست زندگیتان است، ارتباط دهید. خودتان را خوش بو کنید و حتی در محیط کارتان نیز با یک بوی عطر خاطره‌ی خوشی از خود باقی بگذارید.

کشف رایحه‌ی خودتان

ما تنها راجع به بو صحبت نمی‌کنیم بلکه رابطه‌ی آن را با احساسات، خلق و خو، حافظه، روح و روان، سلامت فیزیکی و افزایش اطمینان و آرامش در شما بسط می‌دهیم. یعنی یک چرخه‌ی متکامل را بررسی می‌کنیم. وقتی که شما به گذشته‌ی بشر و استفاده از مواد معطر در آیین‌های مذهبی و بومی باز گردید، می‌بینید که بوی خوش همیشه روی بشر اثرات خوبی داشته است. اصلاً ریشه‌ی اصلی کلمه‌ی لاتین عطر^۱ نیز به معنای سوزاندن بخورهای خوش بو و در نتیجه نشان‌دهنده‌ی نوعی ارتباط و نزدیکی با خدا بوده است. ما همیشه به این محصول افسانه‌ای که بشر را به خدای خود نزدیک می‌کرده است، نیاز داریم. اجداد و نیاکان ما وجود بوی خوش را شیفتگی و عشق به خدا می‌دانسته‌اند. امروزه ما می‌دانیم که برخی از این گیاهان سوزنی معطر خاصیت ضد باکتری و میکروب‌کشی هم دارند. گاهی ما از گیاهان خوش بو در غذاهای خودمان استفاده می‌کنیم، به خاطر این که طعم بهتری داشته باشند. جاذبه‌ی مواد معطر برای نیاکان از این هم فراتر بوده است. آن‌ها برخی از مواد معطر را به بدن خود می‌مالیدند و یا از روغن‌های خوش بو برای مالش بدن خود استفاده می‌کردند. این امر در تاریخ اکثر کشورهای باستانی دیده می‌شده است. مثلاً در ژاپن جعبه‌های مخصوص بخور بوده است که مربوط به قصرهای



ژاپنی در قرن دهم می‌باشد و امروزه در عتیقه فروشی‌ها و موزه‌ها به نمایش گذاشته می‌شوند یا یکی از قصه‌های تاریخی در مورد کلئوپاترا است. او باغی از گل‌های رنگارنگ داشته از عطرسازانش می‌خواسته که از گل‌های آن عطر تهیه کنند و او از آن‌ها استفاده می‌کرده و این یکی از جاذبه‌های کلئوپاترا بوده که او را شهره‌ی زمان خود ساخته است. زنی که راز استفاده از عطرها را می‌دانسته است!

نابلتون نیز به سربازانش دستور می‌داد تا پس از دوش گرفتن از رزماری استفاده کرده و بدن خود را با آن آغشته کنند به این ترتیب سربازان او از خاصیت ضد میکربی و ضد باکتریایی این گیاه نیز، استفاده می‌کردند.

اثر گیاهان معطر بر جسم، روان و عواطف، بسیار شگفت‌انگیز است و هر انسان زیرکی می‌تواند یاد بگیرد که چگونه خود را با آن هماهنگ ساخته و انسان پرجاذبه‌ای به‌خصوص برای همسرش باشد. برخی مواد معطر بیشتر به درد زن‌ها می‌خورند و بعضی بیشتر توسط مردها استعمال می‌شوند که ما فرمول‌های تهیه‌ی هر کدام را در این کتاب آورده‌ایم.

این کتاب، سفری است که شما به یک باغ طبیعی، با مسرت انجام می‌دهید تا این که بتوانید از این باغ، خوش‌بو کننده‌هایی برای خود بچینید و از آن محظوظ شوید.



فصل دوم

چگونه از گیاهان معطر و مواد خوش بوی طبیعی در افزایش کیفیت روابط

زناشویی استفاده کنیم؟

مواد معطر طبیعی همانند خود بشر که موجود پیچیده‌ای است و در آن واحد نقش‌های متعددی را در زندگی ایفا می‌کند، نیز خصوصیات پیچیده و شگرفی دارند. مثلاً یک فرد می‌تواند هم پز شک باشد و هم آشنا به کامپیوتر، هم رل یک خواننده را ایفا کند و یا این که یک فوتبالیست باشد و هم چنین یک شوهر و یک پدر و سایر نقش‌های دیگر را هم ایفا کند. این خصوصیت را در این مواد هم می‌توانیم پیدا کنیم. و همان‌طور که شما وقتی دو فرد را کنار هم قرار می‌دهید یک جامعه تشکیل می‌شود، این مواد طبیعی را نیز می‌توان با هم ترکیب کرد و از ترکیب دو یا چندتا از آن‌ها فرمول و ساختمان جدیدی را به‌دست آورد. ما در این کتاب خوش‌بوکننده‌هایی را برای مردان و خوش‌بوکننده‌هایی را برای زنان معرفی می‌کنیم. که با ساختار وجودی هریک بیشتر سازگاری دارد و بسیار جذاب و مؤثر است.

یادتان باشد که در تهیه‌ی یک فرمول طبیعی بیش‌تر بودن به معنای بهتر بودن نیست. گاه لازم است که ما از یک حلال ویژه‌ی روغنی یا آبی استفاده کنیم. برای این که



بتوانید یک ترکیب خوب و مفید را به دست آورید باید نکات ارایه شده در هر فرمول را رعایت کنید؛ مثلاً در جایی گفته می شود ۲۴ قطره، در جایی ۳۰ قطره و در جایی ۲۸ قطره بيفزایید. شما نباید فکر کنید فرمولی که در طرز تهیه ی آن ۳۰ قطره گفته شده، فرمول مؤثرتر و مقوی تر است. تعداد قطره ها اصلاً مسئله مهمی نیست بلکه میزان این ترکیبات با یک دیگر مهم و ضروری است. بیشتر این ترکیبات نیازمند رقیق شدن هستند و استفاده ی خالص از آن ها کار بیهوده ای است درست مثل نوشیدن یک نوشیدنی خالص مقوی. شما باید فرمولی را که تهیه می کنید به طور مداوم، مثلاً یک هفته، استفاده کنید تا اثر آن را دریابید و هر وقت که دلتان خواست می توانید فرمول دیگری تهیه کنید.

یکی از روش های عالی برای جذب این ترکیبات مقوی و نیروبخش از طریق پوست و پایانه های عصبی آن، ماساژ است که می تواند با استنشاق نیز همراه شده و خود را مؤثرتر نشان دهد، چرا که همان طور که در فصل قبل گفتیم بو کشیدن یک رایحه ی خوب اثر بالقوه ای هم در مغز، سیستم گردش خون و هم در سیستم ایمنی و اعصاب و روان ما دارد. پس ما در این روش همان طور که ماساژ می دهیم، بو هم می کنیم و به این ترتیب هم از طریق پوست و حس لامسه و هم از طریق بینی و حس بویایی به روش خانگی استفاده از گیاهان معطر بهره می بریم. البته روش های خانگی دیگری مثل قراردادن ماده ی معطر روی شعله ی شمع، مصرف آن به صورت اسپری در اتاق، استفاده به صورت بخوردادن، و قراردادن قطراتی از ماده ی معطر روی یک منبع حرارتی مثل شومافز یا لامپ وجود دارد که تأثیر آن آهسته تر و ملایم تر است.

لطفاً در میزان پیمانه ای که به شما توصیه شده است دقت کنید مثل یک قاشق سوپ خوری یا یک قاشق مربا خوری یا یک قاشق چای خوری و بیش تر یا کم تر از میزان توصیه شده، به فرمول خود چیزی اضافه نکنید. بهتر است فرمولی را که تهیه می کنید در یک شیشه ی تیره رنگ یا قهوه ای نگه داری کنید چرا که از تأثیر نور، رطوبت و حرارت دور می ماند و مدت زمان طولانی تری می توانید از آن بهره ببرید. در تهیه ی برخی از



فرمول‌ها به‌خصوص خوش‌بوکننده‌ها برای زنان نیازمند آب مقطر یا آب جوشیده هستیم که شما باید حتماً این نکته را رعایت کنید تا میزان ناخالصی‌ها کم‌تر شود.

در طرز تهیه‌ی این مواد معطر شما با قیمت‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شوید. مثلاً ترکیبی که از گل یاسمن به‌دست می‌آید ۹۲ بار گران‌تر از ترکیبی است که از گربم‌فروت حاصل می‌شود و آن به دلیل شرایط کاشت و برداشت محصول و یا منطقه‌ی ویژه‌ای است که یک گیاه در آن پرورش می‌یابد. پس شما باید در تهیه‌ی فرمول مورد نظر خود قیمت‌ها را نیز ارزیابی کرده و مدنظر داشته باشید. هرچه مواد صد در صد طبیعی‌تر باشند، بهتر است. مثلاً اسانس‌هایی که از مواد طبیعی به‌دست می‌آیند در یک کاغذ نفوذ کرده، سپس اشباع شده و تبخیر و پراکنده می‌شود در حالی که ترکیباتی که از مشتقات نفتی به‌دست می‌آید روی یک تکه کاغذ به‌صورت یک قطره باقی می‌مانند. پس مشتقات نفتی می‌توانند ارزان‌تر باشند. شاید قیمت، راهنمای خوبی باشد که شما بتوانید یک ماده‌ی طبیعی را از یک مشتق نفتی بشناسید! به هر حال کارخانه‌ها مجبورند برای این‌که تولید محصولشان را از دست ندهند گاه از مواد غیرطبیعی هم استفاده کنند و موادی را جانشین کنند که اعجازشان در مقابل اعجاز طبیعت کم و ناچیز است. ما وقتی که بتوانیم از مواد خالص طبیعی استفاده کنیم و استفاده‌ی مکرر از ترکیبات شیمیایی را کنار بگذاریم مطمئن‌تر هستیم.

نوعه‌ی ساخت و ترکیب فرمول‌های شگفت‌آور

شما یک هنرمند هستید و می‌خواهید با ترکیب چند ماده، به‌طور ماهرانه، یک ترکیب جدید بسازید و مخلوط همگنی را ایجاد کنید. این کار درست مثل این است که شما می‌خواهید یک تابلوی نقاشی بکشید و برای این‌که بتوانید از تابلوی خود لذت بیشتری ببرید، ترکیب رنگ‌های متفاوتی در آن به‌کار می‌برید مثل یک رنگ زرد طلایی یا آبی آسمانی که برای یک روز تابستانی در نظر گرفته می‌شود.

در مورد ترکیب مواد معطر نیز شما باید برخی دستورات را رعایت کنید تا بتوانید از



زیبایی وجود آن‌ها، که همانا رایحه‌شان است، لذت ببرید. یک هنرمند، وقتی آبی و زرد را با هم مخلوط می‌کند، رنگ سبز به‌دست می‌آورد و شما هم وقتی دو ماده را با هم مخلوط می‌کنید، ترکیب جدیدی را به‌دست می‌آورید که خواص مواد اولیه‌ی خود را نیز دارا می‌باشد. یک هنرمند می‌تواند با ترکیب رنگ‌ها، تعداد رنگ‌های متعدد و زیبایی تولید کند و شما هم می‌توانید با ترکیب چند گیاه به همین نتیجه برسید.

در ترکیباتی که ما می‌خواهیم از گیاهان معطر بسازیم، باید به یک نکته توجه کرد که مثلاً چند قطره از هر کدام باید با هم ترکیب شود. یعنی اندازه و میزان و مواد ترکیبی برای داشتن یک مخلوط همگن بسیار مهم است.

من شما را ندیده و نمی‌شناسم و نمی‌دانم که شما چه خاطراتی دارید و خصوصیات عاطفی و جسمی شما چیست. من سعی می‌کنم برای هریک از بیمارانی فرمول‌های ویژه‌ای را از این دهم ولی چون با خصوصیات شما آشنا نیستم نمی‌توانم فرمول خاصی را به شما معرفی کنم. اما در این کتاب فرمول‌هایی ارائه شده که می‌تواند به‌طور جداگانه احتیاجات مردان و زنان را رفع کند، چرا که من ویژگی‌های مردانه و زنانه را در نظر گرفته و با توجه به تفاوت‌هایی که آن‌ها با هم دارند، و در نتیجه نوع احتیاجاتشان هم فرق می‌کند، فرمول‌هایی را تدارک دیده‌ام. شما می‌توانید برای خود یا همسران که دوستش دارید استاده ترکیبی تهیه کنید که هر دو از عشق بیشتری برخوردار شوید.

تنها هدف مهم در این‌جا رسیدن به عشقی است که شما و همسرتان را سرشار سازد. شما با بوییدن یک بوی خوب می‌توانید به احتیاجات و امیال خود، بها دهید و در خود اثر شگرفی را بیابید که تابه‌حال آن را درک نکرده بودید.

معمولاً یکی از فرمول‌های گفته شده ممکن است بیشتر با بدن شما سازگار و با خصوصیاتتان هماهنگ باشد. شما باید این مخلوط را در شیشه‌ای نگهداری کنید و برای دوش گرفتن، حمام، ماساژ و یا معطرکردن فضای خانه از آن استفاده کنید.

در طب باستان، گاهی آمیزه‌ای از ۲۰ ترکیب را درست می‌کردند و به هنگام پذیرایی



از میهمانان خود از آن استفاده می نمودند. این رسم در میان چینیان باستانی مرسوم بود. آن ها از میهمانان خود با یک معجون مرکب از ۱۰۰ ماده‌ی معطر پذیرایی می کردند. درست مثل سمفونی بتهوون که در آن از تعداد نت های متعددی استفاده شده و هارمونی جدیدی به وجود آمده است.

فرض کنید شما می خواهید به خودتان هدیه بدهید. پس سعی کنید که هدیه‌ی مناسبی برای خود درست کنید و این کتاب به شما کمک خواهد کرد که هدیه‌ای منحصر به فرد را برای خود و همسرتان بسازید.

همان طور که قبلاً هم گفتیم از گیاهان معطر می توان استفاده های متعددی کرد که با تأثیر بر حس بویایی، خواص آن مشهود می شود و در اثر استفاده ی مداوم آن بو، بوی بدن شما می شود به طوری که هرکسی آن را بوی خوش واقعی شما می داند. ما در صفحات بعد به شما جدولی ارایه می کنیم که در آن مجموعه ی گیاهان معطری که می توانید به تهیه ی فرمول از آن ها بپردازید، ارایه شده است. این دسته بندی برای افراد مختلف یعنی مرد و زن با مشخصات فیزیکی مثل بور بودن یا سبزه بودن و یا موهای چرب و خشک داشتن، فرق می کند.

بنابراین شما با توجه به خصوصیات چهره و ساختمان بدن خود می توانید، ماده ی مورد نظر خود را بیابید و به آن علاقه مند شوید. هرکدام از ما، به دلیل خصوصیات وراثتی و قومی از نظر رنگ مو و نوع بدن خود متفاوت هستیم. پس شما باید ابتدا خصوصیات وراثتی خود را فهرست کنید و بر مبنای آن گیاه معطر مورد نظر را بیابید. البته گاهی ۲ تا ۳ مورد از این گیاهان به دردتان می خورد.

این یک بازی جالب و سرگرم کننده است و شما با توجه به وضعیت مو و بدن خود، می توانید فرمولی را بیابید.

اعداد و گیاهان معطر

شما با توجه به علم اعداد می توانید، عدد خود و یا همسرتان را تعیین کنید و به



تاریخ دقیق تولد یا نام مستعار او احتیاج دارید. مثلاً فرض کنید تاریخ تولد وی ۱۹۵۶/۷/۴ است. سپس :

$$۴ + ۷ + ۱ + ۹ + ۵ + ۶ = ۳۲$$

$$۳ + ۲ = ۵$$

وقتی که این شماره را یافتید به جدول مراجعه می‌کنید و خصوصیات چهره‌ای او باید با این عدد مطابقت داشته و همچنین گیاه معطر مورد نظر برای او به‌دست می‌آید. اگر بخواهید می‌توانید از نام مستعار نیز استفاده کنید:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

حال با توجه به شماره‌ی هریک از حروف نام او را می‌نویسید و عدد او را به‌دست می‌آورید.

B E N S M I T H

$$۲ + ۵ + ۵ + ۱ + ۴ + ۹ + ۲ + ۸ = ۳۶$$

$$۳ + ۶ = ۹$$

انواع پوست و مو

گاهی به‌طور دقیق نمی‌توانید رنگ موی خود یا همسران را بگویید. چون آمیزه‌ای از چند رنگ است. گاه شخصی رنگ پریده است، اما پوست Translucent (شفاف) دارد و می‌تواند از گیاهانی استفاده کند که برای زمینه‌ی بلوند مناسب است. یا شخصی که Freckled (کک مکّی) است و می‌تواند از رُوغن‌های متناسب با موی قرمز استفاده کند.



ردیف	انواع پوست	ردیف	انواع مو
۱	لطیف و صاف	۱	بلوند
۲	حساس	۲	بلوند
۳	شفاف و روشن	۳	بلوند
۴	کک و مک‌دار	۴	قرمز
۵	دارای سایه‌ی سرخ‌رنگ	۵	قرمز
۶	خشک	۶	بلوند
۷	شکننده و نازک	۷	بلوند
۸	چرب روغنی	۸	سیاه
۹	پراز لک	۹	سیاه
۱۰	طبیعی	۱۰	قهوه‌ای رنگ
۱۱	چرب	۱۱	قهوه‌ای رنگ
۱۲	چرب و طبیعی	۱۲	قهوه‌ای رنگ
۱۳	خشک و طبیعی	۱۳	بلوند

انواع بدن

شکل بدن انسان‌ها نیز با هم تفاوت‌هایی دارد که بر اساس تیپ و اندازه‌ی بدن دکتر ویلیام اچ. سلدون متخصص انسان‌شناسی^۱ آن را به چند دسته تقسیم‌بندی کرده و در هر مورد ساختمان آن را طراحی کرده و شرح داده است.

بدن اندومرف^۲

این نوع بدن گوشتالو و فربه است و سریع چاق می‌شود. اگر زن باشد زان‌های گرد و بازوان چاق و شکم بزرگ دارد اما دست‌ها و پاهایش می‌تواند کوچک باشد. رژیم در اندومرف جنگی است که هیچ‌گاه پیروزی یا برنده‌ای ندارد. این افراد کمتر ورزش کرده و کندتر هستند.

1 - Anthropologist

2 - Endomorph



بدن مزومرف^۱

این افراد شکل بدنشان ورزشکارانه است. یعنی اسکلت ماهیچه‌ای داشته و خوش تیپ‌اند. اما چون ورزش نمی‌کنند بدنشان ضعیف است.

بدن اکتومرف^۲

این‌ها بدن‌های لاغر و زاویه‌دار دارند. بدن بلند و لاغری که به اندازه‌ی یک کوه غذا می‌خورد اما دریغ از این‌که یک گرم به وزنش اضافه شود. وزن این افراد اگر اضافه شود، بیشتر در ناحیه‌ی شکم است.

در جدول زیر به شما گیاهان معطری معرفی می‌شود، همان‌طور که اشاره شد، با خصوصیات بدن شما هماهنگی دارد. از این گیاهان اسانس‌هایی تهیه می‌شود که معطر بوده و بیشتر حالت ماده‌ی چرب را دارند. برخی از آن‌ها در کشور ما ممکن است موجود نبوده و متعلق به مناطق دیگری باشند ولی تعداد زیادی از آن‌ها هم نام آشنایی برای ما دارد. شما لازم است با توجه به خصوصیات خود ماده‌ی معطر مورد نظر را یافته و آن را به‌صورت مشتقاتی که هست تهیه کنید و یا این‌که از ماده‌ی خام خودتان اسانسی را تهیه نموده و مورد استفاده قرار دهید.

کار با گیاهان به کمی زمان و حوصله نیاز دارد اما خواص آن‌ها مسلماً بیش‌تر و با خصوصیات بدن سازگارتر است. می‌توانید یک‌بار هم که شده امتحان کنید و نتیجه بگیرید! نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه کنید این است که خصوصیات چهره‌ی آسیایی و اروپایی با هم متفاوت است و این جدول بیش‌تر بر اساس خصوصیات اروپایی فهرست شده است.

1 - Mesomorph

2 - Ectomorph



انواع بدن			انواع مو			واحد	فهرست گیاهان معطر
آندومرف (گود)	ایتمورف (لاغر)	مزومورف عضلانی	سیاه	قرمز	قهوه‌ای	بلوند	
				مرد			۱ کنف
				زن			۸ سنبل ختانی
						مرد	۶ بادبان رومی
x			x				۱ ریحان
			مرد				۱ برگ بو
			مرد			مرد-زن	۳ لبان جاری
x					مرد-زن		۲ انونج (از خانواده‌ی مرکبات)
				مرد			۲ فلفل سیاه
		x				مرد	۳ Bois de rose
	x						۴ هل
		x		مرد			۶ سرو جنگلی
	x		مرد			زن	۷ بابونه‌ی معطر
x					مرد		۲ دارچین
	x				مرد-زن		۷ مریم گلی
x					زن		۵ گشنیز
					مرد		۳ زیره‌ی سبز
	x					زن	۷ جکن
x						زن	۷ راز یانه
	x				مرد		۳ کتندر
x					مرد-زن		۴ شمعدانی وحشی
x							۸ زنجبیل
	x					زن	۵ گریب فروت
x				زن			۷ سنبل



انواع بدن			انواع مو				واحد	فهرست گیاهان معطر
آندومرف (گروه)	اکتومرف (گروه)	مزومرف عضلانی	سیاه	قرمز	قهوه‌ای	بلوند		
		x	زن-مرد	زن	زن	زن	۹	بایس سفید رازقی
x				زن			۷	استوخودوس
		x	مرد				۷	لیموشیرین
x			زن				۱	لیموقرش
	x				مرد		۳	پوست جوز (گل جوز)
				زن			۳	نارنگی
x		x		زن			۹	مرزنجوش
x				مرد			۱	بادرنجبویه وارنگ بر
		x			مرد		۸	میموزا
	x		مرد				۵	درخت مرمری صنخ
	x		مرد				۶	نرگس
	x					زن	۱	نرولی (از خانواده‌ی مرکبات)
				زن			۴	درخت جوز (جوزا)
x						مرد	--	پرتقال
		x	مرد				۲	چمن معطر - پوتار
x			زن	مرد			۱	نعنای هندی (پاجوبی)
		x					۱	نارنج
		x					۳	فلفل
	x					مرد	۳	کاج نقره‌ای
		x		زن	زن	زن	۷	روزنیتی (گل سرخ) (گل گلاب)



فهرست گیاهان معطر	واحد	انواع مو					انواع بدن		
		بلوند	قهوه‌ای	قرمز	سیاه	مژمه‌وف غضلانی	اکتومرد (لاهر)	اکتومرد (گرد)	
رز ماروک (از خانواده گل سرخ)	۶		زن	زن		x			
رز ترک (از خانواده گل سرخ)	۷	زن					x		
رز ماری (اکلیل کوهی)	۶				زن	x			
صندل سفید	۶	مرد				x			
تنگابین (Tonka bean)	۶	زن						x	
وانیل	۴				مرد		x		
گل شاه‌پسند	۴	زن							
خس خس	۵		مرد			x			
بنفشه	۵		زن			x	x		
یلانگ-یلانگ Ylang-Ylang	۷		زن						

از گیاهان معطر چگونه و کجا استفاده کنیم؟

از فهرستی که به شما ارائه می‌شود با سه روش می‌توان استفاده کنید. استفاده از آن در حمام و آب، روش ماساژ و مالیدن بر سطح پوست بدن و روش معطر کردن فضای خانه. البته بهتر است که از بیش‌تر این‌ها به‌صورت ماساژ بر سطح پوست بدن استفاده کنید. تا هم از فواید آن بر پایانه‌های عصبی پوست بهره ببرید و هم این‌که از بوی خوش آن‌ها لذت ببرید. در روش معطر کردن فضای خانه، می‌دانید که بو ذره ذره در فضا می‌پیچد، پس شما می‌توانید ماده‌ی معطر را به صورت پاشیدن یا بخور در فضای سرپسته تنفس کرده و از فواید بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید.



گیاهان معطر طبع شاعرانه‌ای دارند. هومر می‌گوید: "آن‌ها راه‌های بهشت و مائده‌ی آسمانی هستند برای این‌که بر بدن افشانده شوند." شما هم می‌توانید از این مائده‌ی بهشتی استفاده کرده و زندگی را لذت‌بخش کنید.

روش‌های استفاده از گیاهان معطر		
روش‌های آبی	میزان مصرف	نوع‌ی مصرف
حمام	حداکثر ۸ قطره	ماده‌ی معطر را با یک روغن زمینه‌ای (مثل روغن بادام) مخلوط می‌کنید. بعد حدود ۸ قطره ترکیب مورد نظر را در لگن یا ظرف آب می‌ریزید شیر آب گرم را باز می‌کنید. درب حمام بسته باشد تا بخار راهی برای فرار نداشته باشد. حداقل ۱۰ دقیقه باید تنفس کنید. تنفس شما آرام و عمیق باشد.
بیده	۲-۳ قطره	در این روش آب گرم باید به سرعت بیاید و خش‌خش کند. شما ماده‌ی معطر را نزدیک شیر آب قرار می‌دهید و آب را خش‌خش‌کنان روی آن می‌ریزید. در این روش مخاط با تنفس تحریک می‌شود.
دوش گرفتن	طبق دستور در متن کتاب	از آب جوشیده سرد یا آب مقطر گرم شده استفاده کرده ماده‌ی معطر را بدان می‌افزایید و از صافی قهوه‌جوش رد می‌کنید. سپس دوش می‌گیرید.
جکوزی	۳ قطره برای هر نفر	می‌توانید به متن کتاب مراجعه کرده و با اثرات ضدویروسی و ضد باکتریایی گیاهان معطر آشنا شوید بعد می‌بینید که به این طریق در جکوزی می‌توانید بدن خود را در مقابل باکتری‌ها و ویروس‌ها مقاوم کنید.
سونا	۳ قطره در هر ۵۶۰ میلی‌لیتر آب	می‌توانید از اکالیپتوس، بوته‌ی چای زینتی یا کاج نقره‌ای استفاده کنید و آن را داخل منبع حرارتی آب بریزید. وقتی سونا بخار می‌کند، این مواد در فضا پیچیده شده و با استنشاق، به دفع سموم بدن کمک می‌شود.



روش های استفاده از گیاهان معطر

روش های آبی	میزان مصرف	نوعی مصرف
ایستادن زیر دوش حمام	حداکثر ۴ قطره	چند قطره از ماده ی معطر را روی لیف یا اسفنجی ریخته و آن را مرطوب کنید و سپس به بدن خود بمالید. این کار را در حالی انجام می دهید که زیر دوش حمام ایستاده اید و کاملاً نفس عمیق می کشید تا بوی ماده ی معطر به بینی شما نفوذ کند.
نشسته در وان	۲-۳ قطره	وان را تا حد مفصل ران پر از آب گرم کرده در آن بنشینید و در حالی که ماده ی معطر را به آب افزوده اید، قطرات آب را روی بدنتان بریزید. تا مخاط شما تحریک شود.
بخور	۲-۳ قطره	در یک کاسه ی بزرگ آب داغ که از آن بخار بلند می شود ماده ی معطر بریزید و صورت خود را بالای آب بگیرید. سر را در فاصله ی ۱۰ اینچی بگیرید و روی سر را با یک حوله یا پارچه بپوشانید به طوری که کاملاً اطراف کاسه ی سر را احاطه کرده و به بخار اجازه فرار ندهد. چشمانتان را ببندید و یک دقیقه نفس عمیق بکشید.
ماساژ	حداکثر ۱ قطره در ۱ میلی لیتر روغن سبزیجات	شما می توانید از روغن دانه هایی مثل فندق، بادام زمینی یا سویا استفاده کرده و ماده ی معطر را به آن بیفزایید، شیشه را خوب تکان بدهید، بعد چند قطره در دستانتان ریخته و طبق دستوراتی که در بخش ماساژ آمده است، بدن خود را ماساژ دهید.
روش حوله یا لباسی	۱ قطره	۱ قطره روی حوله یا لباس تان ریخته و تا زمانی که نیاز دارید، نفس بکشید.



روش‌های استفاده از گیاهان معطر		
استفاده در اتاق	میزان مصرف	نحوه‌ی مصرف
شمع	۱-۲ قطره	یک شمع روشن کنید. وقتی که موم شروع به ذوب شدن کرد، ماده‌ی معطر را کنار فتیله بریزید. تا هنگام حرارت دیدن، بوی خوش در فضا، پخش شود.
افشاندن (پراکندن)	۲-۶ قطره	ماده‌ی معطر را در یک شیشه نشکن ریخته و به‌وسیله‌ی شمع حرارت دهید تا در فضای اتاق پراکنده شود.
لامپ	۱-۲ قطره	ماده معطر را روی لامپ مثل یک چراغ مطالعه یا آباژور ریخته تا وقتی که چراغ روشن می‌شود ماده‌ی معطر در فضا پخش شود.
رادیاتور	۱-۹ قطره	شما می‌توانید ماده‌ی معطر را روی یک پارچه‌ی کتان ریخته و آن را روی رادیاتور قرار دهید. ۱۰-۵ دقیقه بعد بوی خوش در فضای اتاق می‌پیچد.
اسپری اتاق	۴ قطره در ۲۸۰ میلی‌لیتر آب	شما یک اسپری گیاهی درست می‌کنید. ابتدا ماده‌ی معطر را با آب گرم (نه جوش) آمیخته و بعد می‌توانید آن را در یک شیشه (ظرف پلاستیکی) ریخته اسپری کنید و به پرده و اسباب و اثاثیه اتاق بزنید تا خوشبو شود.
کاسه‌ی آب	۱-۹ قطره	در یک کاسه‌ی کوچک، آب ریخته و آن را جوش بیاورید. درب‌ها و پنجره‌ها را ببندید و ماده‌ی معطر را در کاسه‌ی آب ریخته و بگذارید ۱۰-۵ دقیقه در فضای اتاق نفوذ کند.
سوختن چوب	۱ قطره	می‌توانید از چوب درخت سرو یا صندل سفید استفاده کنید. چوب را روی آتش بگذارید در حالی که قبلاً روی آن ماده‌ی معطر را ریخته‌اید. موقع سوختن بوی خوب در فضا می‌پیچد.



فصل سوم

تمایل برای لمس و ماساژ

شما می‌توانید به کمک دستان خود یک تجربه‌ی الکتریکی داشته باشید. آیا اولین روزهای آشنایی با همسران را به یاد می‌آورید؟ زمانی که دستان او را در دستان خود می‌گرفتید و بعد احساس می‌کردید که یک میدان مغناطیسی درست مثل آهن‌ربا بین دست شما و او ایجاد می‌شود. احساس می‌کردید که دستانتان از یکدیگر قابل جدا شدن نیست و در یک لحظه تصور می‌کردید که تو و منی وجود ندارد و شما دو نفر یک تن شده‌اید. البته اکنون هم امیدوارم دستان شما و همسران در دست یکدیگر باشد و باز هم احساس یکی بودن را با انرژی‌ای که از کف دستان شما خارج می‌شود داشته باشید. در حقیقت لمس و قوای لامسه یک کانال ارتباطی بین زوجین است و رمز ماساژ دادن نیز در همین نهفته است که می‌تواند اشعاری نغز و خاموش میان لمس شدن بین زن و شوهر رد و بدل شود.

همان‌طور که گفتیم لمس کردن مجموعه‌ای از لغات است و سبب پیوستن، همگرا شدن و اتصال می‌شود. همه‌ی ما از این قوا بهره‌مندیم و در روابط زناشویی و جنسی باید بیشتر از آن بهره بگیریم چرا که علاقه‌مندی و توجه ما را به طرف مقابل نشان می‌دهد و



همسرمان هم همان احساس و علاقه را درخود می‌یابد. پس لمس در حقیقت ظرفیتی است که ما داریم و اثر زیادی روی روان، جاذبه و گیرایی، توجه و علاقه، خواب و هیجان ما دارد.

لمس موضوعی است که می‌تواند از جوانب متعددی مورد بررسی قرار گیرد. اما همه‌ی لمس‌ها را نمی‌توان با یکدیگر مقایسه کرد یا مثل هم دانست. مثلاً لمسی که در روابط اجتماعی مثل دست دادن ایجاد می‌شود از فردی به فرد دیگر متفاوت است در حالی که ما نسبت به آن قضاوت سطحی و شتابزده‌ای داریم (شما دست همه‌ی افراد را به یک صورت در دست نگرفته و نمی‌فشرید). همین لمس توسط دست دادن، انرژی را بین دو نفر منتقل می‌کند و قوه و نیرویی است که ما آن را سرد، گرم، خشک یا پر احساس می‌دانیم. توسط این لمس حافظه‌ی ما تصمیم گرفته و وارد عمل می‌شود که آیا با این فرد رابطه‌ی تجاری داشته باشیم؟ یا دوستانه رفتار کنیم و یا تا حد ممکن از او دوری کنیم؟ پس می‌بینید که اخذ این تصمیمات تنها ناشی از یک لمس سریع نیست بلکه می‌تواند به ما بگوید که چه چیزهایی بخواهیم و یا چه طرحی بریزیم و چگونه تصمیم بگیریم. در واقع یک لمس به ظاهر ساده خیلی حرف‌ها را به ما زده است.

امروزه برای درمان از اشکال متفاوت لمس کردن^۱ استفاده می‌کنند. ماساژ دادن یکی از اشکال قدیمی است که طی آن درمانگر می‌توانسته بدن را با لمس مثل یک کتاب بخواند و سپس به تشخیص و درمان بپردازد. پس توسط برخی از انواع ماساژ به درمان بیماران خود می‌پرداخته‌اند. بنابراین می‌بینیم که ماساژ دادن فواید کلینیکی بسیاری دارد و حتی به پیش‌گیری از بیماری کمک می‌کند. چنان‌که افرادی که کمتر لمس می‌شوند، رنج بیشتری را تحمل می‌کنند. این رنج می‌تواند هم اثر مضر روانی و هم جسمی داشته باشد.

در یک بررسی ساده‌ی فیزیکی می‌توان گفت لمس کردن، سیستم گردش خون را



تحریک می‌نماید و عمل کرد ماهیچه‌های و عصبی را بهتر می‌کند. این مسئله به‌خصوص در روابط جنسی و زناشویی بیشتر نمایان است چرا که اعصاب و ماهیچه‌ها بیشتر مرتعش می‌شوند. امروزه اهمیت لمس و ماساژ دادن با مواد معطر روشن شده است. شما می‌توانید در خصوص این مهم با مطالعه‌ی این کتاب و شرحی که در این فصل آمده است، اطلاعات بیشتری به‌دست آورید.

اشتیاق برای لمس شدن

بشر به‌وسیله‌ی لمس شدن، کامیاب می‌شود و بدون وجود آن دچار اختلالات عاطفی و عصبی فراوانی می‌گردد و هم‌چنین بهره‌ی هوشی و رشد فیزیکی در او کم شده و کاهش علاقه و میل جنسی نیز پیدا می‌کند. حتی یک نوع ضعف در سیستم ایمنی هم ایجاد می‌شود. به‌نظر می‌رسد که بین افرادی که لمس می‌شوند و افرادی که لمس نمی‌شوند یک حدفاصل بیوشیمیایی به‌وجود می‌آید.

متأسفانه، تعدادی از انسان‌ها هستند که در زندگی روزمره‌ی خود تحریک لامسه‌ای کمی دارند و آن را تجربه نمی‌کنند. سال‌هاست در کار کلینیکی‌ام با افرادی ملاقات کرده و برخورد داشته‌ام که هرگز تجربه‌ی لامسه‌ای نداشته‌اند. به همین دلیل وضعیت خودآزمایی آن‌ها نگران‌کننده بود و زنان این گروه زودتر به سرطان پستان و مردان این گروه زودتر به سرطان بیضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از این افراد از این‌که تصور لمس شدن را بکنند احساس گناه می‌کنند و در پاسخ من می‌گویند:

من هرگز این کار را نخواهم کرد. اما یکی از انواع لمس شدن که از ابتدای وجود بشر با او مطرح شده است، رابطه‌ی لمس شدن با احساس جنسی هر فرد است. معمولاً یک بچه توسط والدینش دائماً کنترل می‌شود و پدر و مادر با لحنی دلسوزانه و ناصحانه به فرزندشان می‌گویند: به این قسمت دست نزن. این‌جا جای کثیفی است. به دختران گفته می‌شود: نباید به پسران نزدیک شوند همان‌طور که به پسرها می‌گویند: پسرها هیچ‌وقت



گریه نمی‌کنند، یا این‌که می‌گویند: به افراد ناشناس نزدیک نشوید (این توصیه‌ها نباید در زمان بزرگ شدن یک فرد روی او تأثیر داشته باشد). البته لمس شدن خیلی زود هنگام، به‌خصوص به‌صورت فعالیت‌های جنسی می‌تواند احساس گناه را در یک فرد به‌وجود بیاورد و بعدها این فرد تمایلی برای لمس شدن نداشته باشد و سعی می‌کند که قوه‌ی جنسی خود را زندانی کند. آمیزش تنها راهی است که می‌تواند بین زن و شوهر رابطه‌ی گرم و نزدیکی را ایجاد کند که البته در جنس مؤنث بیشترین تمایل که شاید سیری ناپذیر هم باشد تمایل و اشتیاق برای لمس شدن است. پس این یک حقیقت است که اشتیاق برای لمس، یکی از احتیاجات اساسی بشر است. البته برای مردان قبول این مسئله کمی سخت است، آن‌ها می‌خواهند چنین نشان بدهند که آن‌قدر قوی و قادر به کنترل خود هستند که اصلاً احتیاجی برای لمس شدن را در خود نمی‌یابند. به همین دلیل پسرها حتی از مادر خود هم زودتر فاصله می‌گیرند تا به او بگویند نیازی به نوازش‌های مادرانه‌اش ندارند. بسیاری از مردان، احتیاج به لمس را برای خود نوعی ضعف قلمداد می‌کنند در حالی‌که این یک ضعف نیست به‌خصوص در مسایل زناشویی و رابطه با همسر خود که در آغوش گرفتن نوعی مهر و محبت است بعضی مردان به دلیل ضعف‌های عاطفی که دارند، احساس خشم و اوقات تلخی می‌کنند چرا که فکر می‌کنند مسئولیت آن‌ها در روابط زناشویی خیلی سنگین است. در نتیجه زن هم، مردش را سرد و بی‌مسئولیت می‌داند. زنان بیش‌تر از مردان پذیرفته‌اند که لمس می‌تواند بخشی از زندگی روزمره‌ی زناشویی آن‌ها را به‌خود اختصاص دهد در حالی‌که آن را وسیله‌ای برای ارتقای عمل جنسی نیز می‌دانند.

البته میزان تحریک لامسه‌ای و اشتیاق برای لمس در زندگی هر فرد ناشی از دو چیز است: ۱- آداب و رسوم فرهنگی ۲- محیط خانوادگی، این تفاوت به‌خصوص در فرهنگ آسیایی و اروپایی مشهود است.



در کشورهای آسیایی به خصوص برخی ممالک عربی، دست در دست گرفتن زن و شوهر پدیده‌ای نادر است و حتی یک مادر عرب کمتر بچه‌ی خود را نوازش می‌کند در حالی که در کشورهای اروپایی، اهمیت این مسئله بیشتر است.

در انگلیس نوه‌های بزرگ دختری، مادر بزرگ خود را ماساژ می‌دهند و برای او مثل یک فیزیوتراپ عمل می‌کنند. امروزه گفته می‌شود بچه‌های کوچک بهتر است در آغوش پدر و مادر خود باشند تا در ساک بچه حمل شوند، چرا که به این ترتیب بچه توسط پدر و مادر خود در آغوش گرفته می‌شود. اغلب مادران، وقتی که فرزندشان به دنیا می‌آید و نیاز به درآغوش گرفته شدن دارد به او می‌گویند: این قدر مرا اذیت نکن! حتی گاه خشم و عصبانیتی که هنگام شیطانی کردن بچه، به صورت خوردن سیلی نمایان می‌شود، بهتر از هرگونه لمسی است!

متأسفانه فردی که لمس شدن را از دست داد، گویی همه چیز را از دست داده است. به همین دلیل اغلب از بیمارانم سؤال می‌کنم: آیا کسی را دارید که شما را ماساژ دهد، همسران چه طور؟ و اغلب پاسخ منفی می‌شنوم: خیر! کسی را ندارم یا همسرم، هرگز. شیوع این مسئله بیشتر در مردان و زنانی است که بعد از بی سالگی ازدواج می‌کنند، البته گاه در بین افراد کم سن و سال هم این امر دیده می‌شود.

در بین بیماران افرادی یافت می‌شوند که وقتی به آن‌ها پیشنهاد ماساژ درمانی می‌شود، با اشتیاق زیادی استقبال کرده و می‌گویند ما رابطه‌ی عاشقانه‌ای داریم و مسلماً ماساژ درمانی می‌تواند کمک بیش‌تری به ما بکند و وقتی که این روش را شروع می‌کنند، بسیار راضی و سرحال بوده و از ناراحتی‌ها و مشکلاتی که داشته‌اند رها می‌شوند.

لمس معطر

وقتی که هیجان جنسی بین زن و شوهر شدت می‌گیرد، به هیچ لمسی احتیاج ندارند، زیرا خود فعالیت جنسی به تنهایی رضایت را برای آن‌ها به همراه می‌آورد. می‌توان گفت که یک رابطه‌ی خوب عاشقانه بین زن و شوهر پس از یک روز کار سخت، به مدت



۱۰ دقیقه می‌تواند تجدید قوا و انرژی نماید و شخص هم احساس راحتی و رضایت کند. این مهم است که شما لمس شوید ولو رابطه‌ی جنسی صورت آمیزش هم نداشته باشد. پس می‌بینید که این ده دقیقه لمس شدن در طول یک هفته می‌تواند از صرف میلیون‌ها هزینه روان درمانی و پزشکی بکاهد. در آغوش گرفته‌شدن و دلجویی کردن سبب می‌شود تا تمام آشفتگی‌های عاطفی حل شده و شخص از حالت استرس خارج شود. اگر همسرتان روزی به‌خانه آمد درحالی‌که دچار خشم و غضب است و شروع به قدم زدن در اطراف خانه کرد و داد و بیداد راه انداخت و درباره‌ی آنچه که در روز برایش اتفاق افتاده، خود را تخلیه کرد شما می‌توانید با لمس کردن او را درمان کنید و این کار را باید به تدریج انجام دهید.

به یاد داشته باشید که ۱۰ دقیقه لمس شدن یک شخص قبل از خواب می‌تواند به او کمک کند تا بار سنگینی از دوشش برداشته شود.

انسان یک موجود الکتریکی است و به این دلیل او یک موجود خاکی است. فعالیت سلول‌های عصبی مغز $10/000/000/000$ بوده و اساساً الکتریکی است. بین سیستم عصبی بدن و پوست، اثرات الکتریکی متقابل وجود دارد. همان‌طور که می‌بینید پوست بزرگ‌ترین ارگان (اندام) بدن ما را تشکیل می‌دهد. وقتی که شما همسرتان را با ملایمت در آغوش می‌گیرید و نوازش می‌کنید، بدن خاکی‌تان انرژی الکترو مغناطیسی زیادی تولید می‌کند که در سیستم عصبی آرامش ایجاد می‌کند و به تعادل عمل کرد سیستم اندوکراین (غده مترشحه داخلی) کمک می‌کند. به‌خاطر داشته باشید که همیشه یک ارتباط دو طرفه بین شخصی که لمس می‌کند و شخصی که لمس می‌شود وجود دارد و این احساس و ارتباط بدون وجود دیگری نمی‌تواند ایجاد شود.

ممکن است شخصی که نوازش می‌شود در ابتدا سرد و بی‌روح باشد ولی بعد به واسطه‌ی انرژی که به او منتقل می‌شود فعال شده و سرزنده و باشط می‌گردد. البته برای بی‌میلی و بی‌حالی یک انسان علت‌هایی وجود دارد که می‌تواند گاه یک خستگی و



گاه با قصد و نیت همراه بوده باشد. پس ما می‌توانیم فرد غیرفعال را بیدار نموده و برای به جریان افتادن انگیزه و هدف در او انرژی را به جریان بیاوریم.

اگر شما در پذیرفتن لمس توسط همسر خود مشکل دارید، سخت در اشتباه هستید. عشاق واقعی باید قادر به پذیرفتن شادمانه‌ی یک‌دیگر باشند. اگر شما تمرکز داشته باشید می‌توانید عشق را توسط نوک انگشتانتان به همسر خود انتقال دهید و به‌این ترتیب عشقی را هم متوجه خود کنید. این یک حقیقت پنهان است و شما هم خوب می‌دانید که می‌توانید با لمس ملایم و آرام، احساس خوبی را منتقل و یا دریافت کنید.

گاهی وقت‌ها یک زن یا یک مرد خیلی تند و بی‌احساس برخورد کرده و می‌گوید: چه‌طور جرئت می‌کنی به من دست بزنی؟ علت این‌که شما نمی‌خواهید لمس شوید، این است که نمی‌خواهید مداخله‌ی جنسی به صورت آمیزش داشته باشید. در حالی که لمس شدن یا لمس کردن همیشه به‌معنای آمیزش نیست. این برداشت تنها یک تفکر منفی است و شما می‌توانید یک تفکر مثبت را به ذهن خود راه دهید و آن این‌که هر بار همسر خود را لمس می‌کنید یا او شما را نوازش می‌کند، در حالی که چشمان خود را بسته‌اید، با حرکت دستان، نیرو و کششی را در قلب خود احساس می‌کنید که گویی به میان دستانتان کشیده می‌شود.

البته گاه فاصله گرفتن شما از همسران و همان منفی‌نگری که به آن اشاره کردیم به دلیل عدم توافقاتی است که شما با یک‌دیگر دارید و حالا این اختلافات به نوازش و لمس خوب هم سرایت کرده و مانع از آن می‌شود. شما می‌توانید مثبت فکر کنید و همه‌ی این افکار را رها کنید و کمی وسعت نظر داشته باشید. شما تمرکز می‌کنید و انرژی طبیعی خود را به جریان می‌اندازید و حواستان شما را راهنمایی خواهد کرد تا عشقتان را حس کنید. در حقیقت لمس مثل یک نوع ابزار مغناطیسی فوق‌العاده است که شما را در ساخت و پرداخت عشق راهنمایی می‌کند.

شما نباید این قدرت جادویی را سرسری بگیرید بلکه باید شانس استفاده از این نیرو



را از دست ندهید. سعی کنید انرژی الکتریکی بین خود و همسران را برقرار ساخته و عشق را مبادله کنید.

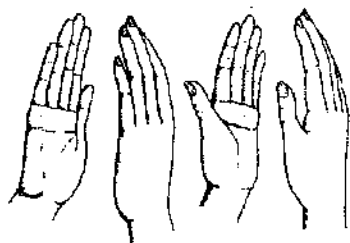
حرکات شما باید نوازش گرانه، با کف دست و نوک انگشتان دست باشد. هاله‌ی تابان هر انسان مخصوص به اوست. هاله‌ای از انرژی که دور تا دور بدن یک انسان را فرا گرفته و با چشم معمولی دیده نمی‌شود. این هاله اطراف گردن، گوش‌ها، شانه‌ها، پشت، نوک پستان، کپل‌ها، قسمت‌های ران، اطراف پاها و خلاصه تمام بدن را فرا گرفته است.

در هر پای ما حدود ۷۲۰۰۰ پایانه‌ی عصبی وجود دارد در حالی که ما فکر می‌کنیم آن‌جا چیزی نیست. پس شما می‌توانید پاها و نوک انگشتان خود را ماساژ دهید. البته نباید سعی کنید که غلغلک‌تان بدهند شما باید پس از یک جلسه ماساژ با همسر خود راحت باشید. اگر ما به‌پذیریم که ماساژ دادن و لمس شدن یک نیروی غیروابسته به امور جنسی است می‌توانیم ظرفیت بالقوه‌ی آن را کشف کنیم و آن وقت اثرات مفید لمس را روی سیستم عصبی دریابیم و به آرامش برسیم و آن‌گاه جامعه‌ی ما این‌همه به قرص‌های آرام‌بخش و مسکن نیاز نداشته و احساس سلامت و تندرستی می‌کنیم.

انرژی بیومغناطیسی چیست؟

وقتی که لمس می‌شوید، نیرویی با شما همراه است. شما می‌توانید میدان مغناطیسی خودتان را دریابید به این صورت که دستانتان را تا حدود قفسه‌ی سینه‌تان بالا بیاورید و سپس کف دستانتان را مقابل یکدیگر و در فاصله‌ی ۳۰ سانتی‌متری نگاه دارید. دستان شما باید کاملاً آرام و شل باشد. کم‌کم احساس می‌کنید که کف دستان شما به شکل یک کاسه درآمده و انگشتانتان به هم نزدیک می‌شوند.

روزی من از دانش‌جویانم خواستم که این تمرین را انجام دهند و اشکال کار بیشتر آن‌ها این بود که دستانشان را خیلی سفت می‌گرفتند. بارها به آن‌ها تذکر دادم که مچ دستانشان را تکان دهند و دوباره شروع کنند و سعی کنند دستانشان کاملاً شل باشد. مرکز ثقل این انرژی درست در کف دستان است.



اکنون سعی کنید تمرکز پیدا کرده و دستانتان را آهسته به سمت یکدیگر نزدیک کنید تا این که به فاصله‌ی ۱۰ سانتی متری برسند. مجدداً خیلی آهسته، دستانتان را از یکدیگر دور کنید تا حدود ۳۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله بگیرند.

حدود ۱۰ دقیقه همین تمرین را انجام دهید یعنی دستانتان را به یکدیگر نزدیک کرده و سپس از هم دور کنید. حال شما احساس می‌کنید که یک انرژی بین دستانتان تشکیل می‌شود که حالت لاستیک (کش دار) را دارد.

این چسبندگی درست مثل حالت چسبندگی یک آدامس است و اگر روش اجرای شما کاملاً درست باشد، شما احساس سوزش یا خارش در قسمت پشت دستانتان، در ساعد، ستون فقرات و انحنای پایتان تا کف زمین احساس خواهید کرد. گرچه این نیرو تا این اندازه برایتان مشهود است اما هنوز به دانشمندانی در این زمینه احتیاج داریم تا بتوانند آن را توضیح داده و جایزه‌ی نوبل بگیرند.

ما تصویربرداری داریم که راجع به این انرژی بشری تحقیقاتی انجام داده و توانسته‌اند نیرویی را که با چشم قابل دیدن نیست، مرئی سازند. با این همه هنوز محققین بسیاری پاسخ سؤال‌های خود را در این زمینه نیافته‌اند، گرچه امواج ایجاد شده را بر صفحه‌ی تلویزیون تماشا کرده‌اند. همان طور که روزی کروموزوم‌های بشری و DNA ناشناخته بوده و بعد کشف و اثبات شدند و سرآغاز بسیاری از مطالعات گردید.

شما یک ذهن باز و یک نیروی الکترومغناطیس دارید. حال می‌توانید تمرینی را با همسر خود انجام دهید. از همسر خود بخواهید که به پشت بر زمین خوابیده و چشمانش را ببندد. کف دستانتان را در حدود ۷/۵ سانتی متر بالاتر از بدن او نگه دارید و سپس دستان خود را بالای بدن او حرکت دهید تا ببینید چه میزان انرژی را می‌توانید، بلند

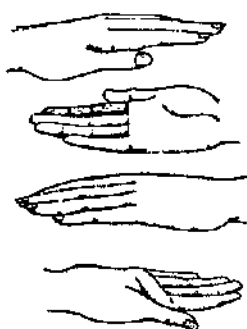


کنید! دقت کنید که دستان شما نباید به هیچ عنوان پوست او را لمس کنند. وقتی که توانستید یک میزان انرژی را بالا بکشید، از او بپرسید، دست من در کجا قرار دارد؟ البته چشمان شما باید بسته باشد. مطمئن باشید که همسرتان هم تقلب نمی کند!



این عمل سبب می شود که انرژی شما به میزان بالایی برسد و آگاهی تان افزایش یابد. این تمرین نیازمند صداقت است. اگر چشمانتان باز باشد، دقت تان کم می شود و در نتیجه موفقیت تان هم کمتر خواهد بود.

پس باید آرام باشید و تا جایی که می توانید دستان خودتان را خم کرده و با نوک انگشتان، در لمس پوست همسرتان سعی کنید بدون این که با پوست بدن او تماس داشته باشید. این لمس غیرقابل رؤیت را تا قسمت شرم گاه ادامه دهید. این کار به شما کمک می کند بدون این که ببینید، لمس کرده و همسر خود را حس کنید.

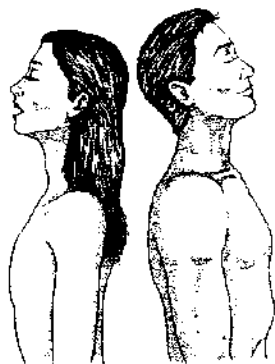


تمرین دیگر این است که مقابل همسر خود بنشینید و یا بایستید و دستانتان را مقابل یکدیگر بگیرید به طوری که کف دست یکی از شما پایین و دیگری بالا باشد. در حقیقت شما یک مسابقه را بین دستانتان اجرا می کنید. حال کف دستانتان را حدود ۷/۵ سانتی متر دور از هم نگاه دارید و کم کم این اندازه را به ۳۰ سانتی متر برسانید.

کم کم انرژی را در مرکز کف دست خود احساس خواهید کرد و این احساسات به صورت دو پل مغناطیسی در کف دستان شما ایجاد می شود. انرژی تشکیل شده بین دو کف دستان شما حرکت کرده و بالا و پایین یا در جهت مخالف می رود. درست مثل این که تویی را با یک دست خود پرتاب کنید و با دست دیگر آن را بگیرید.



در اجرای این تمرین‌ها سعی کنید که زیاد عجله نکنید بلکه با آرامش از انجام آن‌ها لذت ببرید و مدار انرژی خود را کشف کنید و انرژی‌های بدن خود را به این ترتیب مشاهده کنید. در هر نقطه‌ای از بدن شما که انرژی‌ای ساخته می‌شود، مغز آن را ثبت می‌کند. این نیرو در تمام بدن وجود دارد و به همین دلیل در نقاط جنسی هم حکم فرماست. پس نیروی جنسی هر فردی می‌تواند در یک نقطه‌ی خاص بیشتر تحریک شود. برخی در کیل‌ها و برخی در نوک پستان‌ها حساس‌تر هستند. شما با درک این انرژی می‌توانید نقاط حساس بدن خود و همسرتان را کشف کنید. دانستن این مسئله روابط جنسی را بین زن و شوهر دل‌پذیرتر می‌سازد و آن‌ها می‌توانند یک‌دیگر را بیشتر درک کرده و تجربه‌های با ارزشی را در زمینه‌ی زندگی زناشویی خود داشته باشند. یک انرژی بیومغناطیسی هم‌چنین می‌تواند یک معاشقه‌ی بدون لمس را بین زن و شوهر ایجاد کند. یعنی زن و شوهر در حالی که پشت به پشت یک‌دیگر ایستاده‌اند، در حدود ۱۲/۵ سانتی‌متر از هم فاصله داشته و در حدود ۵ دقیقه در ذهنشان تمرکز ایجاد می‌کنند و تمام تمرکز به منطقه‌ی پشت آن‌ها مربوط می‌شود. و سپس در همان محدوده احساس کششی می‌کنند و بعد کم‌کم خود را از مدار این انرژی آزاد می‌سازند. در این وضعیت بدون این‌که انرژی بیومغناطیسی ایجاد شده را زایل کنند میزان آن را افزایش می‌دهند، درست مثل این‌که مقاربت انجام می‌دهند. اگر یک زوج جوان قبل از شروع آمیزش این تمرین را انجام دهند هماهنگی خاصی در روابط جنسی آن‌ها ایجاد می‌شود و شناخت بیشتری از انرژی‌های یک‌دیگر حاصل می‌کنند.



در انجام این تمرین‌ها باید صبور بوده و بی‌حوصلگی، حسادت و خشم یا کج‌خلقی را کنار بگذارید. شما می‌توانید با داشتن یک خلق و خو و روحیه‌ی خوب، انرژی‌تان را به یک‌دیگر ببخشید و آن را مبادله کنید. مسلماً هیچ‌کدام از شما نمی‌خواهید انرژی‌های منفی یک‌دیگر را دریافت کنید!



ماساز

همان طور که گفته شد از گیاهان خوشبو و معطر اسانس هایی گرفته می شود که برخی از آن ها به شکل یک ماده ی چرب است. قبل از هر چیز برای یک ماساژ خوب، شما باید ماده ی معطر مناسبی را انتخاب کنید که با بدن شما سازگاری داشته باشد. یکی از خواص ماساژ با مواد معطر این است که احساس جنسی و غریزه ی شهوانی شما تحریک شده و شما در طی ماساژ آن را احساس می کنید. در طی این تکنیک یعنی ماساژ، شما نباید به هیچ نکته ی منفی و جنگ و دعوایی که با همسر خود دارید فکر کرده و خاطرات بد را به ذهنتان راه دهید.

در بررسی هایم دریافته ام که برخی از زوجها ماساژ را پذیرفته اند و یک نیروی خاص فیزیکی و عاطفی را در خود مشاهده کرده اند در حالی که نیمی هم به خود می پیچند و احساس درد و ناراحتی می کنند. در مورد شما نمی دانم که چه بگویم آیا شما آدم خیلی سرسخت و لجوجی هستید و یا یک آدم سازگار و معمولی. هر آدمی ممکن است از لمس نقاطی از بدنش خوشش بیاید و از لمس برخی نقاط احساس ناراحتی کند. این به شما برمی گردد که چگونه اید؟

آمادگی برای ماساژ با مواد معطر

قبل از هر چیز شما باید ماده ی معطر مورد نظر خود را انتخاب کنید و برای این منظور می توانید به فصول خوشبوکننده هایی برای مردان و آن ها که مخصوص زنان است مراجعه کنید و فرمول مورد نظر را انتخاب کرده و آن را تهیه کنید.

قدم بعدی این است که اتاق خود را آماده کنید. یعنی وضعیت اتاق شلوغ و درهم و برهم نباشد که برای شما آشفتگی ایجاد کند، بلکه در یک نظر اجمالی همه جا مرتب و منظم به نظر برسد. سپس نور ملایمی را ایجاد کنید مثل یک چراغ خواب شب، یا نور آباژور و یا اگر برایتان امکان دارد، صحنه ای را با شمع چیده شده، در اطراف اتاق، تزئین و آماده کنید. اتاق شما باید طوری باشد که اکسیژن و هوای مناسب و بیشتری وارد آن



شود چرا که روی ذهن شما اثر دارد. حال موزیک ملایم و دل‌پذیری را انتخاب و سعی کنید از آهنگ‌های خیلی شلوغ و مضطرب‌کننده به‌پرهیزید، به‌خصوص در این زمان که شما نیازمند آرامش هستید. برای این که روتختی شما کثیف نشود، باید یک پارچه‌ی قدیمی و کهنه یا یک حوله‌ی فرسوده را روی تخت خود بیندازید تا تشک شما چرب یا کثیف نشود. نگران نباشید، شما ارزشش را دارید که برای خود وقت بگذارید و به آرامش و تمدد اعصاب دست یابید. حال بهتر است شما و همسران به ماساژ دادن یک‌دیگر بپردازید. می‌توانید هر قسمت از بدن را که می‌خواهید ماساژ بدهید و با ملحفه‌ای قسمت‌های دیگر را بپوشانید تا آرامشتان حفظ شود.

در ضمن وقتی که بدن شما پوشیده باشد، باعث می‌شود تا مواد مالمیده شده جذب پوست بدنتان شود نه این که تبخیر شده و هیچ اثری نداشته باشد. یادتان باشد که ماساژ تنها برای تحریک جنسی نیست بلکه به شما آرامش و تمدد اعصاب می‌بخشد و یا به تجدید قوایتان کمک می‌کند.

در تمام این مدت باید تمرکز پیدا کرده و آرام باشید و از وجود ماده‌ی معطر لذت ببرید. پس از آن یک لباس گشاد و راحت به‌پوشید به‌طوری که دست‌های‌تان راحت و آزاد باشند، در غیراین صورت شما نمی‌توانید رفع خستگی نموده و از ماساژ لذت ببرید. یادتان باشد شما می‌خواهید یک احساس خوب داشته باشید.

روش و نحوه‌ی حرکات ماساژ

اگر ماساژ به‌طور طبیعی انجام نشود، در بدنتان احساس سنگینی خواهید کرد. به‌همین دلیل این کار باید به شکل صحیحی انجام شود. یعنی حرکت دست باید صحیح و در جهت قلب باشد. پس :

- ابتدا باید شانه‌ها و بعد بازوها ماساژ داده شوند.

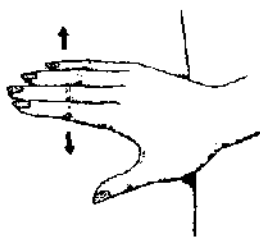
- ماساژ در ناحیه‌ی پا باید از قوزک پا به سمت ران و سپس از باسن به سمت شانه‌ها باشد. ابتدا قسمت پشت و سپس به قسمت جلوی بدن یعنی به پستان‌ها و قفسه‌ی



سینه می‌رسیم. حرکات روی معده و امعاء و احشاء، به صورت حرکات چرخشی در جهت عقربه‌ای ساعت انجام می‌شود. در آخر به سمت بالای بدن، شانه‌ها و گردن می‌رویم و ماساژ بدن تمام می‌شود. یادتان باشد که حرکات نباید خشن و شدید باشد بلکه همه‌ی حرکات باید ملایم و آرام بوده و بتواند در بدن تعادلی به‌وجود بیاورد. برای شما بسیار خوب است که شخص ماساژ دهنده همسرتان باشد؛ چرا که درک و شعور شما نسبت به یک‌دیگر بیش‌تر خواهد شد. هم‌چنین با نقاط تحریک جنسی که در همین فصل راجع به آن صحبت خواهیم کرد، آشنا خواهید شد.

نوعه‌ی ماساژ می‌تواند به چند طریق باشد

۱- دست کشیدن می‌تواند کوتاه یا بلند، نرم و آهسته باشد.



روش دست کشیدن

این حرکات سبب می‌شود که ماهیچه‌ها منقبض، شل و کشیده و سپس سفت شوند. بسته به نیروی حرکات، پایانه‌های عصبی پوست می‌توانند تسکین یافته و یا تحریک شوند. به هر حال اثر این نوع ماساژ بسیار آرام‌بخش است.

۲- روش ورز دادن (خمیرکردن) این روش مثل روش ورز دادن خمیر است. حرکات

سفت ولی دردناک نیستند.



روش ورز دادن خمیر

در این روش بافت ماهیچه‌ای شل می‌شود و جریان خون و لنف افزایش می‌یابد. خستگی کاهش یافته و این کار به کمک حرکت اسیدلاکتیک در ماهیچه رخ می‌دهد. اگر این روش به طرز صحیحی انجام شود، سبب سفت شدن بافت عضلانی می‌گردد.



۳- حرکت ارتعاشی (لرزشی) این روش می‌تواند به وسیله‌ی انگشت میانی انجام شود و یا این‌که توسط نوک انگشت شست صورت بگیرد. فعالیت خیلی آرام و با حرکت سریع انگشت میانی یا شست، به‌خصوص در ناحیه‌ی شانه و یا مج انجام می‌شود.

روش ارتعاشی

ارتعاشات می‌تواند روی یک نقطه یا روی یک خط در بدن باشد. انجام این روش در تحریک نقاط جنسی بسیار خوب و مؤثر است. این حرکات یعنی حرکات لرزشی و ارتعاشی سبب آرام کردن رشته‌های عصبی شده و در مواقع فشار و بحران تسلی بخش می‌باشد. البته حرکات یا روش‌های دیگری، مانند فریکشن^۱ و مانند آن نیز برای ماساژ رایج شده است که کمی قوی بوده و برای ایجاد روابط عاشقانه نامناسب می‌باشند.

نقاط تحریک جنسی

آگاهی و دانش بیش‌تر ما در حدی است که نقطه‌ی تحریکات جنسی را در زن کلیتوریس^۲ (قسمتی در دستگاه تناسلی زن) و نیپل^۳ (نوک پستان‌ها) و در مرد پنیس^۴ (آلت تناسلی) می‌دانیم. در حالی‌که این نقاط تنها بخش کوچکی از نقاط تحریک جنسی می‌باشند. اما دانش مشرق زمین نظریه‌ی دیگری دارد. شما در حرکات کنگ فو^۵ می‌توانید بدون اسلحه، طرف مقابل خود را خنثی کرده یا از بین ببرید و این کار تنها با وارد آوردن ضربات ماهرانه بر نقاط فشار خاصی در بدن انجام می‌شود. رمز موفقیت در این دانش تنها فشار دادن است.

1-Frictions

2-Clitoris

3-Nipples

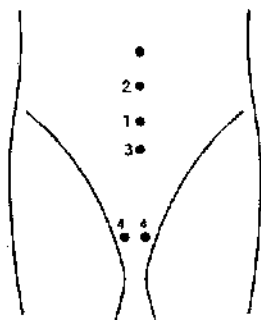
4-Penis

5-Kung-Fo



در مسئله جنسی هم این حقیقت صدق می‌کند. ما از این دانش با ارزش شرقی آگاهی کمی داریم زیرا کنگفو را یک ورزش خشونت بار می‌دانیم که با امر عشق‌بازی هیچ سروکاری ندارد و مسایل جنسی را یک مسئله خصوصی قلمداد می‌کنیم. در حالی که شرقی‌ها روش‌های متفاوتی از غربی‌ها دارند و این امر تنها به دلیل خصوصیات جغرافیایی متفاوت نمی‌باشد. روش‌های تشخیص پزشکی در شرق بر مبنای سیستم خطوط انرژی است که شاید تابه‌حال ناشناخته باقی مانده و مورد توجه پزشکان نبوده است. اساس کار طب سوزنی هم، همین خطوط انرژی هستند و نقاط فشار آن در حقیقت همان ریشه‌های عصبی - جسمی هستند. پس منطق پزشکان شرقی این است که بدن انسان دو سیستم حمل و نقل هوایی و زمینی دارد آیا این دو راه با هم برخوردی دارند. حالا می‌خواهیم از طریق هوایی عمل کنیم و تنها به نقاطی از بدن به پردازیم که می‌توانند در تحریک جنسی مؤثر باشند، درست مثل هواپیما از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر روی زمین سیر می‌کند. نقاط تحریک جنسی بدن از سر تا کف پا می‌باشد. شما می‌توانید طی ماساژ دادن روی این نقاط کمی حساس‌تر عمل کنید. تحریک این نقاط سبب تحریک اندام‌های جنسی می‌شود و گردش خون و ترشح هورمون‌های غدد مترشحه را بیش‌تر می‌کند و پس از این ماساژ، شما عکس‌العمل بسیار عالی برای واکنش‌های شهوانی خواهید داشت و پر طراوت و چالاک عمل می‌کنید.

نقاط حساس محرک در مردان



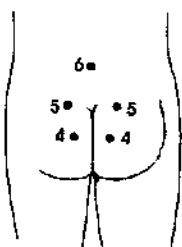
یکی از نقاط حساس مردان در قسمت جلوی بدن آن‌ها، مابین استخوان لگن در پایین و ناف در بالا می‌باشد. شما می‌توانید این ناحیه را به سه قسمت تقسیم کرده و انگشت شست خود را به شکل دورانی از پایین به بالا حرکت دهید تا به نقطه‌ای نزدیک ناف برسید. (انرژی شهوانی پشت این حرکت نهفته است).



۱- برای رفع ناتوانی جنسی : نیمه‌ی بین استخوان لگن و ناف محرک است.

۲- برای رفع ناتوانی جنسی و انزال زودرس : نقطه‌ای به نام کوان - یوان^۱ ۷/۵ سانتی متر زیر ناف محرک است.

۳- برای رفع انزال زودرس : نقطه‌ای به نام چانگ - جی^۲ ۱۰ سانتی متر زیر ناف در قسمت فوقانی استخوان لگن محرک است.



۴- برای تحریک پروستات و ترشح تستوسترون : در قسمت جلو، زیر استخوان لگن و کنار آلت تناسلی درست روی بیضه‌ها و در قسمت پشت بدن، ۵ سانتی متر بالای استخوان دنبالچه‌ای که آخرین مهره بین دو کفل مؤثر است.

۵- برای تحریک و ترشح تستوسترون : بالا و در طرفین استخوان ساکروم در ستون فقرات مؤثر است.

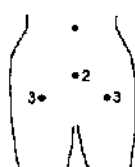
۶- تکه‌ی سحرآمیز ، درست مقابل ناف اما در پشت بدن مؤثر است.

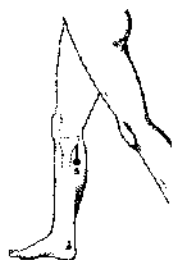
۷- بدون شرح : نقطه‌ای در خط وسط کیسه‌ی بیضه‌ها و مقعد می‌باشد. در این ناحیه پوست بسیار حساس است.

تمام این نقاط باید به آرامی و با حرکات دایره‌ای شکل در جهت عقربه‌های ساعت با انگشتان یا شست ماساژ داده شوند.

نقاط حساس تحریکی در زنان

۱- حداکثر واکنش جنسی : ۵ سانتی متر بالای خط باسن است.





۲- حداکثر انرژی جنسی و تحریک واژن : ۵ سانتی متر بالای استخوان لگن است.

۳- تحریک تخمدان‌ها و رحم : طرفین چین پا در انتهای قسمت موهای شرم‌گاهی که البته در همه‌ی زنان یکسان نبوده و در برخی زیر خط موهای شرم‌گاهی می‌باشد.

۴- تحریک جنسی کف دست، جایی که سومین خط لمس در کف دست وجود دارد.
۵- نقطه‌ی هیپوفیزی و تحریک هورمون : در قسمت داخل هر دو پا قرار دارد. در بالای استخوان درشت نی ساق پا و نزدیک زانو به‌طوری‌که برجستگی استخوان فوق را لمس کرده و انگشتان را $7/5$ سانتی متر پایین‌تر از این نقطه قرار می‌دهید.

نقاط مشترک تحریک جنسی در مردان و زنان

- ۱- انگشت بزرگ پا : ماساژ شست و سایر انگشتان خوب است.
- ۲- پشت استخوان مچ پا، به سمت ساق پا : ماساژ در حدود $7/5$ سانتی متر آن‌طرف‌تر از هر طرف استخوان می‌باشد.
- ۳- سه نقطه از انتهای پاشنه‌ی پا به سمت کف پا (در قسمت گودی پا) که باید با انگشت میانی و با حرکات چرخشی ماساژ داده می‌شود. نقطه‌ی ۴ در داخل انتهای کف پا است.
- ۴- بهبودی عمل کرد جنسی : می‌توانید از روش ارتعاشی (لرزشی) استفاده کنید و از نوک پستان‌ها شروع کرده و سپس به قسمت شانه‌ها بروید و سپس در قسمت ساعد حرکت را تمام کنید و به انگشت وسط دست برسائید. یادتان باشد که به‌خصوص در خانم‌ها نباید پستان‌ها را فشرده.
- ۵- یک خط حرکت در قسمت بالای زانو و در خط میانی پا که می‌توانید به‌وسیله‌ی حرکات چرخشی یا دست‌کشیدن (نوازش) ماساژ را انجام دهید.
- ۶- باز هم با حرکات چرخشی شست می‌توانید حرکت کنید و تا بالای مفصل ران



ادامه دهید. دستتان را بالای کفل برسانید و حرکات را تکرار کنید، اما پوست را نکشید.

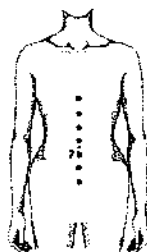
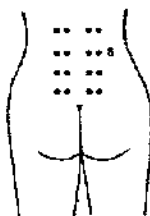
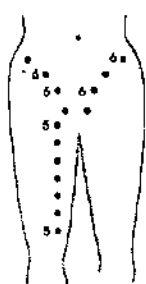
۷- یک خط سیر از بالای استخوان لگن تا فضای بین دو پستان در قفسه‌ی سینه است که با حرکت چرخشی شست انجام می‌شود.

۸- می‌توانید از طرفین ستون فقرات، از بالای استخوان لگن به سمت بالا بروید. انگشت شست را در $2/5$ سانتی‌متر هر طرف قرار داده و مجدداً شروع کنید. این یک حرکت کامل است و منطقه‌ی وسیعی را شامل می‌شود. حرکات باید با حداقل فشار، ارتعاشی یا چرخشی باشد.

۹- مرکز بالای سر.

۱۰- مرکز پایین جمجمه.

برای ماساژ این دو نقطه باید همسرتان جلوی شما دراز بکشد و شما هم برای این که بتوانید فشار یکسانی وارد کنید، روی دو زانو بنشینید تا بدن‌تان راحت باشد. یادتان باشد که از نوک انگشتان به‌خصوص انگشت میانی استفاده کنید. فشار را رها کرده، چند ثانیه صبر کنید و دوباره تکرار نمایید.





ماساژ با مواد معطر

ما قبلاً نکاتی را در مورد آماده‌سازی مراحل ماساژ تذکر داده‌ایم. ما به اتفاقی با رایحه‌ی خوش، یک رخت‌خواب نرم که با پارچه‌ای تمیز پوشانیده شده باشد و حتی یک دسته گل زیبا و اگر در حیاط منزل هستیم، یک سایبان و یک متکا در بالا و یک متکا در قسمت پایین پا نیازمندیم. جدا از این که شما به یک فضای خوش‌بو نیاز دارید، باید جایی قرار بگیرید که تمرکز داشته باشید و باید روی انرژی خود متمرکز شوید و خلق و خو و اوضاع و احوالتان مناسب و خوب باشد.

لازم نیست که تکنیک‌های خیلی تخصصی ماساژ را بدانید. شما می‌خواهید به درک مستقیم (شهود) برسید. همان‌طور که گفتیم انجام تکنیک ماساژ برای ایجاد آرامش و تمدد اعصاب می‌باشد و لازم نیست که حتماً معاشقه‌ی جنسی داشته باشید. اگر به این امر راضی نیستید، اجازه ندهید این اتفاق بیفتد. شما یک برده نیستید بلکه حق و حقوقی دارید و یکی از این حقوق آزادی انتخاب است. اگر نمی‌خواهید در یک مکان ویژه ماساژ داده شوید، از آن اجتناب کنید. وقتی شما تصمیم خود را گرفتید، می‌توانید روی شکم بخوابید و سرتان را به یک طرف بچرخانید. بازوهایتان می‌تواند در هر موقعیتی باشد که احساس راحتی کنید، یعنی آرام و شل باشد. حال اگر همسرتان می‌خواهد ماساژ را شروع کند، ابتدا باید دستانش را با همان ماده‌ی معطری که می‌خواهد چرب کند. حرکات باید آرام و جارویی شکل باشد. پادتان باشد که ترکیب‌های ذکر شده نباید مستقیماً روی پوست ریخته شوند بلکه حتماً باید به دستان همسرتان مالیده شده و بعد روی پوست قرار بگیرد. اگر می‌خواهید ماساژ دهید باید به این ترتیب شروع کنید :

سر

۱- برای ماساژ سر باید از نوک انگشت به صورت یک دایره‌ی کوچک استفاده کنید. تیزی ناخن‌هایتان نباید در پوست سر فرو برود. حرکات باید نرم و آهسته باشد و به زمان احتیاج دارد.



گردن

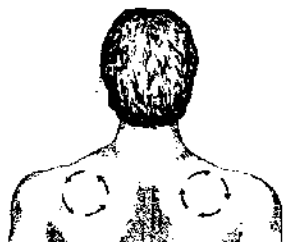
۲- دستانتان از طرفین به پایین می‌لغزد تا این‌که به شانه‌ها برسد، تمام سر به یک طرف گردانده می‌شود. حرکت مالشی باید طوری باشد که یک دست دیگری را دنبال کند و بعد حرکت نوازش‌گرانه انجام می‌شود تا به شانه‌ها برسید. سپس سر به طرف دیگر برگردانده می‌شود و حرکت دوباره تکرار می‌گردد.

شانه‌ها و بازوها

۳- از هر دو دست استفاده کنید. دستانتان را به آرامی از شانه‌ها، روی بازو آورده و سپس آن‌ها را به آرنج برسائید. پشت بازوها باید به آرامی و خوبی ماساژ داده شود و حرکات دایره‌ای شکل بوده و چندین بار تکرار گردد.

پشت

۴- دستان خود را روی ماهیچه‌ی بزرگ کتف در طرفین ستون مهره‌ها قرار دهید و با یک دست به‌طور دورانی روی ماهیچه حرکت کنید. بهتر است که حرکت دست شما دورانی باشد و ابتدا یک دست حرکت کند و سپس دست بعدی را حرکت دهید. به تدریج کار خود را ادامه دهید تا به کمر برسید.



۵- دوباره به شانه‌ها باز گردید و از یک دست به دنبال دست دیگر استفاده کنید. دستانتان باید ستون مهره‌ها را لمس کند و به آرامی در فضای بین مهره‌ها و استخوان پهن شانه حرکت کند. اکنون شانه‌ی دیگر را ماساژ دهید. این حرکت را چند بار به‌طور متناوب انجام دهید.

۶- حال به ماساژ کمر و قسمت‌های پایین‌تر می‌رسیم. اگر گاهی به قسمت‌های بالاتر مثل پشت، شانه‌ها و پهلوها برمی‌گردیم به این دلیل است که می‌خواهیم انرژی را در تمام بدن تقسیم و متعادل کنیم.



۷- همیشه یک دستتان روی بدن باشد آرام به قسمت‌های پایین ستون فقرات ضربه بزنید و هم‌پنین پهلوه‌ای بدن را در دست بگیرید، مثل این‌که فنجانی را در دست گرفته‌اید تا این‌که استخوان لگن را لمس کنید. حال طرف دیگر را ماساژ دهید.

۸- حرکات خود را به‌صورت نوازش ادامه دهید و به ماساژ کفل تا بالای استخوان ران بپردازید.

۹- دستانتان را روی کفل قرار داده و ماساژ را به‌صورت حرکت دورانی (دایره‌ای کوچک) شروع کنید. دست چپ در خلاف جهت چرخش عقربه‌های ساعت و دست راست در جهت حرکت ساعت حرکت کند. به تدریج این حرکت دایره‌ای را افزایش دهید. بخش فربه باسن باید با حرکات دایره‌ای بزرگ ماساژ داده شود.

۱۰- حال زمان خوبی است که به بخش فوقانی بدن برگردید و شماره‌ی ۱ تا ۶ را با حرکات جارویی شکل و دستانی که روی بدن پهن شده، انجام دهید تا به باسن برسید. و حرکت خود را چندین بار تکرار کنید.

پاها

۱۱- حال از ران‌ها و از یک پا شروع کنید. دستانتان را در طرفین هر پا قرار داده و از زیرکفل شروع به ماساژ می‌کنید و به‌طور هم‌زمان قسمت داخلی و خارجی ران را می‌مالید. این حرکت را تا زانو انجام می‌دهید و دوباره دستانتان را بالا برده و تکرار می‌کنید.

۱۲- هنوز می‌توانید با همان پا کار کنید و حرکات را تا ماهیچه‌ی ساق پا ادامه دهید و آن را تا بخش پایین قوزک پا رسانیده و دوباره تکرار کنید.

۱۳- شماره‌ی ۱۱ و ۱۲ را در مورد پای دیگر اجرا کنید.

جاروی همه‌ی بدن

۱۴- هم‌اکنون حرکات جارویی شکل بزرگی داریم که اکثر افراد آن را خیلی هیجان‌انگیز می‌دانند. از قسمت قوزک پا شروع کنید، ابتدا قسمت داخلی پاها را لمس



کنید. از لمس دستگاه تناسلی و قسمت های کپل بهره یزید. سپس پشت را تا گردن ماساژ داده و حرکت را هم چنان ادامه دهید تا به بالای سر برسید. بعد به سراغ شانه ها و بازوها بروید و حرکت را تا انگشتان ادامه دهید. سپس قسمت داخل بازوها، ساعد و بغل و زیر بغل را ماساژ داده و از پهلوها به پایین بروید تا به پاها برسید. حرکت را دوباره تکرار کرده و به شانه ها ختم کنید.

۱۵- حرکات را می توانید با نوک انگشتان در امتداد ستون مهره ها به طرف پایین ادامه دهید و به بالای کپل و پهلوهایی بدن هم برسائید و آن را دوباره تکرار کنید.

۱۶- از هر دو دست خود استفاده کنید. از قسمت بالای سر در طرفین ستون مهره ها پایین آمده و بالای کپل، قسمت داخلی ران ها و قسمت داخلی ساق پا را از هر طرف مالش داده و سپس به بالا بروید و در هر طرف بدن تا زیر بغل، و قسمت داخلی بازو مالش دهید و سپس به قسمت شانه ها و سر بازگشته و حرکت را دوبار تکرار کنید. حال از همسرتان بخواهید که به پشت دراز بکشد.

سر

۱۷- ماساژ سر باید به شکل حرکت دایره ای کوچک و با استفاده از نوک انگشت و آهسته باشد.

صورت و گردن

۱۸- با یک حرکت جارویی شکل دستتان را از یک طرف به طرف دیگر گردن پایین بیاورید تا به استخوان ترقوه برسید و بالای شانه و طرفین گردن را هم بمالید و این عمل را دوبار تکرار کنید. دوبار دستتان خود را روی شقیقه قرار دهید.

۱۹- حال دستتان را به صورت افقی روی پیشانی قرار دهید و آن را تا محل خطوط رویش مو بالا ببرید.

۲۰- حال می توانید حرکت را ادامه داده و زیر چشم، ریشه ی پل بینی، ابروها و گونه ها را تا قسمت شقیقه ماساژ دهید.



۲۱- از سه انگشت دست خود استفاده کنید و ماهیچه‌های گونه را با حرکت ملایم به سمت خارج و بالا ببرید. این حرکت به شقیقه ختم می‌شود. بعد انگشت، کمی ظریف‌تر حرکت کرده و به لاله‌ی گوش می‌رسد. بخش آخر حرکت به این ترتیب است که ابتدا با انگشتان چانه ماساژ داده شده و بعد استخوان فک (آرواره) را هم در برمی‌گیرد.

گوش‌ها

۲۲- حال در بالای سر بایستید و لاله‌ی گوش‌ها را هم ماساژ بدهید. گوش را بین انگشت شست و سبابه قرار دهید و قسمت داخلی و خارجی آن را ماساژ دهید.

۲۳- شماره‌ی ۱۸ را تکرار کنید.

جاروی بدن

۲۴- از حرکات نوازش‌گرانه استفاده کنید و با کمک دستانتان تا مرکز بدن و ابتدای محل رویش موی شرم‌گاهی، ادامه دهید. سپس حرکت را متوجه قسمت خارجی ران نموده و پهلوها را ماساژ دهید.

شکم

۲۵- در یک طرف همسر خود قرار بگیرید. و با تمام دست به ماساژ شکم در جهت عقربه‌های ساعت بپردازید.

پاها

۲۶- ماساژ پا نیز، ابتدا از یک پا شروع می‌شود و از بالای ران، قسمت داخلی و خارجی پا به‌طور هم‌زمان ماساژ داده می‌شود تا به زانو و از آن‌جا به قوزک پا برسد و مجدداً حرکات را ادامه داده و به بالای زانو باز می‌گردید. این عمل چندین بار تکرار می‌شود و بعد پای دیگر ماساژ داده می‌شود.

۲۷- پاها را هم‌زمان با حرکت جارویی شکل از پایین به بالا و در جهت سطح داخلی ماساژ داده و دستگاه تناسلی لمس نمی‌شود. سپس حرکت در جهت سطح خارجی پا انجام می‌شود.



۲۸- حال کف پا را ماساژ می‌دهید و سپس با انگشت شست و انگشت میانی، هر کدام از انگشتان نیز ماساژ داده می‌شود و بعد حرکت روی پای دیگر انجام می‌شود.

۲۹- حرکت آخر این است که شما هر کجای از بدن را که بخواهید می‌توانید به صورت دل‌خواه ماساژ دهید.

چند نکته که قبل از ماساژ دادن لازم است بدانید :

- ۱- حرکات باید دو تا سه بار تکرار شوند.
- ۲- این ماساژ برای این است که ارتعاشات جنسی زها شده و امواج الکترومغناطیسی به‌طور هماهنگ در بدن و همچنین هماهنگی در جریان خون، لنف، فشارخون و نبض ایجاد شود. به همین دلیل این ماساژ منحصر به فرد بوده و در جهت قلب انجام می‌شود. استنشاق ماده‌ی معطر نیز به سیستم تنفس کمک می‌کند و عمل کرد گردش خون بهتر انجام می‌شود.
- ۳- در هنگام ماساژ، دستان، انگشتان و بازوهایتان باید شل باشد نه سفت و سخت. یعنی دستانتان باید در خدمت بدنتان باشد نه این‌که بر آن احاطه داشته باشد.
- ۴- مسئله مهم دیگر انتخاب ماده‌ی معطر است و این‌که نباید مستقیم روی پوست مالیده شود بلکه همان‌طور که ذکر شد بسته به اندازه‌ی بدن باید به میزان یک قاشق چای‌خوری تا یک قاشق مرباخوری در دستان فرد ماساژ دهنده ریخته شود. معمولاً برای یک زن به اندازه‌ی یک قاشق چای‌خوری و برای یک مرد به اندازه‌ی یک قاشق مرباخوری در نظر گرفته می‌شود و به میزانی در دست می‌ریزیم که دست روی پوست لیز نخورد.
- ۵- از این رو که ماساژ دادن برای هماهنگ ساختن انرژی و رها ساختن ارتعاشات جنسی است، نباید قسمت‌های تناسلی لمس شود. چرا که لمس این نواحی، تمرکز شما را به هم زده و حواستان را پرت می‌کند.



۶- اگر بدن همسر خود را ماساژ می‌دهید، باید بدانید که لمس پستان‌ها هم حالت شهوانی در او ایجاد می‌کند. پس از لمس آن‌ها اجتناب کنید.

۷- این ماساژ مقدمه‌ی عشق است و می‌تواند توازن بیومغناطیسی را در شما به وجود بیاورد.

۱۰ دقیقه برای ماساژ دادن خودتان کافی است

اگر شما مایل هستید خودتان، خود را ماساژ دهید، می‌توانید این ماساژ را کامل انجام ندهید و یا به هر اندازه که وقت دارید، طول مدت آن را کم و زیاد کنید. شما می‌توانید هر قسمت از حرکات را که تمایل داشتید، انجام دهید.

اگر دلتان بخواهد، می‌توانید در یک روز تعطیل این کار را بکنید. شما می‌توانید قسمت ران‌ها، شکم یا صورت خود را ماساژ دهید. این نوع ماساژ می‌تواند برای هر مرد یا زنی مفید باشد. به خصوص ماساژ صورت که می‌تواند احساس جوان بودن را به شما به بخشد. حال می‌توانید بر حسب پوست بدنتان، از ترکیبات معطر زیر استفاده نمایید.

انواع پوست

خشک ← رز (Rose) - صندل سفید (Sandalwood)

حساس ← بابونه (Chamomile) - اسطوخودوس (Lavender)

چرب ← اسطوخودوس (Lavender) - یلانگ-یلانگ (Ylang-Ylang)

طبیعی ← نرولی (Neroli) - شمعدانی (Geranium)

لازم است که ۱۵ قطره از هر کدام را که خواستید انتخاب کرده و با ۳۰ میلی‌لیتر روغن بادام مخلوط کنید.

۱- حال روغن ماساژ شما آماده است. (برای پوست صورت)

سرو صورت

۲- از نوک انگشتان استفاده کنید و اطراف چشمه‌تانی را به صورت دورانی، آرام و با ثبات فشار دهید.



۳- مقداری از ترکیب را در کف دست خود بریزید و بعد صورت و گردن را با آن ماساژ دهید.

۴- برای ماساژ این قسمت می‌توانید از کف دست بهره بگیرید و پیشانی خود تا محل رستن گاه مو را مالش دهید.

۵- حال از نوک انگشتان استفاده کرده و از بالای ابروها به سمت موهایتان پیش بروید.

۶- از هر دو دست استفاده کرده و ابروها را میان انگشت میانی و شست گرفته و فشار دهید. حال قسمت پل بینی را حدود ۶ تا ۸ بار فشار دهید.

۷- از هر دو دست برای ماساژ ماهیچه‌های گونه استفاده کنید و آن‌ها را بین انگشت شست و نوک انگشتان دیگر به سمت بالا بفشارید. سپس حرکت خود را از سمت بینی به سمت گوش‌ها ادامه دهید. (در ماساژ صورت حرکت باید به سمت خارج باشد و کمک به از بین بردن چروک‌های صورت کند.)

۸- حال می‌توانید با یک حرکت منگنه‌ای شکل از چانه به سمت گوش‌ها، ماساژ را ادامه دهید.

۹- با نوک انگشتان، قسمت بالای لب را فشار دهید. این کار باید از وسط لب و به سمت بیرون انجام شود. حرکت را برای لب پایینی هم انجام دهید.

گردن

۱- دستانتان را در پشت سرتان قلاب کرده و با انگشت شست ریشه‌ی جمجمه را ماساژ دهید و بعد فشار کمی به هر قسمت وارد کنید. این کار باید از قسمت میانی سر به سمت بیرون انجام شود.

۲- انگشتان خود را زیر گوش قرار دهید و با حرکت دایره‌ای شکل سفتی آن را به سمت قسمت میانی گردن ببرید. لازم نیست حرکت ۱ و ۲ را با هم انجام دهید و تنها می‌توانید یکی از آن‌ها را انتخاب کنید.



- ۳- انگشتان را زیر مجموعه برده و با حرکت دایره‌ای شکل ماساژ دهید. سعی کنید این حرکت تمام گردن را پوشش دهد.
- ۴- از یک دست خود استفاده کنید و آن را در یک طرف گردن از بالا به سمت پایین ببرید و بعد طرف دیگر را ماساژ دهید.

گوش‌ها

- ۱- هر دو نرمه‌ی گوش را بین انگشت شست و نشانه گرفته و با حرکت دایره‌ای ماساژ دهید. درست مثل این که یک توپ لابه‌لای انگشتان شماست.
- ۲- حال لبه‌ی بیرونی را به همین ترتیب ماساژ دهید.

شانه‌ها

- از حالا به بعد می‌توانید از فرمول‌های مخصوص بدن استفاده کنید و لازم است که ترکیب مورد نظر را در کف دست ریخته و متناسب با هر بخش از بدن، دست خود را چرب کنید.
- ۱- دست خود را روی ماهیچه‌ی شانه‌ی مقابل قرار دهید. آن را بالا کشیده و بفشارید. به اندازه‌ای که سفتی گوشت ماهیچه‌تان حس شود. حال از گردن به سمت بیرون و بعد ظرف دیگر را ماساژ دهید. این ماساژ باید تا قسمت پایین خط آستین انجام شود.

دستان و بازوها

- ۱- پشت دستان را تا خم آرنج ماساژ دهید و انگشتانتان را به آرامی روی آن بکشید.
- ۲- حالا کف دستان را استراحت داده و با شست حرکات دایره‌ای کوچک انجام دهید.
- ۳- بعد طرف داخل بازو تا زیر بغل را ماساژ دهید.
- ۴- حرکت باید از خارج بازو تا شانه باشد. سپس ماهیچه‌ها را در بازو فشار دهید و از تمام دست بدین منظور استفاده کنید. یعنی سعی کنید دستان بازو را پیوشاند.



۵- حرکات را برای دست دیگر هم تکرار کنید.

شکم

ماساژ شکم با حرکت چرخشی در جهت عقربه‌های ساعت انجام شده و باید تا بالای ران و باسن برسد.

۱- انگشتان دست را به هم نزدیک نموده و با دستانتان از زیر پستان‌ها حرکت جارویی را شروع کنید. حرکات باید به سمت چپ و راست بدن بوده و تا استخوان لگن در قسمت پایین ادامه یابد.

۲- با همان حالت انگشتان، تمام شکم را در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید.

۳- از حرکات گفته شده استفاده کنید و حداقل بین ناف و استخوان لگن را ماساژ دهید.

ران‌ها و باسن‌ها

۱- با دو دست به‌طور هم‌زمان شروع کنید. دستتان را روی هر باسن قرار داده و با حرکات جارویی شکل از شکاف باسن تا ران را ماساژ دهید و سپس قسمت جلوی بدن تا جایی که دستانتان آویزان می‌شوند را ماساژ دهید.

۲- حال دستانتان را مشت کرده و از پشت به هم برسانید. از برآمدگی پنج انگشت مشت شده استفاده کنید و با حرکات دورانی کوچک، منطقه‌ی ساکروم (انتهای ستون فقرات) را ماساژ دهید.

این منطقه، یک قسمت سخت استخوانی است.

۳- از یک دست استفاده کنید. آن را مشت کرده و با برآمدگی‌هایش از قسمت ساکروم تا بالای ران ماساژ دهید. در امتداد استخوان لگن تا قسمت جلوی ران پیش بیاید. این حرکت را در سمت دیگر هم انجام دهید.

پشت

در قسمت پشت تا جایی که دستتان می‌رسد، ماساژ دادن کافی است.



۱- از هر دو دست مشت شده استفاده کنید و از برآمدگی ستون فقرات تا ساکروم، تا آن جا که دستتان می‌رسد را ماساژ دهید.
 البته شما می‌توانید از یک دست استفاده کنید ولی استفاده از دو دست به صورت هم‌زمان بهتر است.

آرامش

۱- با دست راستتان به‌طور متقاطع شانه‌ی چپ را بگیرید و ماهیچه‌ی بزرگ آن را فشار دهید تا شانه‌تان راست شود و آن را به سمت گردن متمایل کرده و دوباره به سمت پشت ببرید. فشردن شانه باید با تمام دست بوده و تا پنج شماره انجام شود.
 ۲- سرتان را به سمت چپ، راست، عقب و جلو، خم کنید و پس از هر خم کردن سرخود را شل کنید.
 ۳- بازوی راستتان را تا حد ممکن در هوا بالا بکشید و سپس بازوی چپ را به‌این ترتیب بلند کنید.

پاها

۱- از هر دو دست برای ماساژ پا استفاده کنید. از قوزک پا تا زانو را ماساژ دهید. حرکات باید با انگشت شست در قسمت جلو و انگشتان دیگر در قسمت عقب باشد و نوک انگشتان در ماهیچه‌ی ساق فرو برود.
 ۲- همین حرکت را از زانو به طرف بالا و ران‌ها انجام دهید.
 ۳- حالا همین حرکت را به‌طور متناوب با حرکت دو دست تغییر داده و از زانو شروع کنید و ران را تا جایی که گوشت دارد بفشارید. حرکت به سمت بالای ران آرام انجام می‌شود. سپس با دست دیگر حرکت را انجام دهید.
 ۴- همین حرکت را در جلوی ران، قسمت داخلی و پشت ران هم انجام دهید.
 ۵- حال دستانتان را در زیر پا و زیر زانو قرار دهید و آن را به‌طرف بالا بیاورید. این حرکت از زانو تا ران انجام شده و از زانو در امتداد ساق پا تا قسمت قوزک پا هم انجام می‌شود.



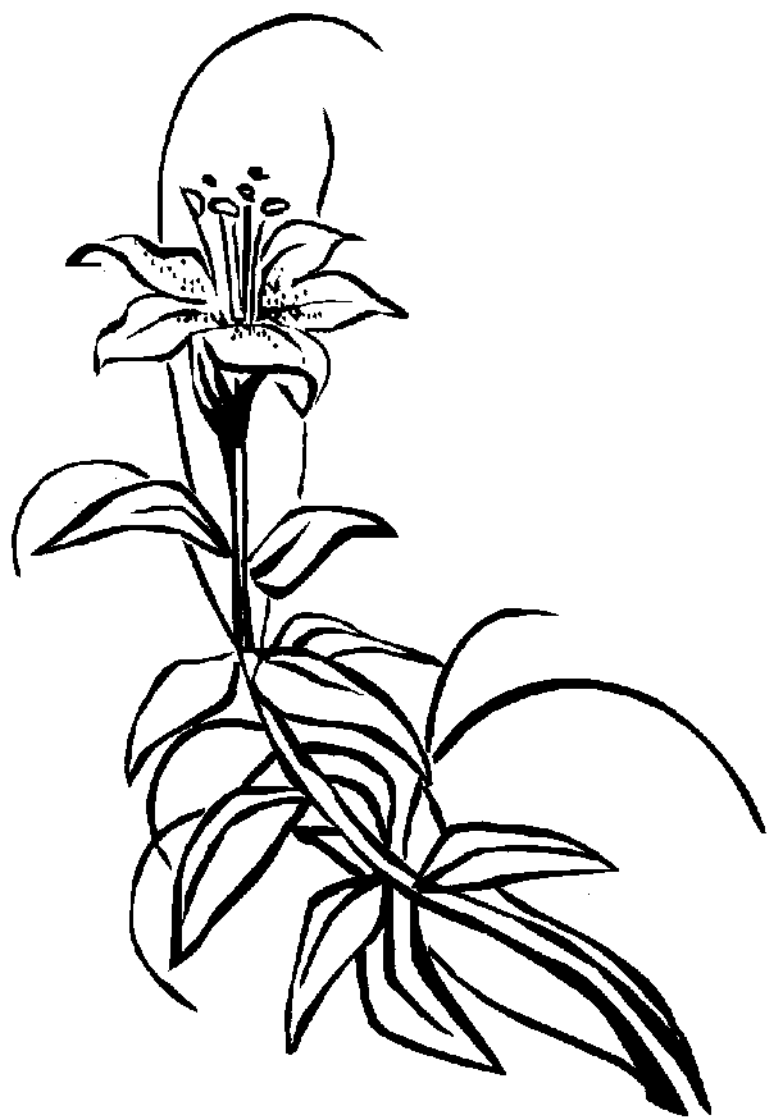
۶- کف پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. انگشتان را به صورت قلاب روی کف پا گذاشته و با انگشت شست کف پا را بمالید و سپس قسمت پنجه و پاشنه را هم ماساژ دهید.

۷- همین حرکت را برای پای راست هم انجام دهید.

۸- شست و انگشتان پا را هم با حرکات چرخشی ماساژ دهید.

آرامش

پاهایتان را باز کنید گویی در وضعیت رقص هستید. ابتدا بازوی چپ را تا حد ممکن در هوا بالا بکشید و بعد همین کار را با بازوی راست انجام داده و سپس بدن خود را کاملاً ول کنید چندین بار نفس عمیق بکشید.





فصل چهارم

خوشبو کننده های مخصوص زنان

این روزها از یک زن انتظار می رود که از هر نظر عالی به نظر برسد. هم باید خانه را به صورت محلی خوشایند برای همسر و فرزندان درآورد و هم این که درگیر مسایل شغلی و مالی است. بنابراین زن مدرن و امروزی نیازمند انرژی بیشتری است! و متأسفانه امروزه می بینیم که زنان زیادی در مطب دکترها به انتظار می نشینند تا پزشک برای آنها داروهای مسکن و آرام بخش تجویز کند. یک زن چه در دوران جوانی و چه پس از ۴۰ سالگی و فرا رسیدن دوران یائسگی مشکلات زیادی دارد.

بسیاری از زنان با مشکلات تولید مثل و ناباروری مواجه اند. البته ما نمی خواهیم ادعا کنیم که تمام مشکلاتتان با مصرف یک ماده ی گیاهی خوشبو رفع می شود ولی مواد معطر باعث می شوند که احساس سلامت و تندرستی و اعتماد به نفس در شما ایجاد شده و پس از آن قدرت رویارویی تان در مقابل مشکلات افزون شده، و خود را یک انسان خود شایسته و عاشق می یابید و احساس می کنید که می توانید مورد عشق و پذیرش هم واقع شوید. به طوری که احساس می کنید موجود شگفت آوری هستید و می توانید هرکاری را انجام دهید. هیچ چیز را زشت نمی بینید و به نظر تان همه چیز در این دنیا زیباست. وقتی



فردی دارای این تفکر مثبت به‌شود، چالاکی و طراوتی در او به‌وجود می‌آید که او را مقاوم و قوی کرده و خودبه‌خود سبب می‌شود که مورد توجه همه‌ی افراد دور و بر به‌خصوص همسرش واقع شود. شما می‌توانید یک زن خوش‌بو باشید. وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، خودتان را با گیاهان خوش‌بو کنید و یا این‌که از روش بخور یا اسپری در محل خانه یا کار استفاده کنید و تا آخر شب احساس خوبی داشته باشید. حتی وقتی وارد اتوبوس شلوغی می‌شوید، به‌جای آن‌که از آشوب و غوغای جمعیت آشفته شوید، می‌توانید بوی خوش بدن خود را استشمام کنید.

در حدود ۲۰ سال است که من بیمارانم را با این روش درمان کرده‌ام و به نتایج قابل توجهی هم دست یافته‌ام. یکی از این افراد جوزی است. او ۲۷ ساله و منشی یک وکیل است. وقتی به سراغ من آمد، از درد پشت شکایت داشت. مدتی بود که طلاق گرفته بود و بچه‌ای هم نداشت. اندامش لاغر، افسرده و کج خلق اما شیک بود. مشکل ناحیه‌ی پشت (ساکروم) او خوب شد اما پس از مدتی مراجعه کرد و گفت دوست ندارد تنها زندگی کند اما نمی‌تواند ارتباط جنسی خوبی برقرار کند و با همسر قبلی‌اش هم چنین مشکلی را داشته است.

ما تصمیم گرفتیم که برای او ترکیبی متشکل از انرنج، نرگس و یاس تهیه کنیم. کم‌کم او دارای طراوت جنسی شد. درد پشتش کاملاً از بین رفت و افزایش وزن پیدا کرد. رنگ چهره‌اش بهتر شد و هم‌اکنون هم آدمی است که همیشه لبخند بر لب دارد. او ازدواج کرد و از روابط جنسی خود رضایت کامل داشت. او با شادمانی می‌گوید: همه‌چیز عالی است. این عالی بودن را گیاهان معطر در وجود او، ایجاد کردند. چون خود گیاهان معطر خصوصیات ضد و نقیض و پیچیده‌ای دارند، گاه می‌توانند بسیاری از پیچیدگی‌های آدمی را نیز در خود حل کنند و در او دگرگونی به‌وجود بیاورند.

گل یاس، بسیار گول زن است و حالتی فریبا را در شما ایجاد می‌کند. احساسات و انگیزه‌های شما را تقویت می‌کند و در شما احساس طراوت و شادابی به‌وجود می‌آورد.



مریم گلی و رازبانه هورمون‌های زنانه دارند و برای رفع مشکلات جنسی بسیار مؤثرند. برای رفع مشکلات قاعدگی و درمان سردمزاجی اثرات شگفت‌آوری از خود نشان داده‌اند. شما به هر شکلی که دلتان بخواهد می‌توانید از این مواد معطر استفاده کنید، همان‌طور که گفتیم هم می‌توانید فضای خانه و محل کارتان را معطر کنید و هم می‌توانید صبح که از خواب بیدار می‌شوید، دوش گرفتن یا حمام کردن خود را با یک ماده‌ی معطر توأم کنید و آن وقت احساس اعتماد به نفس را در خود می‌یابید و حس می‌کنید هرچه می‌خواهید می‌توانید به‌دست بیاورید. شما در می‌یابید که ترکیب‌های گفته شده برای درمان اضطراب، استرس، بحران و فشار، غمگینی، خستگی، افسردگی و احساس ناامنی و تزلزل، منحصر به فرد هستند. ترکیباتی که می‌توانند مقوی سیستم عصبی‌تان بوده و مثل سدای قوی در مقابل طوفان عمل کنند.

اگر شما یک زن خوش‌بو باشید می‌توانید از داشتن عمر طولانی بهره ببرید. شما می‌توانید مثل یک زن افسانه‌ای باشید. مثل افسانه‌ی هلن که توانست با ایجاد یک ترکیب معطر که ونوس یعنی خدای عشق به او داده بود زیبایی خارق‌العاده را به‌دست آورد. یا کلوپاترا که زیبایی چندان‌ی هم نداشت ولی توانست قلب سزار و پس از آن ملوک آنتونی را به‌وسيله‌ی رایحه‌ی خوش خود به‌دست آورد. گیرایی و جاذبه‌ی کلوپاترا، شهره‌ی زمان خود بود. او همیشه از نوعی رز سلطنتی برای خوش‌بو کردن خود استفاده می‌کرد. هم‌چنین فضای اطراف قصر را با گل‌های زیبا و معطر زینت می‌داد. یک زن خوش‌بو مثل گلی می‌ماند در میان طبیعت که همیشه زیباست. پس می‌بینید که ارزش دارد وقت و پول خود را صرف خوش‌بو کردن خود کنید. البته در زمان کلوپاترا دستیابی به این همه گیاهانی که از سراسر دنیا مبادله می‌شوند ممکن نبود و او تنها از رز سلطنتی و کندر برای خوش‌بو کردن خود و از درخت مرمری برای خوش‌بو کردن موهایش استفاده می‌کرد. شاید، او اگر می‌دانست امروز، ما تنوع زیادی از گنجینه‌ی طبیعت در اختیار داریم، به ما حسادت می‌کرد.



دانش ما در طی میلیون‌ها سال تجربه رشد کرده است. زنان یونان باستان، مرزنجوش را بر سر می‌گذاشتند، از نخل خرما، روغنی تهیه کرده و به صورت می‌زدند و اسانس نعنا را به بازوهای خود می‌مالیدند. در انگلستان رزماری (اکلیل کوهی) سمبل عشق بود و تازه عروس‌ها را با آن معطر می‌کردند. رز نیز گل با ارزشی برای جاذبه به شمار می‌رفت. در چین و هند نیز، زنان از گیاهان بومی برای زینت خود استفاده می‌کردند. این افسانه نیست بلکه واقعیتی است که در غرب و شرق عالم در تاریخ باستان زینت وجود داشته است. روزی برای یکی از دوستانم از خواص رز صحبت می‌کردم. او شب رخت‌خواب خود و همسرش را پر از گل‌برگ‌های گل رز کرده و خوابیده بودند. صبح که از خواب بیدار شدند متوجه شده بود که پوست هردویشان به رنگ ارغوانی گل سرخ درآمده است و در حمام به‌سختی توانسته بودند رنگ ارغوانی را پاک کنند.

انواع رزها با هم فرق می‌کنند رز مصری حالت آرام‌بخش و مسکن دارد. در حالی که رز بلغار حالت رمانتیک و شهوانی دارد و رز ترکی تنها، مهیج است. پس می‌بینید که شما بدون این‌که بستر خود را پر از گل‌برگ‌های رز کرده و دچار زحمت و دردسر پاک کردن رنگ ارغوانی آن شوید، می‌توانید چند قطره عطر رز را به جعبه کلینکس، پرده یا رخت‌خواب خود بزنید و از بوی خوش آن بهره‌مند شوید. بوی خوش جذب بالش و روتختی و پتوی شما می‌شود و نیز با معطر شدن اسباب و اثاثیه‌ی منزل، فضای خانه هم خوش‌بو می‌شود. متأسفانه دوستم سوزان، این مسئله را دیر کشف کرد!

اجداد و نیاکان ما از میان مزارع لوبیا و باقلا عبور می‌کردند و نفس می‌کشیدند، به‌همین دلیل آن‌ها نسبت به ما انسان‌های عمیق‌تر و عاطفی‌تری بودند در حالی که ما از خیابان‌هایی عبور می‌کنیم که با نور فلورسنت رنگین شده و از سوپرمارکت‌هایی خرید می‌کنیم که باقلای یخ زده می‌فروشند. بعد آگهی‌های تبلیغاتی، ما را گول می‌زنند و می‌گویند: "ما از راه دوری آمده‌ایم! ما از بطن طبیعت آمده‌ایم." تا محصولاتشان را به فروش برسانند.



اگر شما هم می‌خواهید زن خوش‌بویی باشید، احساسات خوب داشته، خلق و خوی‌تان سرجایش باشد و بر اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود غلبه کنید، می‌توانید به فهرست زیر و متعاقب آن فرمول‌های ارائه شده مراجعه کنید، و حس مثبت بودن را در خود بیابید.

این ترکیبات می‌توانند به روش‌های مختلف گفته شده در فصل دوم استفاده شوند و شما می‌توانید آن‌چه را که برایتان بهترین است، را برگزینید.

گیاهان معطر ویژه زنان

سنبل ختائی - لبان جاری - نرنج - انرنج - بابونه‌ی معطر - مریم گلی - گشنیز - جگن - رازیانه - شمعدانی وحشی - گریپ فروت - سنبل - یاس سفید رازقی - نسرين (گل عنبری) - اسطوخودوس - لیموترش - نارنگی - مرزنجوش - نرولی (میوه‌ای از خانواده مرکبات) - جوزا (درخت جوز) - نعنای هندی - نارنج - فلفل فرنگی شیرین (فلفل‌گینه) - توت - رز ماروک (نوعی گل گلاب) - اکلیل کوهی (رزماري) - تنکابین^۱ - گل شاه‌پسند - برگ بنفشه - یلانگ یلانگ.^۲

نرولی: شدیداً زنانه است. به زن آرامش و غنای عاطفی می‌دهد و وی را پر انرژی و مطمئن می‌سازد. به او نیروی مثبتی می‌دهد که بر تمام ترس‌های عاطفی غلبه کند.

نعنای هندی: خصوصیت مردانه دارد. خاکی است. سیستم عصبی را تحریک می‌کند. برای بیداری و هوشیاری خوب است نه برای خوابیدن و استراحت، بسیار مؤثر است.



یلانگ - یلانگ : شیرین است. سبب می شود که غم های زندگی تسکین یابند. هیجان آور است و حواس را تحریک می کند. حسادت را نیز برطرف می نماید.

مریم گلی : مسکن مردانه است اما می تواند یک زن را نیز بی پروا و دلیر کند. اثر عمیقی بر مالیخولیا، استرس و جنون دارد. نیروی جنسی زنان را نیز تحریک می کند.

گریپ فروت : می توانید از آن برای پوست صورت خود در روز و شب استفاده کنید. همچنین ماده‌ی محافظ خوبی برای پوست شما در مقابل نور خورشید است. حس مثبت و اعتماد به نفس را در زن تقویت می کند.

رز ماروک (نوعی گل گلاب) : گیاهی تجملی، جهانی و محرک نیروی جنسی است. گیاهی گرم، تیره و پر از اسرار است. اگر از آن استفاده کنید، حرفم را بهتر درک می کنید. اعتماد به نفس و احساساتی عمیق به شما می دهد.

سنبل ختایی : وقتی که در دسر دارید، به سراغتان می آید و مشکل شما را حل می کند چرا که شما را سبک کرده و کمک می کند تنبلی را از خود دور کرده و قدرت تازه‌ای در زندگی تان داشته باشید.

یاس سفید : قدرتمند است و یک زن را در نظر مرد جلوه‌ای دو چندان می دهد. مسکنی است که تیرگی‌ها را از شما دور کرده، تمدد اعصاب می بخشد و شما را بر اضطراب هایتان فایز می سازد.

فلفل فرنگی شیرین : ادویه‌ای تند و گرم است. جریان خون را به حداکثر رسانیده و آتشین مزاج است. مهاجم و وحشی است و اوقات خوشی را برای شما فراهم می کند.



لبان جاری: گرم و انرژی‌زاست. مثل یک پوشش در مقابل طوفان می‌باشد و شما را در مقابل مشکلات عاطفی مقاوم می‌کند و تفکرات محرک و مثبت را برمی‌انگیزاند.

نرنج، انرنج: شما را از افسردگی رها کرده و به حیات جنسی‌تان گرمی می‌بخشد.

جوزی: فرار، سبک و لطیف است. در بیشتر مواقع قابل دسترس می‌باشد. محرک و برانگیزاننده‌ی عشق و آرام‌بخش است. اضطراب را دور می‌کند.

شمعدانی و حشی: دوستانه، شیرین و مهربان عمل می‌کند. بین ناملایمات و مشکلات زندگی تعادل ایجاد می‌کند. در مقابل ناراضی‌تی‌ها انسان را آهنین می‌سازد، در عین حال شهوت او را نیز افزایش می‌دهد.

رز بلغار: به شما نشاط می‌دهد و شما را در مقابل تغییرات ناگهانی زندگی که مثل طوفان است، محافظت می‌کند. از نظر خسی، شهوانی و زنانه است. مثل پوشیدن لباس ابریشم، نرم و راحت است و اعتماد شما را افزون کرده و در حقیقت مثل یک مشوق مخفی می‌ماند. می‌تواند به قلب شما حیات دوباره ببخشد.

شنکابین: رضایت و حساسیت را در روابطمان عمیق‌تر می‌کند و به شما نسبت به وقایع زندگی، رضایتمندی بیشتری می‌دهد.

گل نسرین (عنبری): ضمیر خود آگاه شما را تقویت می‌کند. ناامیدی‌ها را از شما دور کرده و اعتماد به نفس را فزونی می‌بخشد.

نارنج: بسیار مقوی است. خشم شما را تسکین می‌دهد. ایمان و اعتقاد شما را تقویت می‌کند و مقاومت و استحکام را در شما به وجود می‌آورد.



سنبل : آرام و شیرین است. درست مثل هوای جنگلی در بهار قلب و ذهن شما را باز می‌کند. برای شما حکم مسکن را دارد. به شما کمک می‌کند تا عمق وجودتان را دریابید و زیبایی وجدانی را در خود حس کنید.

اسطوخودوس : اثر متعادل کننده بر روان دارد. بصیرت و خون سردی را برای یک زن به ارمغان می‌آورد، دودلی و تعارضات عاطفی را می‌شوید و با خود می‌برد.

گشنیز : حالت تعادل و تشویق را در انسان ایجاد می‌کند. ادویه‌ای گرم و محرک است و شما را تحریک می‌کند.

لیمو : مزه‌ی تلخ و شیرین دارد. می‌تواند به شما قدرت عمل بدهد ولی محتاط نیست. پر سر و صدا و خودپرست است اما زیرک نمی‌باشد!

بنفشه : پرمعما و رمز و راز است. شهادتی عجیب می‌دهد. مشوق شماسمت تا این‌که بتوانید ظرفیت‌ها و توانایی‌های بالقوه‌ی خود را بشناسید.

جگن : مغرور است. غم‌ها را از دل می‌زداید و مستقیم و رک حرف می‌زند. به شما کمک می‌کند که روی پای خودتان بایستید.

نارنگی : جوان و باطراوت است. بر روی سیستم عصبی خودکار (سمپاتیك) تأثیر زیادی دارد، زیرکانه عمل می‌کند و الهام بخش است. مقاومت و پایداری می‌دهد.

رازیانه : به یک زن کمک می‌کند که کار را مثل بازی انجام دهد و در محیط کاری یک زن خوب باشد. به زندگی فردی و خصوصی راحتی و آسایش می‌بخشد.

بادرنجبویه (وارنگ بو) : شادمانی می‌آورد و آرام‌بخش است. مثل یک شربت نشاط‌آور می‌باشد. برای خستگی‌های روحی و سستی و کسلی بسیار مؤثر است.



بابونه‌ی معطر : سلامتی می‌آورد. خشم و عصبانیت را فروتنانه برطرف می‌کند. تعادل عاطفی ایجاد می‌کند تا این‌که نگران هیچ چیز نباشید. به شما کمک می‌کند تا بر زبان‌های عاطفی گذشته غلبه کنید.

مرزنجوش : انرژی جنسی شما را تقویت کرده و ترس را از عشق دور می‌کند. قلب‌های شکسته را تسکین می‌دهد و وقتی که احساس منی‌کنید هیچ حسی ندارید، احساسات سرد شما را گرم می‌کند.

رزماری (اکلیل کوهی): شأن سلطنتی دارد حواس شما را مثل یک شراب بهشتی (ماده‌ای از جانب خدا) تقویت می‌کند. قدرت خلاقه‌ی شما را افزون و از نظر فلسفی قلبتان را هوشیار و بیدار می‌کند.

کی و چه زمانی از خوشبوکننده‌های مخصوص (زن) می‌توانید استفاده کنید؟

معطر ساختن باید در زمان مشخصی صورت بگیرد. خصوصاً زمانی که شما وقت بیشتری برای آرامش اعصاب دارید. یعنی می‌توانید چشمانتان را ببندید در حالی که دراز کشیده‌اید و احساس شادمانه‌ای دارید. یعنی باید زمانی صورت بگیرد که تبادل انرژی بین زن و مرد ایجاد شود و در نتیجه جذب منی از میان موکوس واژن به‌خوبی انجام گیرد و آن هنگامی است که قصد آمیزش هم در میان باشد.

در ضمن بلافاصله پس از آمیزش از رخت‌خواب بلند شدن و شست و شوی خود به‌عنوان نوعی نفی همسر و هم‌چنین نفی خود است. شما احتیاج دارید در کنار او بمانید، و تبادل شیمیایی را انجام دهید.

پس می‌توان گفت که در این‌گونه مواقع رآیخه‌ی خوش می‌تواند مثل سوئیچ ماشین باشد که استارت را می‌زند و ماشین روشن می‌شود. شما می‌توانید مواد معطر را در فضای اتاق پراکنده و یا بر پوست بدن خود بمالید و یا این‌که قطره‌ای از آن را بر روی لامپ قرار



دهید و یا بر روی پارچه‌ای کتانی ریخته و روی یک منبع حرارتی بگذارید، به این ترتیب بوی خوش زمیته‌ای برای نزدیک شدن شما و همسران به یکدیگر و برانگیختن احساساتتان می‌شود. در این هنگام ماساژ با ماده‌ی معطر به‌خصوص در حدود ۱۰ سانتی‌متر بالاتر از لگن در ستون مهره‌ها، یک مرکز تحریک مردانه بسیار قوی است که به او نیروی تازه‌ای برای ارتباط جنسی می‌دهد. هنگامی که زمان حساسی را می‌گذرانید، زمانی که بین نوسانات عاطفی، هیجانات زیاد و یا غمگینی واقع شده‌اید و به چیزی احتیاج دارید که بتواند تعادل عاطفی در شما ایجاد کرده و نوساناتان را از بین ببرد. گل نرگس یا مریم گلی می‌تواند برای شما خوب باشد. حال در زیر می‌خواهم برای شما رازهایی را فاش کنم که حتماً برایتان جالب خواهد بود.

افزایش هیجان



شمعدانی

رنج - انرنج

افزایش تغیل و رؤیا



گل نسرین (عنبری)

مریم گلی

ارتباط صریح



چمن معطر

سنبل

تعادل عواطف



یاس سفید رازقی

یلانگ - یلانگ

آیا می‌خواهید عشق شوهرتان را بیشتر کنید؟

ترکیبات معطری که به‌صورت فرمول در زیر ارائه می‌شود، می‌تواند عشق شوهرتان را افزایش داده و هیجانات او را برجسته کند. برای این کار می‌توانید او را ماساژ داده و یا ترکیب گفته شده را بر روی یک منبع حرارتی قرار دهید و اثر آن را ببینید.

فرمولی برای تحریک قوای شهوانی مردان:

شماره ۱: زیره سبز + هل + کنف + بادیان رومی

شماره ۲: یلانگ یلانگ + چمن معطر + یاس + میخک صدپر + رز ترک



گریپ فروت نیز می‌تواند برای تحریک جسمانی و نیز روانی یک مرد به کار رود هم‌چنین لیمو نیز برای تحریک فیزیکی و تسکین روحی بسیار مفید است. قطرات آب گریپ فروت می‌تواند بر روی حوله‌ی حمام او ریخته شود تا این‌که در طی روز رغبت و انرژی بیشتری را برای او به‌همراه داشته باشد. شما منحصر به فردید و می‌خواهید روابط منحصر به فردی با همسران داشته باشید و به‌همین دلیل با خوش‌بو کردن خود و یا محیط‌تان با مخلوطی از مواد معطر، به هدف خود می‌رسید.

قوای جنسی و اعتماد به نفس

قوای جنسی و اعتماد به نفس مربوط به آن، یکی از پایه‌های مهم زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود که شما هم می‌توانید آن را تضعیف کنید و هم می‌توانید آن را تحکیم ببخشید. در این بخش به شما زنان فرمول‌هایی ارائه می‌شود که بر اعتماد به نفس اثر فوق‌العاده‌ای داشته و اگر در روابط خود با همسران دچار مشکل شده‌اید و یا روابطتان گسسته شده است، می‌توانید آن را از سر بگیرید و بر افسردگی، حزن، اضطراب، استرس، بحران و اعصاب خرد و پاره پاره‌تان غلبه کنید. این گیاهان هستند که مثل یک شوالیه‌ی شجاع برای رهایی شما از راه می‌رسند و اعتماد به نفس‌تان را قوی و محکم کرده و حس شهوانی طبیعی شما را به کمال و زیبایی می‌رسانند.

به فهرست زیر مراجعه کنید :

میخک صد پر	تنکابین	رزماری (اکلیل کوهی)
رز بلغار	وانیل	گریپ فروت
رزماروک (نوعی)	نرنج (انرنج)	گل جوز - پوست جوز
گل گلاب	شمعدانی	جوز
ریحان	بادرنجبویه (وارنگ بو)	نرولی (از خانواده‌ی مرکبات)
مرزنجوش		



همان طور که دربارهی خواص این گیاهان، قبلاً هم گفته شد آن‌ها به شما قدرت افزایش خواس را می‌دهند، مثلاً وانیل خشم و ناامیدی را از احساساتتان دور کرده و به شما آرامش می‌دهد. نرنج می‌تواند افسردگی و کج خلقی را از شما دور کند و گریپ فروت می‌تواند قلبتان را زنده و شاد کند.

حال در این جا دو فرمول همگن و مناسب را در اختیارتان قرار می‌دهیم، که می‌توانید در حمام استفاده کنید و یا قطراتی از آن‌ها را بر روی یک پارچه بریزید و در نزدیکی خودتان قرار دهید تا بوی آن به مشامتان بخورد:

فرمول شماره ۱: تنکابین + نرولی + گل جوز + گریپ فروت

فرمول شماره ۲: رزماروک + گردو + نرنج + وانیل

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که بر خلق و خوی خود نیز مسلط باشید و شکوه و شکایت‌های زندگی خود را کم کنید، به همین دلیل به شما فرمول‌هایی ارائه می‌شود که می‌توانید روی غده‌ی آدرنال خود اثر گذارده و بر استرس‌های خود غلبه کنید. پر واضح است که یک فرد مضطرب و نگران نمی‌تواند اعتماد به نفس قابل توجهی داشته باشد.

فرمول‌هایی برای تعادل خلق و خو - ضد افسردگی

فرمول شماره ۱: اکلیل کوهی + ریحان + کاج نقره‌ای + آویشن + مرزه

فرمول شماره ۲: نرنج + لیمو + پرتقال + گریپ فروت + لیمو ترش

شما می‌توانید هر دو فرمول را تهیه کرده و آن‌ها را به یک نسبت با هم بیامیزید. لیموترش اثر فوق‌العاده‌ای بر طراوت اخلاق شما دارد. البته تأثیر شگرف آن بیش‌تر به پوست‌هی بیرونی‌اش مربوط می‌شود که شما می‌توانید چند قطره از آن را روی پوست صورت خود قرارداده یا صبح‌گاهان هنگام دوش گرفتن از آن استفاده کنید. لیموترش می‌تواند یک داروی جالب برای همه‌ی دختران باشد.



فرمول عشق گمشده

لیموترش	۳ قطره
تنکابین	۱ قطره
رزماروک (نوعی گل سرخ)	۱ قطره

در زندگی مان موارد متعددی وجود دارد که احساس غم می‌کنیم در حالی که هیچ دلیلی برای غم خود نمی‌یابیم. غم بر دلمان سنگینی کرده و به ما احساس دل‌مردگی دست می‌دهد که علامت آن سکوت است. زمانی که نمی‌توانیم غمگینی را از خود دور کنیم، گیاهان معطر به ما کمک می‌کنند، تا اثرات ناامیدی را در زندگی خود کم‌رنگ کنیم. یکی از این گیاهان رز بلغار است. اثرات عاطفی آن روی یک زن منحصر به فرد می‌باشد. من آن را روی صدها بیمارم آزمایش کرده‌ام و همه‌ی آن‌ها از مصرف آن در موارد بحران‌زا، احساس رضایت داشته‌اند. البته شاید دقیقاً ندانیم که چرا این گیاه بیشتر برای رفع اضطراب و افسردگی زن‌ها مؤثر است.

اسانس این گیاه یکی از گران‌ترین مواد معطر موجود در دنیاست و البته ارزشش را دارد که بهای آن را بپردازید. شما می‌توانید چند قطره از آن را بر روی حوله ریخته و در حمام استفاده کنید یا بر روی دستمالی ریخته و در محل کارتتان بوی خوش آن را استنشاق کنید.

فرمول سدی در مقابل طوفان - تمرکز چند جانبه

رز بلغار
بابونه‌ی معطر
نرولی

اضطراب، استرس و بحران بخش عظیمی از زندگی مدرن را به خود اختصاص داده است. فرد دچار یک بیماری جدی می‌شود در حالی که علت اصلی آن استرس است. یکی از مشکلاتی که تحت تأثیر استرس به وجود می‌آید و یک موج منفی را در زندگی ایجاد



می‌کند، ناتوانی‌های جنسی است. حال ما می‌توانیم در این‌جا به گیاهانی اشاره کنیم که به سیستم عصبی یک زن کمک کند تا در روابط جنسی‌اش پر انرژی عمل کند نه این‌که ضعیف و ناتوان باشد.

نیروبخش	مسکن و نیروبخش	آرام بخش
جگن	شمعدانی وحشی	نرولی (میوه‌ای از خانواده‌ی مرکبات)
مرزنجوش	مرزنجوش	لیمو
اکلیل کوهی	اسطوخودوس	مرزنجوش
نارنگی	نرولی	یاس سفید رازقی
سنبل ختایی	نارنگی	رز ماروک (نوعی گل سرخ)
بادرنجبویه (وارنگ بو)	هیسوپ (Hyssop)	Boisder rose
دانه‌ی گل گاوزبان	برگ بو	بابونه‌ی معطر
هیسوپ (Hyssop)		جوز
پرتقال		نسرين (گل عنبری)

استرس	اضطراب	افسردگی عصبی	فشار و بحران
رزماروک (نوعی گل سرخ)	رز بلغار	لیان جاری	رز ماروک (نوعی گل سرخ)
لیمو	ترنج - انرنج	بابونه‌ی عطری	بابونه‌ی معطر
یاس سفید رازقی	زنجبیل	اسطوخودوس	جوز
رازیانه	اسطوخودوس	ترنج (از خانواده نارنج)	اسطوخودوس
هیسوپ (Hyssop)	پرتقال	آویشن	ریحان
نرولی	بادرنجبویه (وارنگ بو)	گریپ فروت	نسرين (گل عنبری)
شمعدانی وحشی	نارنگی	یلانگ-یلانگ	گشنیز
صندل سفید	مرزنجوش	(Ylang-Ylang)	اکلیل کوهی
		یاس سفید رازقی	رز بلغار



بهترین راه استفاده از این گیاهان برای این که بتوان از فشارهایی که بر نیروی جنسی اثر می گذارند رها شد این است که یا بدن با آن ها ماساژ داده شود و یا به صورت عطر در اتاق پراکند شوند. بعضی روزها، روزهای ملال آوری است. وقتی که من خیلی خسته می شوم یا کار زیادی انجام می دهم، برای رهایی عضلات پاهایم از درد بهترین کار این است که به حمام بروم و از یک ترکیب گیاهی معطر برای دوش گرفتن استفاده کنم.

ترکیب رفع خستگی

گریب فروت	۳ قطره
زن جیبیل	۲ قطره
یلانگ-یلانگ	۱ قطره

ما هر روز در زندگی مان با استرس مواجهیم و برای مقابله با آن می توانیم از فرمول های رفع خستگی در حمام استفاده کنیم. برخی تنها دوش می گیرند تا از کثافت نجات پیدا کنند. این کار، خیلی جالب نیست. درحالی که شما می توانید نتیجه ی مثبت بهتری هم بگیرید تا هم از شر کثافت و هم از استرس رها شوید.

۵ ترکیب برای تسکین استرس و تنش

ترکیب شماره ی ۱: لیمو + گشنیز + جوز

ترکیب شماره ی ۲: شمعدانی + نارنگی + اکلیل کوهی

ترکیب شماره ی ۳: اسطوخودوس + ریحان + لیمو

ترکیب شماره ی ۴: نرنج (از خانواده ی نارنج) + رز ماروک (گل سرخ) + جوز

ترکیب شماره ی ۵: نرولی + یاس سفید رازقی + بابونه ی معطر

بعضی زنان هر روزه استرس هایی را تحمل می کنند و اظهار می دارند که کار آن ها ساده انگاشته می شود. اگر شما جزو این دسته از زنان هستید، می توانید اضطراب خود را با گرفتن دوش گیاهی زیر کاهش دهید.



ترکیب ضد افسردگی

صندل سفید ۳ قطره

نسرین (گل عنبری) ۲ قطره

نرنج (از خانواده‌ی نارنج) ۱ قطره

اگر شما همسری مهربان و عاشق دارید در مواقعی که تحت فشار و تنش هستید، برای رهایی می‌توانید از ماساژ مواد معطر استفاده کنید. ماساژ برای رفع استرس عالی است. بدین منظور می‌توانید یکی از ترکیبات زیر را انتخاب کرده و با ۳۰ میلی‌لیتر روغن سبزی‌جات مخلوط کنید. بی‌شک شما یک زن با اعتماد به‌نفس و معطر هستید.

۳ ترکیب روغن ماساژ بدن در مواقع تنش، استرس و بحران

فرمول شماره‌ی ۱: نرولی ۸ قطره + شمعدانی ۷ قطره + گشنیز ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: نارنگی ۸ قطره + اکلیل کوهی ۵ قطره + نسرین (گل عنبری)

۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: اسطوخودوس ۱۰ قطره + بابونه‌ی معطر ۲ قطره + نرنج

(خانواده‌ی نارنج) ۳ قطره

حال می‌خواهم یکی از ترکیبات بسیار مورد علاقه‌ی خودم در زندگی را به شما معرفی کنم. فرمولی که از پرتقال و نارنج که از میوه‌های مغذی و عالی است به‌دست می‌آید. بهتر است این فرمول در حمام استفاده شود، چرا که به شما تمرکز می‌دهد و باید با روغن سبزی‌جات مخلوط شود.

فرمول کامل ماساژ بدن

نارنج ۴ قطره

نرولی ۳ قطره

پرتقال ۳ قطره



این ترکیب را در حمام به کار ببرید یا تمرکز پیدا کرده و یکی دو قطره در اطاق به‌پاشید. عشق و عاشقی یکی از رازهای زندگی بشر است که در عین حال به او اعتماد به‌نفس می‌دهد. و گیاهان معطر شما را به حق خودتان یعنی عاشق بودن می‌رساند. عشق پدیده‌ای قابل قضاوت نیست بلکه از یک انسان، انسان مفید، دلسوز و پرتفاوت می‌سازد. اگر شما هم دوست دارید که بیشتر عشق بورزید و جذاب باشید، می‌توانید از گیاهان معطر استفاده کنید.

تمایل جنسی کم

گاهی شما تمایلی به انجام آمیزش و مقاربت ندارید و یا اصلاً میلی به آن ندارید. پس از این ترکیبات استفاده کنید.

گیاهان مخصوص نیروی جنسی زن

زنجبیل	یاس سفید	بادیان رومی
هیسوپ (Hyssop)	دارچین	میخک
سرو کوهی	شنبلیل	مریم گلی
نعنا	رازبانه	گل جوز - پوست جوز
اکلیل کوهی	نرولی (Neroli)	کاج نقره‌ای
صندل سفید	رز ماروک (گل سرخ)	آویشن
سنبل ختایی	مرزه	پونه
کف	یلانگ - یلانگ (Ylang-Ylang)	



شما می‌خواهید توسط این گنجینه‌ی طبیعی، میل جنسی خود را تقویت کنید. حال در این جا ترکیباتی به شما پیشنهاد می‌شود که انتخابش با شماست.

فرمول ماساژ با گل‌ها شماره‌ی ۱

یاس سفید رازقی ۶ قطره + رز ماروک ۶ قطره + صندل سفید ۱۰ قطره
+ زیره سبز ۸ قطره

فرمول ماساژ با ادویه شماره‌ی ۲

دارچین ۳ قطره + گل جوز ۴ قطره + جوز ۴ قطره + گشنیز ۳ قطره
+ تنکابین ۵ قطره + یلانگ یلانگ ۱۰ قطره
این دو ترکیب باید با ۳۰ میلی لیتر روغن سبزی جات مخلوط شود.

فرمول حمام با گل‌ها شماره‌ی ۱

یاس سفید رازقی ۱ قطره + رز ماروک ۲ قطره + صندل سفید ۲ قطره
+ زیره سبز ۱ قطره

فرمول حمام با ادویه شماره‌ی ۲

جوز ۲ قطره + گشنیز ۱ قطره + یلانگ -- یلانگ ۱ قطره

من مطمئنم که فرمولی وجود خواهد داشت که زندگی جنسی شما را متحول کند. البته ترکیبات گفته شده در بالا همگی خوب و عالی هستند اما می‌توانید فهرست‌های دیگری را نیز از نظر بگذرانید و در روزهای بعد از آن‌ها استفاده کنید. مطمئناً از آن‌ها راضی خواهید بود.

فرمولی برای رفع تنش بیش از حد: رز ماروک (نوعی گل سرخ) + رازیانه‌ی

شیرین + صندل سفید

فرمولی برای رفع اضطراب و فشار بیش از اندازه: گل جوز + بادیان + دارچین +



فرمولی برای رفع احساس ناامنی و تزلزل : رز ماروک + مریم گلی + میخک

فرمولی برای رفع خستگی : اکلیل کوهی + نرولی + زیره‌ی سبز

فرمولی برای رفع خستگی پیش از اندازه : بادیان + صندل سفید + زنجبیل

فرمولی برای ایجاد عکس‌العمل‌های جنسی : سنبل ختایی + مریم گلی + صندل

سفید

فرمولی برای رفع تحریک جنسی کم : رز ماروک + یلانگ - یلانگ + زنجبیل

فرمولی برای برطرف کردن غم : سنبل ختایی + رز ماروک + یلانگ - یلانگ +

زیره‌ی سبز

فرمولی برای رفع افسردگی : رز ماروک + نرولی + اکلیل کوهی

فرمولی برای تسکین غم جدایی و دوری : مرزه + یلانگ - یلانگ + زنجبیل +

مریم گلی

یکی از عوامل مؤثر بر مسایل جنسی، عامل روانی است. زنانی که دچار سرد مزاجی هستند، اکثراً به دلیل یک مشکل روانی، قادر به انجام امور جنسی نیستند. این شانس دوباره به آن‌ها داده می‌شود که با همسرشان رابطه‌ی خوب جنسی داشته باشند. یک رابطه‌ی خوب جنسی بین زن و شوهر می‌تواند عشق را به‌طور معجزه آسایی بین آن دو مبادله کند. غمگینی نیز هر علت و ریشه‌ای داشته باشد روی نوسانات جنسی انسان مؤثر است و اغلب به‌طور ناخودآگاه عمل می‌کند. پس ما می‌توانیم به کمک ترکیبات گفته شده تا حد ممکن مشکلات عاطفی را مهار کنیم. متأسفانه یکی از اولین جاهایی که در بدن، در اثر مشکلات عاطفی، صدمه می‌بیند و قفل می‌شود، راه‌های ارتباطی جنسی‌مان است. این فرمول‌ها برای گشودن قفل‌هاست. اگر در طی ۷ تا ۹ روز به‌طور مداوم از فرمول‌های گفته شده استفاده شود اثرات خوب آن ظاهر خواهد شد. حال می‌توانید ترکیبات زیر را هم امتحان کنید و نتیجه بگیرید :



فرمول های انفجاری

گروه ۱: یلانگ - یلانگ + یاس سفید رازقی + مریم گلی

+

۳۰ میلی لیتر روغن سبزی جات

گروه ۲: مرزه + گل جوز + زیره ی سبز + دارچین + زنجبیل

+

۳۰ میلی لیتر روغن سبزی جات

۳ فرمول انفجاری برای حمام کردن

فرمول شماره ۱: دارچین + یلانگ - یلانگ + زیره ی سبز

فرمول شماره ۲: مرزه + زنجبیل + مریم گلی

فرمول شماره ۳: یاس سفید رازقی + زنجبیل + گل جوز (پوست جوز)

۲ فرمول انفجاری برای ماساژ دادن

فرمول شماره ۱: مرزه + زنجبیل + دارچین + یلانگ - یلانگ

فرمول شماره ۲: گل جوز + یاس سفید رازقی + زنجبیل + یلانگ - یلانگ +

دارچین

یادتان باشد که تجربه ی جنسی بشر دارای ظرفیت بالقوه ای برای کم یا زیاد شدن است. سال هاست من با بیمارانی سروکار دارم که با استفاده از فرمول های گفته شده، از سلامت خوبی برخوردار بوده و اطمینان به نفس مطلوبی داشته اند. آن ها اثر خوب استفاده از گیاهان معطر را دریافته و استفاده از آن را برنامه ی عملی زندگی خود ساخته بودند. این تغییرات در رفتارهای جنسی آن ها نیز کاملاً مشهود بود و خودشان اظهار می کردند که زندگی شان با عشق، استقامت، افتخار و شادمانی همراه است.



بشر همیشه به طبیعت تمایل داشته و در زندگی او هیچ گاه نبوده است که تا این حد از طبیعت فاصله بگیرد. ما می‌خواهیم شما به سمت طبیعت بروید و یک زن خوش‌بو، شاد و پر وجد باشید.

دوش واژینال

وقتی که شما دوش واژینال می‌گیرید، ماده‌ای خارجی را مستقیماً وارد مخاط بدن خود می‌کنید. پس رعایت دو نکته اهمیت دارد اولاً حجم ماده‌ای که می‌خواهید با آن دوش بگیرید، که حتماً هم باید با آب مخلوط شود تا این که خطری نداشته باشد. فکر نکنید استفاده از مقدار بیشتر یک ماده، سلامتی بیشتری برای شما به همراه دارد. این‌طور نیست بلکه باید کمیت را رعایت کنید. دوم این که غشای واژن شما یک طبیعت جاذب دارد و به سرعت مولکول‌های یک ماده را جذب بدن می‌کند.

پس این‌گونه دوش گرفتن می‌تواند روش موفق‌تری در بسیاری درمان‌ها باشد. البته زنان باردار باید این نکته را رعایت کرده و بدون مشورت با پزشک از دوش واژینال استفاده نکنند.

بسیاری از زنان در سراسر دنیا از دوش واژینال استفاده نمی‌کنند و با نام آن هیچ‌گونه آشنایی ندارند. در حالی که این روش در بریتانیا به گستردگی انجام می‌شود و خانم‌ها جزو وسایل شخصی‌شان، دوش واژینال هم دارند. و از یک سرنگ استریل بدون سر سرنگ هم می‌توان به عنوان دوش واژینال استفاده کرد.

دوش سبب می‌شود که فاصله‌ی دو پریود (قاعدگی) در یک زن کاهش یابد و در درمان عفونت‌های زنانه بسیار مؤثر است. امروزه در آمریکا راجع به دوش واژینال با مخلوط سرکه و آب، تبلیغات زیادی می‌شود. از این دوش باید در حد متعادل استفاده شود. بدین معنی که استفاده‌ی بیش از حد از آن ارگان‌های محافظتی داخل واژن را از بین می‌برد و در نتیجه موکوس سرویکس (قسمتی در دستگاه تناسلی) را برای ابتلا به بیماری‌های زنان آماده می‌کند.



حال از گیاهان معطر هم می‌توان برای دوش واژینال استفاده کرد. منتها آن را باید حتماً با آب رقیق کرد. آبی که شما استفاده می‌کنید باید مقطر یا جوشیده باشد تا میزان ناخالصی آن به حداقل برسد. نکته‌ی دیگری که باید رعایت کنید این است که این دوش حداکثر باید هفته‌ای ۲ روز باشد. بهتر است پس از این‌که مخلوط خود را با آب تهیه کردید آن را از یک صافی مثل صافی قهوه عبور دهید تا مخلوط صاف و همگنی داشته باشید.

دوش گرفتن با آب و سرکه یکی از روش‌های قدیمی است. البته نباید فکر کنید که ۲۰ درصد سرکه را باید با ۸۰ درصد آب مخلوط کنید. در این صورت میزان اسیدیته‌ی واژن افزایش می‌یابد. بلکه می‌توانید ۱ قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با ۱ میلی‌لیتر از هر گیاه معطر گفته شده که دلتان خواست و کمی آب مقطر یا آب جوشیده مخلوط کرده و سپس استفاده کنید. البته می‌توانید به جای دوش واژینال، از یک لگن آب گرم هم در حمام استفاده کنید لیکن باید بدانید که سرعت حرکت آب در واژن به این طریق کمتر است، ولی آب داخل واژن می‌شود و شست‌وشو نیز انجام خواهد شد.

بسیاری از زنان از این‌که واژن آن‌ها بو می‌دهد ناراحت هستند. دستگاه تناسلی چه در زن و چه در مرد، بو می‌دهد و اگر باکتری‌هایی به‌خصوص در ناحیه‌ی فرج یا اسکروتوم انباشته شود، این بو بیش‌تر خواهد بود. این بو پدیده‌ای طبیعی است و تولید فرمون‌هایی می‌کند که جنس مخالف را جذب می‌کند. بنابراین نباید از وجود این بو، زیاد متأثر باشید. ولی مسلماً اگر این محیط شست‌وشو داده شود، بوی طبیعی را بیش‌تر حس می‌کنیم نه بویی که در اثر وجود باکتری‌ها، بدبو خواهد شد. پس شست‌وشو از این نظر که میزان آلودگی‌ها را کم می‌کند بسیار مؤثر است.

وقتی شما از گیاهان معطر استفاده می‌کنید، فرمون‌های گیاهی که بوی شیرین گیاهی می‌دهند را به بدن خودتان اضافه می‌کنید و به همین دلیل همسران شما را دو برابر، جذاب می‌یابد.



به علاوه گیاهان معطر همان طور که در فصل های بعد گفته خواهد شد، خاصیت ضد ویروس و آنتی بیوتیک دارند و می توانند محیط واژن را از وجود این ارگانیسم های کوچک اما قوی، پاک کنند.

دوش گرفتن با گیاهان معطر برای پاکیزگی

آویشن - رازیانه - اکلیل کوهی - اسطوخودوس - رز ترک - رز ماروک (نوعی گل سرخ، گل گلاب) - رز بلغار - پرتقال - مرزنجوش - نرولی - نرنج - یلانگ یلانگ - بوته ی چای زینتی - شمعدانی وحشی - مریم گلی - یاس سفید رازقی لیموترش - لیمو - جگن - سروجنگلی - گل همیشه بهار (گل شرفی) - نارنگی.

شما می توانید هر کدام از این گیاهان را با ۵۶۰ میلی لیتر آب مخلوط کرده و یا از چند تا از آن ها با هم استفاده کنید، (برخی از این گیاهان به شکل اسانس، عرق و روغن در عطاری ها موجودند و برخی هم به صورت خام وجود دارند. به هر صورتی که شما به آن دسترسی یافتید می توانید از آن ها استفاده کنید).

انواع رز برای پاک ساختن دستگاه تناسلی زنانه، عالی است. و بسیاری از مشکلات زنان و مشکلات پوستی را رفع می کنند. هیچ کدام از محصولات کارخانه های عطرسازی و بهداشتی نمی توانند جای رز را برای خانم ها بگیرند.

دوش گرفتن با گل رز هفته ای یک بار به شما احساس طراوت، سرزندگی و اعتماد به نفس می بخشد. احساس عجیبی است که تنها با دوش گرفتن به دست می آید. اسطوخودوس نیز در تمام دنیا به عنوان یک ماده ی آرام بخش شهرت دارد. دوش گرفتن با آن نیز سبب تازگی و طراوت می شود.

مرکبات، هم بوی خوبی دارند و هم یک اثر شگفتی آور و شما بر اساس ذائقه ی عطری خود می توانید از هر کدام آن ها که دوست دارید استفاده کنید (البته اسانس اصلی و پرخاصیت مرکبات در پوست آن هاست).



تمایل جنسی کم

بسیاری از زنانی که نمی‌توانند به ارضای کامل جنسی برسند، می‌توانند با دوش گرفتن با یک ماده‌ی معطر، این مشکل خود را حل کرده و خود را از یک زندگی کسل کننده‌ی جنسی رها کنند.

گیاهان معطر برای افزایش تمایل جنسی

سندل سفید	رز ماروک (گل سرخ)	بادیان رومی
نرگس	یلانگ یلانگ	رازینانه
هل	نعنای هندی	اکلیل کوهی
یاس سفید رازقی	زنجبیل (فقط یک قطره)	مریم گلی

اگر شما برنامه‌ریزی خاصی برای آمیزش دارید و شب‌های خاصی در هفته مبادرت به این امر می‌کنید می‌توانید دوش گرفتن را در همین شب‌ها انجام دهید تا مشکلات عصبی و عاطفی شما رفع شود.

خیلی از مراجعانم با همین روش، موفق شدند که هیجان جنسی را به خود بازگردانند در حالی که قبلاً رضایت جنسی‌شان بسیار کم بود.

فرمولی مؤثر برای داشتن تمایل جنسی

یاس سفید رازقی	۱ قطره
رز ماروک	۲ قطره
سندل سفید	۲ قطره
یلانگ یلانگ	۲ قطره

همان‌طور که گفتیم همه‌ی این فرمول‌ها، بعد از تهیه حتماً باید با آب رقیق شود، آبی که جوشیده یا مقطر باشد.



فرمول های مخصوص دوش گرفتن

اگر شما عصبی هستید و می ترسید:	اگر شما تحت فشار هستید و اضطراب دارید:	اگر احتیاج به آرامش دارید:
یاس سفید رازقی ۴ قطره + یلانگ یلانگ ۳ قطره + مریم گلی ۲ قطره + رز بلغار ۷ قطره	نرگس ۳ قطره + مریم گلی ۵ قطره + یاس سفید ۷ قطره + زنجبیل ۱ قطره	اکلیل کوهی ۴ قطره + رز ماروک ۵ قطره + هل ۲ قطره + نعناع هندی ۳ قطره
اگر متعایل به رابطه جنسی نیستید	اگر تحریک جنسی تان کم است:	اگر تحریک جنسی تان زیاد است و زود شهوانی می شوید:
یاس سفید ۷ قطره + یلانگ یلانگ ۴ قطره + مریم گلی ۳ قطره	هل ۵ قطره + صندل سفید ۲ قطره + اکلیل کوهی ۷ قطره + رز مارک (گل سرخ) ۹ قطره + رازیانه ۵ قطره	نرگس ۴ قطره + یاس سفید ۷ قطره + یلانگ یلانگ ۳ قطره



چرخه‌ی زندگی

ما چه بخواهیم و چه نخواهیم بدن ما طوری طراحی شده است که آمادگی برای تولد بچه و تولید مثل را دارد. انرژی جنسی نیز یک انرژی طبیعی است که در وجود همگی ما چه زن و چه مرد وجود دارد و از آن باید به گونه‌ای صحیح بهره‌مند شد. گاهی مشکلات بیماری‌های زنان مانع از آن می‌شود که یک رابطه‌ی جنسی خوب برقرار شود. برخی ترجیح می‌دهند که هیچ‌گاه خود را وارد این بازی یعنی داشتن رابطه‌ی جنسی نکنند. به هر حال اگر شما همسری دارید، مسلماً این یک امر حیاتی است که به سلامت جنسی شما هم کمک می‌کند و در روابط خانوادگی شما نیز بسیار مؤثر خواهد بود. شما می‌توانید چرخه‌ی زندگی را هرطور که دلتان می‌خواهد به دست بگیرید.

تنش پیش از قاعدگی

بسیاری از زنان را می‌شناسم که در اظهارات خود می‌گویند یک هفته قبل از قاعدگی‌شان دچار تغییراتی می‌شوند. تغییراتی که هم خلق و خو و شخصیت‌شان و هم احساس یبوست، تهوع، آکنه، تب خال، پشت درد، افزایش وزن، سردرد، میگرن، نفخ شکم، کشش پستان‌ها، فقدان اعتماد به نفس، فقدان تمایل جنسی و حملات خشم و غیبه را شامل می‌شود. برخی از بیمارانش، داستان‌هایی از دوران قبل از قاعدگی خود تعریف می‌کنند که اگر آن‌ها آن قدر نگران نبودند بسیار مسخره به نظر می‌رسید می‌گویند تعادل روحی‌شان به هم خورده در خانه می‌دوند و فریاد می‌کشند، بچه‌های خود را کتک می‌زنند و یا به ماشین و یا به سگشان لگد می‌زنند، بشقاب‌ها یا هر چیز که دم دستشان باشد را پرتاب می‌کنند و بالاخره شوهر بیچاره‌ی خود را گیج می‌کنند و او نمی‌تواند بفهمد که چه اتفاقی افتاده است. سپس وقتی که شکم پر از نفخ خود را در آینه می‌بینند، اشک از چشمانشان سرازیر می‌شود. این عدم تعادل هورمونی، ظالمانه به یک زن حمله می‌کند و به او فشار می‌آورد. به همین دلیل این زنان به تغییرات هورمونی پیش از قاعدگی خود حساس بوده و تعادل روحی و جسمی‌شان به هم می‌خورد.



درمان این افراد از آخرین روز قاعدگی شروع می‌شود و تا سیکل بعدی که قاعده می‌شوند، ادامه پیدا می‌کند و درمان را باید برای دو سه ماه ادامه داد تا به نتایج با ارزشی دست یافت. گیاهان معطر گفته شده را باید با روغن فندق، بادام یا دیگر روغن‌ها مخلوط کرد و بعد بدن را ماساژ داد. نقطه‌ی تمرکز ماساژ باید شکم، ران‌ها و قسمت پایین پشت یعنی استخوان دنبالچه‌ای باشد و سعی کنید تا روی برآمدگی لنبرها را بمالید (اطراف مقعد نباید ماساژ داده شود). پس ماساژ درمانی برای این افراد، بسیار مفید است.

ماساژ با گیاهان معطر و روغن فندق، بادام و... برای درمان سندرم پیش از قاعدگی

نرنج (انرنج)	یاس سفید	بادیان
رز بلغار	نسرين (گل عنبری)	مریم گلی
اسطوخودوس	نارنگی	اکلیل کوهی
شمعدانی	جگن	هل
مریم گلی	مرزه	

۵ فرمول برای ماساژ بدن

- فرمول شماره‌ی ۱: رز ماروک + شمعدانی + نرنج ۱۰ قطره
- فرمول شماره‌ی ۲: مریم گلی + نارنگی + جگن ۱۰ قطره
- فرمول شماره‌ی ۳: اکلیل کوهی + اسطوخودوس + شمعدانی ۱۰ قطره
- فرمول شماره‌ی ۴: هل + یاس سفید + نرنج ۱۰ قطره
- فرمول شماره‌ی ۵: نسرين + نرنج + جگن ۱۰ قطره



گیاهان معطر برای حمام گرفتن در رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی

لبان جاری	شمعدانی
تنکابین (Tonkabeen)	رز بلغار
نرنج	سنبل
بابونه‌ی معطر	نرگس
گریپ فروت	نسرين (گل عنبری)

می‌توانید از فرمول‌های زیر استفاده کنید.

۵ فرمول حمام گرفتن برای رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی

- فرمول شماره‌ی ۱: نرنج + شمعدانی ۳ قطره
- فرمول شماره‌ی ۲: سنبل + بابونه‌ی معطر ۳ قطره
- فرمول شماره‌ی ۳: تنکابین + گریپ فروت ۳ قطره
- فرمول شماره‌ی ۴: رز بلغار + نرنج ۴ قطره
- فرمول شماره‌ی ۵: نرگس + نرنج ۴ قطره

دیسمنوره^۱ (قاعدگی دردناک)

برخی از افراد دچار قاعدگی‌های دردناک می‌شوند. درمان این امر به روش خانگی با گیاهان معطر صورت می‌گیرد. گیاهان معطری که به رفع قاعدگی دردناک کمک می‌کنند عبارتند از: نعنا - سرو کوهی - جگن - بابونه‌ی معطر - بادیان رومی - کاژپوت^۲ - استراژن^۳ - جوز - مریم‌گلی - رزماری (اکلیل کوهی)

زنان قدیمی می‌گویند که در دوران قاعدگی نباید حمام کرد. در حالی که بهترین درمان برای این افراد این است که از اولین روز پیرو، استفاده از گیاه معطر در حمام را انجام دهند.

1 - DYSMENORRHOEA

2 - Cajeput

3 - Estragen



و در حمام، قسمت ران‌ها و روی شکم را از اولین روز قاعدگی به مدت ۱ دقیقه ماساژ دهید. (گیاه معطر باید با روغن بادام یا فندق مخلوط شود).

۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های دردناک

فرمول شماره‌ی ۱: بابونه‌ی معطر ۱۰ قطره + اکلیل کوهی ۱۰ قطره + جوز ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: کاژپوت ۱۰ قطره^۱ + نعنا ۱۰ قطره + مریم گلی ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: اکلیل کوهی ۱۰ قطره + استراژن ۱۰^۲ قطره + جگن ۱۰ قطره

فقدان قاعدگی، یائسگی زودرس، قاعدگی‌های نامرتب

علی‌رغم این‌که برخی پیرودها دردناک و آزار دهنده‌اند، افرادی هم هستند که دچار فقدان قاعدگی هستند که در زبان علمی به آن آمنوره^۲ می‌گویند. که می‌تواند نتیجه‌ی یائسگی زودرس باشد و عارضه‌ای است که باید حتماً توسط پزشک بررسی شود. دلیل این امر می‌تواند نقص ساختمانی یا هورمونی باشد و به دلیل این است که تخمک گذاری رخ نمی‌دهد و لایه‌های رحمی خونریزی نمی‌کنند. اولین دلیل فردی که همیشه قاعده می‌شده است حالا دچار آمنوره شده می‌تواند حاملگی باشد.

البته گاهی دلایل دیگر مثل تغییر هورمونی، رژیم لاغری، اضطراب یا استرس هم سبب فقدان قاعدگی می‌شود. اگر شما هم دچار قاعدگی‌های نامرتب هستید، می‌توانید با مصرف روزانه گیاهان معطر، در طی دو ماه قاعدگی‌تان را مرتب کنید.



گیاهانی برای قاعدگی‌های نامنظم یا فقدان قاعدگی

اسطوخودوس	بابونه‌ی معطر	رز بلغار
جوز	جگن	رز ماروک
آویشن	نعنا	شمعدانی
	رازیانه	مریم گلی

شما می‌توانید هرکدام از این گیاهان معطر را با روغن‌های گیاهی مثل بادام یا فندق مخلوط کرده و به صورت ماساژ روزانه به ناحیه‌ی پایین شکم، ران‌ها و قسمت کمر تا برآمدگی لنبرها، انجام دهید و طی دو ماه نتیجه بگیرید.

۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های نامنظم

فرمول شماره‌ی ۱: رز ماروک ۸ قطره + جگن ۸ قطره + رازیانه ۸ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: مریم گلی ۸ قطره + شمعدانی ۸ قطره + اسطوخودوس ۸ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: مرزه ۸ قطره + بابونه‌ی معطر ۸ قطره + نعنا ۸ قطره

یادنان باشد که خونریزی ماهانه جزوی از زندگی زنانه است و به همین دلیل همیشه باید مورد بررسی قرار گیرد. کم یا زیاد بودن آن می‌تواند یک علامت خطر باشد.

فقدان ترشحات واژنی

میزان ترشح واژن قبل و در طول مقاربت، سبب می‌شود که فرد، لذت جنسی ببرد. اگر ترشحات واژن کم باشد، هنگام دخول آلت مرد، ناراحتی و اعتراض برای زن به‌وجود می‌آید. یائسگی، یکی از دلایلی است که ترشحات واژن را کم کرده و امر آمیزش را دچار مشکل می‌کند. یکی دیگر از دلایل کاهش ترشحات واژن اضطراب و استرس و یا ترس است. اضطراب، استرس و ترس، مواردی هستند که بسیار مرموز و ناخودآگاه عمل کرده و سبب خشکی واژن می‌شوند. و خشکی واژن سبب می‌شود که از رابطه‌ی جنسی لذت نبرید و همسران برایتان جذاب نباشد. میزان ترشحات واژن در طی سیکل قاعدگی



متفاوت است. به این معنی که بیش‌ترین میزان آن حوالی تخمک‌گذاری و حدود روز ۱۴ پس از شروع قاعدگی است.

در طول هیجان جنسی، غدد بارتولین^۱ که در سمت راست مدخل ورودی واژن قرار دارند، مایعی ترشح می‌کنند که ورود آلت مرد به داخل واژن را به راحتی میسر می‌سازند مکانیسم ترشحات واژن هم به سطح هورمونی و هم به میزان هیجانات جنسی باز می‌گردد.

گیاهان معطر در این جا به شما کمک می‌کنند و سبب افزایش ترشحات واژن با در اختیار گرفتن هورمون زنانه‌ی استروژن می‌شوند. هیچ درمان به‌خصوصی لازم نیست و تنها یک حمام ساده و ماساژ روغنی می‌تواند این مشکل را رفع کرده و احساس شهوانی خوبی را ایجاد نماید.

گیاهان معطر برای درمان فقدان ترشح واژن

دارچین	سنبل	صندل سفید	شمعدانی
جوز	اسطوخودوس	یلاتنگ	رز بلغار
لبان جاری	مرزه	نرولی (Neroli)	مریم گلی
رازیانه	بادیان	جگن	بادرنجبویه (وارنگ بو)

همان‌طور که گفته شد، این گیاهان می‌توانند به روغن‌های بادام و فندق اضافه شده و به قسمت‌های پایین شکم، پستان‌ها و کمی از پشت تا برآمدگی یاسن مالیده شوند.

۳ فرمول ماساژ بدن برای رفع فقدان ترشحات واژن

فرمول شماره‌ی ۱: شمعدانی ۱۰ قطره + اسطوخودوس ۱۰ قطره + رازیانه ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: صندل سفید ۱۵ قطره + نرولی ۵ قطره + بادرنبویه ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: جگن ۵ قطره + سنبل ۱۰ قطره + مریم گلی ۱۵ قطره



از این روغن‌ها می‌توان در حمام هم استفاده کرد و به آن‌ها رز بلغار هم افزود.

۳ فرمول استحمام برای غلبه بر فقدان ترشحات واژینال

فرمول شماره‌ی ۱: رز بلغار ۴ قطره + شمعدانی ۱ قطره + بادرنجبویه ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: شمعدانی ۲ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره + رازیانه ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: جگن ۱ قطره + سنبل ۲ قطره + مریم گلی ۳ قطره

شما می‌توانید هر کدام از این فرمول‌ها را هنگامی که حمام می‌روید به مدت یک هفته پیایی استفاده کنید و اثر بی‌نظیر آن را دریابید.

باروری

در هر ازدواج یکی از مسایل اساسی بچه‌دار شدن است. در انگلیس و امریکا از هر شش زوجی که تصمیم به باروری می‌گیرند، یکی منتهی به شکست می‌شود. یک‌سری تحقیقات در خصوص زنان متأهل گروه سنی ۲۰-۴۰ سال که عموماً سن باروری است، نشان داد که میزان ناباروری سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۲، ۱۷۷٪ جهش داشته است. زوج‌هایی که در زمینه‌ی باروری شکست می‌خورند و خود را قادر به بچه‌دار شدن نمی‌بینند، نسبت به خود احساس منفی پیدا می‌کنند و شهوتشان خودبه‌خود کاهش می‌یابد.

من نمی‌توانم هیچ قولی به شما بدهم. اما از مصرف گیاهان معطر در افراد نابارور و بچه‌دار شدن بعضی از آن‌ها داستان‌های موفقیت آمیزی داشته‌ام. علت ناباروری بعضی از زوج‌ها، صرفاً مسایل روانی است که اصولاً در زنان رایج‌تر از مردان است و سبب انسداد لوله‌های رحمی (فالوپ) می‌شود. در برخی موارد مصرف گیاهان معطر هیچ گونه راه علاج و درمانی برای این زوج‌ها نیست. اگر شما و همسرتان آزمایشات و معاینات فیزیکی را انجام داده و هیچ دلیل فیزیولوژیکی برای ناباروری خود پیدا نکرده‌اید، گیاهان معطر می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند.



برای این که لقاح انجام شود، شما نیازمند آرامش و راحتی هستید و از این رو گیاهان معطر به دلیل خاصیت فیتوهورمونی^۱ (هورمون گیاهی) خود می‌توانند به شما کمک کنند بدین معنی که خود حاوی هورمون‌های گیاهی هستند که با بدن شما سازگاری دارد. دکتر جین والنت^۲ فرانسوی معتقد است که خاصیت هورمونی این گیاهان سبب اثر متعادل کننده‌ی آن‌ها روی غدد اندوکرین^۳ (درون ریز) بدن می‌شود و نقص موجود در ترشح این هورمون‌ها را که ممکن است در اثر هیجانات روانی ایجاد شده باشد، از بین می‌برد. این حقیقت در زنان بیشتر ناشی از نقصان غده‌ی هیپوفیز است که تخمدان‌ها را در رها کردن تخمک و پدیده‌ی تخمک گذاری ناتوان می‌کند. به همین دلیل تعادل هورمونی در زنان اهمیت به‌سزایی دارد.

استروژن‌ها^۴ که هورمون جنسی زنانه می‌باشند، سیکل جنسی یک زن را قطعی می‌کنند و باروری تا حد زیادی به آن وابسته است. به همین دلیل زنانی که سیکل ماهانه مرتبی دارند، شانس باروری‌شان افزایش می‌یابد.

ترشح گنادوتروپین‌ها از هیپوفیز



رها شدن تخمک از تخمدان‌ها



تشکیل سلول تخم در رحم



باروری

1-Phyto hormonal

2-Jean Valent

3-Endocrine

4-Estrogen



بهترین زمان برای آمیزش به منظور بچه دار شدن حوالی، تخمک گذاری است. دو هفته قبل از این که قاعدگی بعدی تان شروع شود یا دو هفته پس از اولین روز شروع قاعدگی زمان تخمک گذاری در خانمی است که پر یو دهای منظمی دارد. بهتر است که در دو هفته ی اول آمیزش کمتر انجام شود تا میزان اسپرم ها از نظر تعداد و تحرک کم شود. به همین دلیل چند روز قبل از تخمک گذاری هم بهتر است آمیزشی وجود نداشته باشد، به این ترتیب شانس باروری افزایش می یابد.

در طول این مدت تغذیه را نیز باید رعایت کرد. برخی از گیاهان مثل سیب زمینی سویا و لوبیا که حاوی ساپوزنین^۱ هستند، روی هورمون های جنسی اثر کرده و خاصیت ضد بارداری دارند. پس شما باید در میزان مصرف چنین محصولات دقت کرده و کمتر از آن ها استفاده کنید.

یکی از عوامل موفقیت آمیز دیگر در باروری هنگام تخمک گذاری تحرک شرابه های لوله های رحمی است. البته مراحل فیزیولوژیک دیگری نیز مطرح اند. ولی نقش گیاهان معطر در حرکت لوله های رحمی، می تواند پر رنگ باشد. یکی از بیماران را برای شما مثال می زنم که به دلیل استرس زیادی که داشت به من مراجعه کرد. او چندین سال بود که ازدواج کرده بود در حالی که خود و همسرش، مشتاق داشتن فرزند بودند و از این نعمت محروم، من به آن ها دسته ای از گیاهان معطر را معرفی کردم که دارای خاصیت فیتوهورمونی (هورمون گیاهی) و استروژنی می باشند.

درمان چند ماه ادامه یافت و اعتماد به نفس او بیشتر شد. خودم هم نمی دانستم که نتیجه چه می شود ولی منتظر بودم تا بینم اثرات جانبی آن چیست؟ چند ماه بعد او به من تلفن کرد و با خوشحالی تمام گفت که باردار شده است. سال ها بوده که می خواسته بچه دار شود اما نمی توانسته است!



یکی دیگر از بیمارانم آقایی بود که برای درمان ورم مفاصل (آرتریت) به من مراجعه کرد. او اظهار می‌داشت که ۲۸ سال است که با همسرش ازدواج کرده اما بچه‌دار نشده‌اند. وی ۶۵-۷۰ ساله به‌نظر می‌رسید و دلش می‌خواست که در این سن و سال مثل سایر پدربزرگ‌ها با نوه‌هایش در پارک قدم بزند.

به او توضیح دادم که متخصص باروری نیستم ولی تلاشم را می‌کنم و جالب است که او هم مأیوس نبود. من ضمن درمان آرتریت او ماساژ مواد معطر را به او و همسرش توصیه کردم. ۱۸ ماه بعد به من تلفن شد، خودش بود! گفت که احساس گناه می‌کرده است، از این‌که به من تلفن نزد و در ادامه گفت: من و همسر من صاحب یک پسر شده‌ایم و هر سه خوشحالیم! پس می‌بینید که درمان با گیاهان معطر در برخی افراد بسیار خوب نتیجه داده و شاید به دلیل خاصیت آرام‌بخشی، رهاسازی هورمون‌های جنسی، تحریک سیستم ایمنی و گردش خون، در انسان حالت تعادل ایجاد می‌کنند بدن قادر است به وظایف خود، به‌خوبی عمل کند. من تنها می‌توانم تجربیاتم را در اختیارتان بگذارم اما قول صد در صد به شما نمی‌دهم.

گیاهان معطری که می‌توانند هورمون استروژن را در یک زن رها کنند

ارگانو	جوز	جگن
ریحان	بادیان رومی	مریم گلی
گل همیشه بهار	سنبل ختائی	مرزه
رازک	کاژپوت (Cajeputy)	جعفری
بابونه‌ی معطر	گشنیز	آویشن
	شمعدانی	
	رازیانه	



ترکیبات تقویت کننده‌ی تخمدان‌ها و رحم

شمعدانی

بادرنجبویه

رز بلغار

مخلوط همگنی برای باروری زن

مریم گلی ۵ قطره

رز بلغاز ۷ قطره

بادرنجبویه ۷ قطره

که با روغن سبزی جات مثل روغن فندق ماساژ داده شود.

این فرمول خاصیت آرام‌بخش و شل کننده دارد. شما می‌توانید خودتان یا همسرتان قسمت بالای شکم، ران‌ها، کمر را تا برآمدگی باسن ماساژ دهید. یک ماساژ قبل از آمیزش می‌تواند شانس لقاح را افزایش دهد.

۳ فرمول ماساژ بدن برای افزایش شانس لقاح

فرمول شماره‌ی ۱: مریم گلی ۲۰ قطره + سنبل ختائی ۱۰ قطره + شمعدانی ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: رز بلغار ۸ قطره + شمعدانی ۱۶ قطره + مریم گلی ۶ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: بادیان رومی ۵ قطره + جگن ۱۰ قطره + رازیانه ۱۵ قطره
به هریک از این ترکیبات ۳۰ میلی لیتر روغن سبزی جات اضافه کنید.

گیاهان معطری که به باروری مرد کمک می‌کنند

زیره‌ی سبز

مریم گلی

جگن

ریحان

۴ فرمول که به باروری مرد کمک می‌کند

فرمول شماره‌ی ۱: زیره‌ی سبز ۱۰ قطره + مریم گلی ۸ قطره + ریحان ۵ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: سنبل ختائی ۹ قطره + مریم گلی ۸ قطره + ریحان ۶ قطره

همان‌طور که گفتیم این گیاهان باید با روغن گیاهی مثل روغن بادام مخلوط شود و سپس طبق دستور ماساژ، قسمت‌های بالایی و پایینی ماهیچه‌های شکم، کمر و اعصاب



ناحیه‌ی مهره‌های ۳ و ۴ کمری و همچنین لنبرها ماساژ داده شوند. ماساژ این قسمت‌ها، تولید اسپرم را تحریک می‌کند. البته این مخلوط، می‌تواند برای ماساژ تمام بدن هم مفید باشد. از طرفی درست است که اسپرم تنها در بیضه ساخته می‌شود لیکن سلامتی کل بدن به اسپرم سازی کمک شایان توجهی می‌کند.

این بود آن‌چه راجع به روش‌های تجربی و نه علمی استفاده از گیاهان معطر برای درمان ناباروری که در اختیارتان قرار دادم، گرچه شما می‌توانید مخارج سنگین بیمارستان‌ها و کلینیک‌های نازایی را پردازید ولی این روش هم به امتحانش می‌ارزد. این‌طور نیست؟

گیاهان معطر برای حفظ زیبایی

هرکدام از ما زنان دوست داریم که یک زن کامل و زیبا باشیم، درست همان‌طور که در آگهی‌های تبلیغاتی و مجلات می‌بینیم. البته گیاهان معطر به تنهایی نمی‌توانند به زیبایی شما کمک کنند بلکه شما نیاز به حفظ رژیم غذایی و انجام تمرین‌های ورزشی دارید. همان‌طور که قبلاً هم به شما گوشزد کردم، گیاهان معطر دارای خواص بسیار زیادی هستند، سموم بدن را از بین برده و دفع می‌کنند و بدن را تقویت می‌نمایند. من بیمارانی دارم که سوگند یاد کرده‌اند هرگز این گیاهان را ترک ننموده و بدون آن زندگی نکنند؛ چرا که فواید آن‌ها را دریافته‌اند.

"جو آن" یکی از افرادی بود که وقتی به دیدنم آمد بسیار آشفته و مضطرب بود. وی پرستار بیمارستان بود و مجبور بود که همه روزه افراد سنگین وزنی را بلند کند. پاهایش قوی و تنومند بود اما از نیم تنه‌ی پایینی خود احساس رضایت نداشت می‌گفت شکل ایده‌آلی ندارد. جدیداً مردی به خواستگاری او آمده بود و او هم دلش می‌خواست که به خواستگارش جواب مثبت بدهد ولی از ریخت و قیافه‌ی خودش خوشش نمی‌آمد.

به همین دلیل تصمیم گرفته بود که هر طور شده خودش را خوش‌تیپ‌تر کند. او بارها و بارها رژیم‌های غذایی متعددی را آزمایش کرده هم‌چنین برای کاهش وزن



تمرین‌های ورزشی انجام داده بود. در کوچک کردن بازوان و نیمه تنه‌ی فوقانی موفق شده بود اما در مورد ران‌ها و باسن خود چندان موفق نبود. همان‌طور که می‌دانیم یک توده‌ی چربی جلوه‌ی زیبایی ندارد به‌خصوص در برخی جاها چربی انباشته و بد شکل‌تر است که به آن "سلولیت" می‌گویند. سلولیت همان توده‌های چربی است که بدن در برخی مناطق قادر به حرکت دادن آب و مواد سمی بی‌هوده نبوده و در نتیجه بافت بدن سفت و سخت می‌شود و در نتیجه بدن یف کرده و در مناطقی از پوست برجسته‌تر به‌نظر می‌رسد. سلولیت علت‌های زیادی دارد مثل خستگی، فقدان حرکات ورزشی، یبوست، گردش خون بد، مشکلات گوارشی و عدم دفع غذاهای سمی.

سلولیت بیشتر در فضاهای بین سلولی ایجاد می‌شود و به همین دلیل رژیم غذایی مناسب به کم‌شدن میزان آن کمک می‌کند و چون در زنان سطوح استروژنی بر میزان چربی اثر می‌گذارد، در نتیجه سلولیت در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

اولین کاری که انجام می‌دهید این است که یک رژیم غذایی کامل می‌گیرید و بیشتر از سبزی‌جات و میوه‌جات تازه استفاده می‌کنید، حداقل روزی ۸ لیوان آب می‌نوشید. و تمام نوشیدنی‌های مضر دیگر مثل چای، قهوه و الکل را باید کم‌تر مصرف کنید. (برخی چای‌ها مثل رازیانه و گزنه مفید است. حتی لبنیات پرچرب مثل شیر، خامه، کره و پنیر را هم باید کنار بگذارید.) مقادیر زیادی سالاد و سبزی‌جات خام می‌خورید و از گوشت قرمز اجتناب می‌کنید. ورزش‌هایی که انجام می‌دهید را با نفس عمیق شروع می‌کنید تا اکسیژن بیش‌تری به بافت‌های بدنتان برسد و سموم بدن دفع شود. تنفس عمیق و منظم نه تنها با سلولیت شما مقابله می‌کند بلکه به زندگی جنسی‌تان هم کمک زیادی می‌کند. ورزش‌های جسمانی سبک مثل نرمش بسیار مفیدند. شما باید مراقب یبوست خود هم باشید و سعی کنید هیچ‌گاه یبوست نداشته باشید.

به این ترتیب از شر زیادی وزن هم خلاص می‌شوید. "جوآن" به این دستورات عمل

کرد و ظاهر فوق‌العاده جذابی را به‌دست آورد.



در این جا ترکیباتی به شما ارایه می شود که باید آن ها را با روغن گیاهی مخلوط کرده و به آرامی مناطق چربی بدن خود را با آن ها ماساژ دهید و سعی کنید حرکات چرخشی باشد.

گیاهان معطر برای ماساژ جهت رفع توده های چربی بدن

اریگانو	سرو کوهی
آویشن	رازیانه
لیمو	جگن
گریپ فروت	کرفس

۳ فرمول ماساژ برای رفع توده های چربی بدن:

فرمول شماره ۱: ارگانو ۶ قطره + لیمو ۱۰ قطره + سروکوهی ۱۴ قطره

فرمول شماره ۲: آویشن ۸ قطره + کرفس ۱۰ قطره + گریپ فروت ۱۲ قطره

فرمول شماره ۳: رازیانه ۸ قطره + جگن ۱۰ قطره + لیمو ۱۲ قطره

یادتان باشد که این ترکیبات معجزه آسا عمل نمی کنند و از شما یک زن فوق العاده زیبا نمی سازند. بلکه همان طور که گفتیم نیاز به رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی دارید. درکنار آن، ماساژ مناطق چربی طبق فرمول های گفته شده حداقل یک بار در روز به جذب بافت چربی تان کمک می کند. ران ها نسبت به ماساژ به خوبی جواب می دهند حتی اگر رزماری (اکلیل کوهی) و اسطوخودوس هم به این فرمول ها اضافه شود بهتر خواهد بود. شما می توانید برای زیبا ساختن پستان های خود هم از این فرمول ها استفاده کنید. چرا که پستان متناسب با بدن، به یک زن زیبایی می بخشد. البته امروزه محصولات پر سر و صدایی وارد بازارها شده است که زنان برای افزایش اندازه ی پستان از آن ها استفاده می کنند در حالی که مصریان درهزاره های پیش، از پختن دانه های یک گیاه



آبی به نام **Nigella Damascena** و مالیدن آن بر روی پستان‌های خود، برای افزایش اندازه‌ی آن‌ها استفاده می‌کردند. بسیاری از زنان از شکل و اندازه‌ی پستان خود راضی نیستند و می‌توانند برای داشتن پستان‌هایی زیبا از فرمول‌های مخصوص استفاده کنند. اولین فرمول را برای تقویت پستان به درخواست دختری نوشتم که گویی اصلاً پستانی نداشت و تنها برآمدگی نوک آن‌ها دیده می‌شد. او گاهی فکر می‌کرد مثل دخترهای دیگر نیست و خودش را هم دختر به حساب نمی‌آورد و از همراهی زنان متنفر بود. از طرفی گرایش چندانی هم به جنس مخالف نداشت. ابتدا او سعی کرد با انجام تمرین‌های ورزشی، ماهیچه‌های قفسه‌ی سینه‌اش را تقویت کند تا این‌که پستان‌هایش کمی بزرگ‌تر به‌نظر برسند. من برای او فرمولی از چند گیاه معطر تهیه کردم که هورمون‌های زنانگی او یعنی استروژن را تحریک کند. شاید اعجاب آور باشد اگر بگویم که سایز پستان‌هایش افزایش پیدا کرد و یک توده‌ی چربی شد پس از آن این فرمول را برای افراد دیگری هم آزمایش کردم و همگی موفقیت آمیز بود. این فرمول سبب تحریک بافت پستانی می‌شود و با ورزش اندازه‌ی پستان افزایش یافته بزرگ و گرد می‌شود.

این فرمول‌ها نباید توسط زنان باردار یا شیرده استفاده شود. این زنان هیچ‌گاه نباید تنها به خودشان فکر کنند بلکه باید بدانند آن‌ها دو نفرند و باید احتیاجات خود و هم فرزندان را برآورده کنند. برخی زنان شیرده درخصوص این مسئله که پستان‌شان دوباره شکل اولیه‌اش را به‌دست آورد، حساسیت دارند و به همین دلیل دلشان می‌خواهد که در دوران شیردهی از گیاهان معطر استفاده کنند. آن‌ها باید بدانند که کلیه فرمول‌ها زمانی به درد این افراد می‌خورد که دوران شیردهی پایان یافته باشد. چرا که وظیفه‌ی پستان‌های آن‌ها شیردادن به بچه است نه زیبا به‌نظر رسیدن در آینه یا برای همسر! به همین دلیل در این دوران بهتر است تنها به فکر این باشید که از تغذیه‌ی کودکان با پستان لذت ببرید و بعد فرصت خواهید داشت که به زیبایی آن هم بیاندیشید.



گیاهان معطر برای بزرگ شدن پستان

برگ لیمو	سنبل ختائی
رازک	شمعدانی
جعفری	جگن

۳ فرمول برای بزرگ شدن سائز پستان

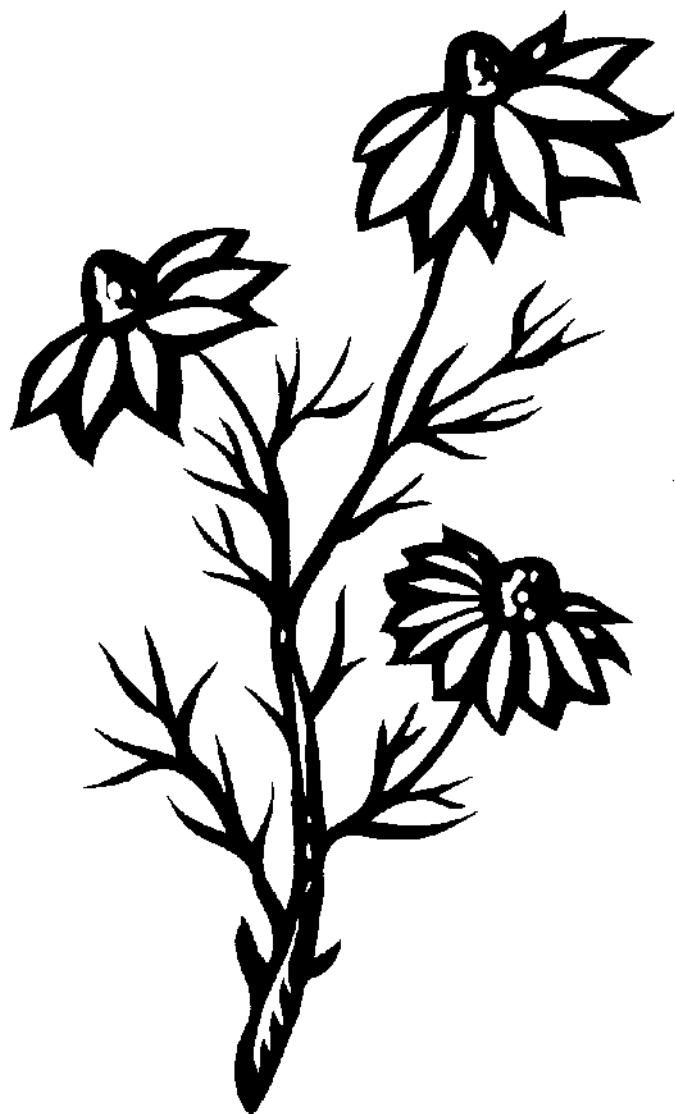
- فرمول شماره ۱: شنبلیله + مریم گلی + شمعدانی
 فرمول شماره ۲: رازیانه + مریم گلی + شمعدانی
 فرمول شماره ۳: سنبل ختائی + مریم گلی + رازک

با استفاده از هر کدام از فرمول‌های فوق شما می‌توانید پستان‌های متناسب و شکیل داشته باشید. در ضمن باید به هر فرمول روغن بادام یا فندق اضافه کنید. در هنگام ماساژ نوک پستان یا نیپل را نباید ماساژ دهید بلکه باید حرکت چرخشی را تا زیر بازو ادامه دهید. دست چپ باید در جهت عقربه‌های ساعت و دست راست در خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت کند. این تمرین را روزانه انجام دهید.

شمعدانی دارای هورمون‌های گیاهی است که مشابه هورمون‌های انسانی می‌باشد و شنبلیله نیز گرچه هورمون گیاهی ندارد ولی روی بافت پستانی و رشد آن اثر به‌سزایی دارد. به‌خاطر داشته باشید که برای داشتن بدنی متناسب از رژیم و ورزش غفلت نکنید.

راز حفظ زیبایی:

ورزش + رژیم غذایی مناسب + استفاده از گیاهان معطر به صورت ماساژ





فصل پنجم

خوش‌بو کننده‌های مخصوص مردان

زندگی یک مرد پر از فشار است. جامعه باری بر دوش او می‌گذارد که برای دست یافتن به پول و پیش‌برد امور زندگی‌اش متحمل سختی‌های زیادی می‌شود. آگاهی‌های تبلیغاتی نیز یک مرد را به همین سمت می‌رانند. او باید پول زیادی داشته باشد تا بتواند در بهترین رستوران‌ها غذا بخورد، سفرهای خوب به سراسر دنیا بکند، پشت یک ماشین آخرین مدل بنشیند و یک خانه و زندگی لوکس و تجملی داشته باشد. در نتیجه از او انتظار دارند یک برنده باشد و از احترام واقعی برخوردار گردد. اما او شب‌ها که به رخت‌خواب می‌رود، احساس فشار می‌کند. فشاری که در طی روز بر او اعمال شده است. شاید برای زنش اهمیت چندانی نداشته باشد که مردش تحت فشار است و او تنها می‌خواهد از عشق مردش برخوردار باشد. او می‌خواهد که شوهرش واکنش خوب و پراحساسی نسبت به او داشته باشد در حالی که مرد آن‌قدرش مشغول است که نمی‌تواند آن‌گونه که زنش از او انتظار دارد به او فکر کند و احساسات نشان دهد. یک مرد واقعی اغلب نمی‌تواند خوب بخوابد، چون افکارش متشوش است. او پیوسته باید به پول فکر کند و انتظارات افراد دیگر مثل والدین، دوستان، همسر و فرزندانش را برآورده



کند. این مشغولیات فکری بیش از همه بر احساس جنسی‌اش اثر می‌کند و گاه در اثر خستگی می‌بیند که از نظر جنسی اصلاً نمی‌تواند خوب حساسیت و واکنش نشان بدهد و فکر می‌کند که مردانگی‌اش را از دست داده است.

یک مرد معطر آدم مصنوعی نیست بلکه فردی است که خودش را یافته و توانسته است از طبیعت و نعمت‌هایی که خداوند در آن قرار داده، بهره بگیرد و در نتیجه اعتماد به نفس، استقامت و عشقش به زندگی بیش‌تر شود. این‌که شما بخواهید یک مرد خوش رایحه باشید، کار سختی نیست بلکه باید بتوانید از گیاهان معطر استفاده‌ی صحیحی بکنید.

در انجیل آمده است: "روغن‌ها و عطرها مثل شیرینی یک دوست با نصایح ارزنده‌اش به قلب شادی می‌بخشد." و در آیه‌ی (۸: ۵) می‌گوید: "شیشه‌های عطر به مثابه دعاگویان قدیسین‌اند." به همین دلیل در مراسم غسل تعمید از کندر و صمغ درخت مرمرکی استفاده می‌شود که هم خاصیت ضد باکتری داشته و هم خوش‌بو هستند. در دین اسلام که حضرت محمد (ص) پیامبر آن است نیز مصرف گیاهان معطر را ضروری شمرده و موجب شیفتگی انسان می‌دانسته‌اند. محمد (ص) می‌گفته است که دو چیز بوده که از زمان کودکی از آن لذت می‌برده است: بوی خوش و زنان و به همین دلیل در جنات عدن (فردوس) دین اسلام، عطرها نقش برجسته‌ای دارند و طبق عقاید اسلامی رز سفید را مظهر خلقت محمد (ص) در بهشت می‌دانند و رز قرمز را مظهر حضور آن حضرت بر روی زمین و رز زرد را مظهر زمانی می‌دانند که پیامبرشان محمد (ص) از مکه به اورشلیم (بیت المقدس) می‌رود.

به هر حال در بسیاری از آداب و رسوم سراسر دنیا، از زمان‌های قدیم تا به حال کم‌تر دیده می‌شود که گیاهان معطر جایی برای خود نداشته باشند. شما می‌توانید به تمدن مصر در ۴۲۳۶ سال قبل از میلاد تا زمان کلتوپاترا که ۳۰ سال قبل از میلاد است، مراجعه کنید و ببینید که آن‌ها در آن زمان‌ها از چه گیاهان معطری استفاده می‌کردند و



حتی زن‌ها به مردها عطر هدیه می‌دادند و جزو آداب و رسوم هنگام ازدواجشان چنین بود که بدن مرد با آن معطر می‌شد. حتی گیاهان معطر در جنگ‌ها هم به کار می‌رفتند. ژولیوس سزار به سربازانش توصیه می‌کرد تا برخی از گیاهان معطر را به سر و بدن خود بمالند و با آن دوش بگیرند. به همین دلیل سربازانش همیشه پیروز از جنگ باز می‌گشتند چرا که هم طراوت و نشاط داشتند و هم انرژی دوباره‌ای می‌یافتند. آن‌ها این مواد معطر را به آب حمام خود می‌افزودند و جالب آن‌که حتی اسبها و سگ‌های خود را نیز با ماده‌ی چرب معطر ماساژ می‌دادند. هندیان هم در جنگ‌های خود بدن فیلهایشان را با روغن معطر ماساژ می‌دادند.

اسکندر در زمان لشکرکشی به ایران، ارزش مواد معطر را که در این کشور استفاده می‌شد را دریافت و پس از بازگشت از سفر آسیا گفت که یافته‌های با ارزشی دارد! در هند و مصر باستان شاهان و امپراطورها از گیاهان معطر استفاده می‌کردند تا مورد توجه زنان خود باشند. نقاشی‌های به‌جا مانده از امپراطورهای هند نشان می‌دهد که امپراطور بدنش را با روغن معطری ماساژ می‌دهد و موهایش را نیز به آن آغشته می‌سازد.

در قرن بیستم بشر به این نتیجه رسید که مواد معطر می‌توانند اثر شگفت‌آوری بر بدن آدمی داشته باشند و به همین دلیل سازمان ناسا برای این‌که فضانوردانش در طی سفر طولانی و خسته‌کننده‌ی خود تحت فشار روحی نباشند، لوله‌هایی را داخل فضاپیما قرارداد تا عطر لیمو را به داخل سفینه بفرستد. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم تأثیر بوی خوش بر روی دستگاه لیمبیک یعنی ناحیه‌ای در مغز است که مرکز کنترل احساسات می‌باشد.

وقتی شما تصمیم به استفاده از گیاهان معطر گرفتید و آن را آزمایش کردید، آن‌گاه می‌فهمید که چرا شاهان، قهرمانان و امپراطورها از آن استفاده می‌کرده‌اند.

شما اعتماد به‌نفسی افزون شده را درخود می‌یابید و بر استرس، بحران‌ها و



بی‌قراری‌های روحی خود غلبه خواهید کرد. خستگی ماهیچه‌هایتان رفع می‌شود و می‌توانید نعوظ خوبی هم داشته باشید و از یک رابطه‌ی خوب جنسی با همسرتان لذت ببرید.

گیاهان معطر مخصوص مردان

کنف - بادپان رومی - ریحان - برگ بو - لیان جاری - نرنج (انرنج، میوه‌ای از خانواده‌ی نارنج) - فلفل سیاه - بویزدی رز **Bois de rose** - هل - سرو جنگلی - دارچین - مریم گلی - زیره‌ی سبز - کندر - شمعدانی وحشی - زنجبیل - یاس سفید - رازقی - لیمو پوست جوز (گل جوز) - بادرنجبویه (وارنگ بو) - میموزا - صمغ درخت - مرمکی - نرگس پرتقال - چمن معطر - نعنای هندی - کاج نقره‌ای - صندل سفید - وانیل - خس خس.

شمعدانی : برای تنظیم و تعادل حالت و رفتارهاست. به زندگی حیات دوباره‌ای می‌بخشد و اضطراب‌ها را دور می‌کند. ترس از آینده را محو می‌کند. قدرت فهم را بالا می‌برد.

پوست جوز - گل جوز : نرم و گرم و محرک است.

نعنای هندی : مثل یک زمین گرم است. برای مردان اثر بیش‌تری داشته و احساساتی عمیق می‌بخشد. تحریک ایجاد کرده و آن را حفظ می‌کند. یک ماده‌ی کاملاً شهوت‌انگیز است.

بادپان رومی : زندگی بخش است و جسم را تحریک می‌کند.

ریحان : محرک است و تمرکز حواس می‌بخشد. هوش و ضمیر را صاف می‌کند و به اعصاب استقامت می‌دهد.



هل : مزاج تندی دارد. ذهن را تصفیه و روشن می کند. بر روی شهوت اثر گذاشته و هیجان بخش است.

گنف : حیوان گراست. پاسخ گرمی برای بدن دارد. مرد را آرام وارد میدان جنسی اش می کند.

صندل سفید : روغنی کاملاً مردانه است. به شما کمک می کند خواهان همسرتان باشید و زندگی شیرینی داشته باشید.

برگ بو : قرن هاست که عنوان قهرمانی و پیروزی جنگ ها را داشته است. تخیل را بر می انگیزاند و تکبر جنسی ایجاد می کند.

فلفل سیاه : بنیه و استقامتش زیاد است. آتشین مزاج، گرم و خشک است. فکر و جسم شما را تحریک می کند. خشم پنهان را آشکار می کند و قلب یخی را گرمی می بخشد و برای رفع عقیمی بسیار مؤثر است.

Bois de rose : برای زمانی که از زندگیتان غفلت می کنید و قصد ترک آن را دارید خوب است. بسیار شیرین و عاطفی است. آسودگی می بخشد و ذهن را هشیار می کند.

یاس سفید : معشوقه ی شب است و تمایلات و رؤیاهای یک مرد را بر می انگیزد. در حالی که زن را هم تحریک می کند و فریفته می سازد.

نرگس : خاکی و خواب آور است. افسردگی را از بین برده، خونسردی، آرامش، اشتیاق و شهوت می بخشد.



میموزا : مثل بهار، طراوت و قدرت می‌دهد و با آن حس سلامتی و تندرستی را تجربه می‌کنید. کمک می‌کند تا خطوط ارتباطی برای داشتن روابط در شما باز شود.

پرتقال : زندگی بخش و مثل مس گداخته، گرم است. ترس‌های ناشناخته و وسوس را از بین می‌برد و سبب می‌شود که به درهم پیچیدگی‌های عاطفی، مثبت بنگرید.

خس خس : احساس ترس و فشار را از بین می‌برد و سبب تحریک جنسی و پایداری آن می‌شود. به شما کمک می‌کند تا آن‌چه را از زندگی می‌خواهید به‌دست آورید.

درخت مرهمکی : خشک است اما نیرو و شوق می‌دهد. اسرارآمیز و فریبنده است و قدمت باستانی دارد.

زیره سبز : هیجان آور و محرک است. مایعات بدن را به جریان می‌اندازد و به حواس زن و مرد گرمی می‌بخشد.

سرو جنگلی : به شما صبر و تعادل می‌دهد. شما را از فشار و حمله‌رها می‌کند و دیگر ذهن تجزیه و تحلیل‌گری نخواهید داشت.

بادرنجبویه : نشاط‌آور و محرک است. درست مثل یک زن عاشق می‌ماند. مخاطرات شما را آرامش می‌بخشد.

کندر : شما را از دنیای ماده‌گرا رها می‌کند. سبب روشنی افکار و رهاشدن استرس‌های ناخودآگاه و بالا رفتن قدرت روحی‌تان می‌شود.

نرنج (انرنج) : سبب زیرکی حواستان می‌شود و به شما کمک می‌کند تا به آرامش برسید.



وانیل : شما را از خشونت دور کرده و احساسات عمیق عاطفی و شهوانی ایجاد می‌کند. بسیار آشنا و دوستانه رفتار می‌کند.

کاج نقره‌ای : فلسفی عمل می‌کند. صلح و آرامش ایجاد کرده، انرژی‌تان را فعال می‌کند. ضد بی‌عاطفگی و افسردگی است. می‌تواند نیرو ببخشد درست مثل زمانی که در یک جنگل پوشیده از برف قدم می‌زنید.

زنجبیل : تحریک کننده و گرم است. بسیار غنی و پرانرژی است و سبب جلب رضایتان می‌شود.

مریم گلی : نرینه و فریبنده است. داروی مسکن بسیار قوی می‌باشد.

چمن معطر : سبک و شیرین است. حواس را تقویت کرده و تفکرات را صاف و روشن می‌کند.

دارچین : محرک و نیروبخش است. اعصاب را آرام کرده و خشونت را تخفیف می‌دهد.

لبان جاری : مثل سپر حفاظتی شما در مقابل وقایع است. فشارهای شما را کم کرده و آرامش‌تان را بیش‌تر می‌کند.

لیمو : برای زمانی که احساس مرده بودن دارید و از زندگی ناراضی هستید، بسیار مفید است. هم برای خواب خوب است هم برای بیداری.

قبل از این که بحث گیاهان معطر را دوباره شروع کنیم، ابتدا می‌خواهم بهرسم برای یک مرد امور جنسی چه معنایی دارد؟
هیچ شکی وجود ندارد که تجربه‌ی مرد و زن از نظر جنسی متفاوت است. این تفاوت



هم در بعد عاطفی و هم انتظارات است. گاهی شما به عنوان یک مرد دچار این مشکل می شوید که زندگی جنسی تان خیلی یک نواخت و کسل کننده است و بعد کم کم خود را از امور جنسی کنار می کشید و بی علاقه گی تان چند ماهی ادامه پیدا می کند.

در این هنگام، شاید خودتان، همسرتان، پزشک یا روان پزشکتان فکر کند دچار ناتوانی جنسی شده اید. اما این برداشت، درست نیست. دلیلی وجود ندارد که شما به مسایل جنسی خود، روزانه، هفتگی یا در اوقات مشخصی بپردازید. گاهی وقت ها لذت ها دلتان می خواهد از آن کناره گیری کرده و فاصله بگیرید، این بدان معنا نیست که عاشق فرد دیگری هستید و یا این که همسرتان در کنار تان نیست. زمانی شما نیازی به تخلیه ی جنسی در خود احساس نمی کنید. این نوع عمل جنسی که تنها مرد به انزال برسد، درست نیست. امور جنسی مثل یک شغل یا وظیفه نمی ماند که صرفاً انجام شود بلکه باید عشق و لذتی هم در آن وجود داشته باشد. مرد هم در طول تجربه ی جنسی خود به ارگاسم یعنی به اوج لذت جنسی و رضایت حاصله از آن می رسد. ارگاسم و انزال دو مرحله ی فیزیکی جدا از هم هستند که در یک زمان رخ می دهند.

ارگاسم همان احساس خوشایند است و انزال مرحله ی فیزیکی است که مایع منی در طول آلت مرد به جلو رانده می شود. یک مرد می تواند انزال کند بدون این که احساس رضایت نماید و یا می تواند احساس خوشایندی داشته باشد بدون این که انزال کند. البته هدف دومی بهتر از اولی است. انزال برای یک مرد زمانی است که مایع منی در طول آلت تناسلی خارج می شود. در حالی که پدیده ی ارگاسم یا رضایت جنسی برای یک زن متفاوت است و می تواند خفیف یا چندگانه باشد. چرا که در زن مناطق چندگانه ای سبب تحریک و رضایت جنسی می شود مثل کلیتورس، واژن، فرج، نقطه ی G، رحم و ارگاسم می تواند در هریک از این نقاط یا ترکیبی از آن ها صورت بگیرد.

همان طور که گفتیم ارگاسم در یک مرد برابر انزال نیست و مرد می تواند واکنش ارگاسمیک خود را تجسم کند مثل این که می تواند یک رنگین کمان زیبا را تجسم کند.



تجربه‌ی جنسی موضوع پیچیده‌ای است و از ابعاد متفاوتی قابل بررسی است. ولی از هر بعد یعنی چه شیمیایی، چه الکتریکی، چه آناتومیک (تشریحی) و فیزیولوژیکی و غیره که بخواهید بررسی‌اش کنید، نهایتاً چنین به نظر می‌رسد که مرد در یک چشم به هم زدن انزال می‌کند. گویی برای لحظاتی تمام انرژی بدن در یک نقطه جمع شده و سپس تنها پس مانده‌ای از آن باقی می‌ماند. درست مثل زمانی که یک سالن ورزشی پر از جمعیت، خالی می‌شود و گویی هیچ هیجانی باقی نمی‌ماند. اما شما می‌توانید با همسران تجربه‌ی جنسی لذت‌بخش و ساعات فرح‌بخش داشته باشید. فقط کافی است چند قطره از یک ترکیب معطر را بر روی شمع یا روی لامپ حرارتی بگذارید تا فضای اتاقتان را معطر کند. اکنون می‌خواهیم در این جا فرمول‌هایی را به شما معرفی کنیم، که وقتی می‌خواهید با همسران به معاشقه بپردازید، هدف معنی‌دارتری داشته باشید. یعنی عشق و لذت بردن از لحظات در کنار هم بودن. زمانی که در آن آرامش داشته باشید و زندگی را با وجد و شادی سپری کنید.

گیاهان معطر سحرآمیز

مریم گلی ← به‌تنهایی
 یاس سفید رازقی ← (لیمو + رزماروک + سنبل)
 یا به اضافه

فرمول‌های همگنی سحرآمیز

فرمول شماره‌ی ۱: مریم گلی ۳ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: مریم گلی ۳ قطره + لیمو ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: مریم گلی ۱۰ قطره + شمعدانی ۴ قطره + لیمو ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۴: یاس سفید ۳ قطره + گل شاه‌پسند ۳ قطره

شما می‌توانید به هر یک از فرمول‌های گفته شده کندر هم اضافه کنید تا ببینید چگونه می‌توانید به‌طور جادویی و سحرآمیز، همسران را به‌خود جلب کنید.



این ترکیب‌ها می‌تواند برای معطر کردن فضای اتاق باشد. یادتان باشد که راز گیاهان معطر در این است که بدون این که خودتان بخواهید یا متوجه شوید، راه ارتباطی را برایتان باز می‌کنند. یعنی اشتیاق را در هر دوی شما ایجاد می‌کند و هر دو خوش حال و راضی هستید. همسرتان وقتی در خانه تنها می‌شود، به یاد این لحظات خوب می‌افتد و لذت می‌برد. بعد او هم به فکر می‌افتد که باید مهارت‌های بیش‌تری را برای امور جنسی خود فرا بگیرد و از شکل ابتدایی انجام آمیزش رها شود. در نتیجه در تنهایی و خلوت خود می‌گوید: من نسبت به شوهرم باید چگونه رفتار کنم؟ شما با این کار، خودتان تمایل و شیفتگی را در او ایجاد کرده‌اید!

بعضی از مردان متأسفانه پس از یک نزدیکی، روی خود را برگردانیده می‌خوانند و این مشکل برای همسرشان ایجاد می‌شود که چرا شوهرشان پس از یک انزال، دوره تمرّد و سرکشی را می‌گذراند و این حالت با افزایش سن، افزایش می‌یابد؟

شاید یک زن نتواند این مسئله را درک کند که چرا خودش می‌تواند پشت سرهم ارگاسم داشته باشد ولی یک مرد نمی‌تواند انزال کند حتی اگر تمایل به انزال مجدد داشته باشد. در طول دوره‌ی بلوغ فاصله بین یک انزال تا انزال بعدی یک مرد می‌تواند چند ثانیه یا یک دقیقه باشد در حالی که در سنین میانی، این فاصله‌ی زمانی به ۱۲ ساعت می‌رسد. یک زن نباید فکر کند که عشق شوهرش نسبت به او کم شده است و به همین دلیل تمرّد دارد. بلکه باید بداند انزال در سنین میانی توأم با خستگی است، چیزی که شاید یک زن قادر به درکش نباشد. درست زمانی که یک زن احتیاج دارد که با او صحبت شود و دوباره به او اظهار عشق شود، مرد می‌خواهد! مرد از این می‌ترسد که اگر دوباره اظهار علاقه کند، منجر به مقاربت شود. او دیگر نمی‌خواهد در این لحظه تجربه‌ی جنسی داشته باشد در حالی که زن، پیام دیگری دریافت می‌کند. در این لحظات مرد ترجیح می‌دهد که همسرش را ناراحت کند تا این که به‌پذیرد با افزایش سن، احتیاجاتش تغییر کرده است.



معاشقه باید زمانی انجام شود که هر دو نفر آرام بوده و از عشقی دلپذیرتر برخوردار باشند. اگر در پایان یک روز خسته‌اید و هیچ کششی برای امور جنسی ندارید و بیش‌تر به استراحت نیاز دارید، می‌توانید بخوابید و وقت دیگری را برای معاشقه با همسرتان در نظر بگیرید. رابطه‌ی جنسی یکی از مهم‌ترین روابط شما در زندگی است و تنها یک مقاربت ساده نیست بلکه باید توأم با گرمی و لذت و احساس سلامتی باشد. شما باید بهترین احساس خود را با همسرتان تقسیم کنید نه بدترین را. گیاهان معطر برای ایجاد فضایی رمانتیک و هیجان‌آور و باز شدن کانالی برای ارتباط و تبادل عواطف به شما کمک خواهند کرد تا عشق بورزید.

گیاهان معطر برای داشتن رابطه‌ای رمانتیک

گروه ۱	گروه ۲
یلانگ یلانگ	جوز
یاس سفید	تنکابین
چمن معطر	کندر
پرتقال	

به تنهایی
←
یا به اضافه

۳ فرمول برای ماساژ و معطر شدن

فرمول شماره ۱: یلانگ یلانگ ۱ قطره + تنکابین ۱ قطره

فرمول شماره ۲: چمن معطر ۱ قطره + جوز ۱ قطره

فرمول شماره ۳: یاس سفید ۱ قطره + کندر ۱ قطره

چگونه می‌توانید کیفیت زناشویی خود را افزایش دهید؟

شما می‌توانید خودتان سازنده‌ی عشق باشید و قادرید خود را از نظر جنسی رها کرده و تحت فشار نباشید. انرژی جنسی‌تان باید مثل یک ژنراتور برای شارژ باشد و شما را مثل یک باطری شارژ کند. یعنی باید رابطه‌ی جنسی به شما نیرو به‌بخشد نه این‌که



خسته و کسل تان کند. دوروبر هر کدام از ما آن قدر سرگرمی های مختلف مثل تلویزیون هست که اصلاً یادمان می رود که به خودمان و درونمان هم نگاهی بیاندازیم. ما می خواهیم آن چه را که شما فراموش کرده اید، یعنی تمرکز کردن را یادتان بیاوریم.

تمرکز کنید: چشمانتان را به بندید و اطراف خود را حس کنید. با شعور و آگاهی خود چه چیزهایی را می توانید ثبت کنید؟ حال با انگشتانان سعی کنید لمس کنید و هر روز برای دقایقی هم که شده، حس لامسه تان را تقویت کنید.

اگر شما خودتان را جای یک انسان نابینا بگذارید، از حس لامسه تان بیش تر سپاس گزاری می کنید. حال چشمانتان را به بندید و موها و ابروها و صورت خود را لمس کنید. سپس پوست بدن تان را لمس کنید و ببینید کجای بدن تان نرم تر، کجا پرموتر و کجا ماهیچه های قوی تری دارد؟ حال همان طور که چشمانتان بسته است، حس لامسه تان را در مورد همسرتان به کار به بندید و با نوک انگشتان بدن او را لمس کنید و به خاطر بسپارید. شکم او مثل چیست؟ پشتش چه طور است؟ شما می توانید مثل یک حشره که وارد سرزمینی می شود و تمام نوسانات آن را دریافت می کند، تمام ارتعاشات بدن همسرتان را ثبت کرده و به خاطر بسپارید. جالب است که بعضی از مردان چهل سال است که با همسرشان ازدواج کرده اند، در حالی که حتی نمی دانند، کجای بدن زنشان رد زخمی به جای مانده و یا خال دارد. آن ها از چه می ترسند؟

گیاهان معطر مثل یک معجزه می مانند که ما را به سمت دروازه ی روح بخش زندگی هدایت می کنند تا با چشمان بازتری نگاه کنیم؛ یعنی به بصیرت برسیم و نه یک نظر اجمالی و نگریستن ساده داشته باشیم.

شما یکی از حواس خود را گم کرده اید و حس لامسه را می یابید و بعد می فهمید که چگونه باید از آن استفاده کنید. آن وقت با چشمان بسته هم می توانید بگویید که طرف مقابلتان یک آدم سفید پوست است یا سرخ پوست یا برنزه.

شما حس بویایی خود را نیز تقویت می کنید، شما می توانید بوی بدن همسر خود را



به‌خاطر بسپارید، بوی موهایش، گردنش، بازوانش و قفسه‌ی سینه‌اش و آن وقت هر وقت سرکار خود هستید یا از او دورید، می‌توانید بویش را که در حافظه‌تان گنجانیده‌اید، ببویید و یک مرد عاشق باشید. بدن انسان صدایی شبیه وزوز دارد ولی شنیده نمی‌شود. اگر کمی حواس خود را تقویت کنید، حتی می‌توانید صدای وزوز ارتعاشات بدن همسر خود را نیز بشنوید.

حال ما می‌خواهیم فرمول‌هایی به شما ارایه کنیم که حواس شما را تقویت می‌کنند، می‌توانید از آن به هنگام دوش گرفتن یا با مخلوط روغن بادام و فندق برای ماساژ دادن و یا استفاده بر منبع حرارتی در اتاق استفاده کنید. در هنگام ماساژ، نباید به مالش قسمت‌های تناسلی بپردازید.

گیاهان معطر احساس برانگیز

زیره‌ی سبز

کنف

شمعدانی

نعنای هندی

صندل سفید

با ۵ قطره روغن سبزی جات مخلوط شود.

۲ فرمول احساس برانگیز برای مردان

فرمول شماره‌ی ۱: کنف ۲ قطره + لیمو ۵ قطره + فلفل سیاه ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۳ قطره + زیره‌ی سبز ۳ قطره

تمرکز پیدا کرده به تناسب از این گیاهان استفاده کنید. ۵ قطره تا یک قاشق چای‌خوری روغن سبزی جات اضافه کنید.

یکی از مسایل مهم در تحریک جنسی یک مرد، این است که نعوظ تا حد زیادی وابسته به لمس می‌باشد. مردی که دچار صدمات نخاعی یا مغزی شده است، معمولاً



مشکل نعوظ دارد. اما این مشکل می‌تواند با حواس بینایی، بویایی و شنوایی او رفع شده و تحریک ایجاد شود. یعنی تفکر، خود سبب تحریک می‌شود. تحریک جنسی یک مرد، رابطه‌ی مستقیمی با برخی بیماری‌هایی که استرس ایجاد می‌کنند دارد. از جمله زخم‌های گوارشی، افسردگی، سرطان، ایست قلبی، مشکل پروستات، فشارخون بالا، مشکلات تنفسی، چاقی، مصرف الکل و برخی داروها که همگی نیازمند بررسی پزشکی هستند.

تحریک جنسی در افرادی که تحرک ندارند و ورزش نمی‌کنند، کمتر است که با ورزش بهتر می‌شود. وقفه‌ی ناگهانی در تحریکات جنسی می‌تواند به دلیل بحران کار زیاد، افسردگی، کسالت و یک‌نواختی باشد. پس عوامل متعددی می‌تواند به نوعی اختلال جنسی بیانجامد و این عوامل باید رفع شود تا انجام رابطه‌ی جنسی تسهیل گردد. البته گیاهان معطر به تنهایی مشکلات را رفع نمی‌کنند. شما باید ورزش کنید، از مصرف زیاد غذا و الکل بپرهیزید. پس نیازمند تصمیم جدی برای مبارزه هستید.

گیاهان معطر برای مردان به منظورهای زیر

محرك	سازش پذیری (محرك - مسكن)	مسكن - آرام‌بخش
اکلیل کوهی	شمعدانی	صندل سفید
پرتقال	اکلیل کوهی	سرو جنگلی
بادرنجبویه	Bois De Rose	جگن
یاس سفید	جوز	نرنج - انرنج

محرك‌های جنسی: یلانگ یلانگ - مرکبات - زیره‌ی سبز

توجه داشته باشید مصرف بیش از حد یلانگ یلانگ می‌تواند اثر منفی داشته باشد. گیاهان معطر، هدف دو منظوره‌ای دارند، به عبارتی با یک تیر دو نشان می‌زنند. مثلاً اسطوخودوس، اگر در صبح احساس تنبلی می‌کنید، به شما تحرک می‌بخشد و اگر در شب مصرف می‌کنید، آرام‌تر خواهید بود. طبیعت این گیاهان دقیقاً مثل طبیعت شما



پیچیده است. بستگی دارد که شما به چه چیز احتیاج دارید، بیش تر افراد شاکی از این هستند که وقت کافی ندارند و همه‌ی وقتشان صرف کار و امور زندگی می‌شود. به هر حال شما نیاز دارید که به خودتان ارجی گذاشته و وقتی هم برای خود در نظر بگیرید. بنابراین شما نیازمند برنامه‌ریزی هستید. در این برنامه‌ریزی می‌توانید وقتی را برای خود و همسرتان در روزهای هفته در نظر بگیرید.

در یک روز خوب و رؤیایی، دوش می‌گیرید، سر و صورتتان را مرتب و اصلاح می‌کنید و در همان حال که در حمام هستید می‌توانید چشمانتان را ببندید و بخار معطر را تنفس کنید، در عین حال تمرکز کرده و به همسرتان به ایده‌آل‌ترین شکل ممکن فکر کنید و این که چگونه می‌توانید یک روز عالی و باشکوه را با هم بگذرانید.

در حالی که ما صبح‌ها دستپاچه و آشفته از خواب بلند می‌شویم و هیچ وقتی باقی نمی‌گذاریم برای این که دوش بگیریم و بخار معطر تنفس کنیم و صبح زندگی را این گونه شروع کنیم. ۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شدن، شما را آماده‌تر می‌کند برای این که روز دلبذیری داشته باشید و شب خوبی را در کنار همسرتان بگذرانید.

وقتی که به خانه وارد می‌شوید می‌توانید با چشمانتان، دستانتان و رفتار محبت‌آمیزتان و هر طور که دلتان می‌خواهد و مفرح است، ابزار احساسات کنید یک موسیقی آرام و چند قطره معطر می‌تواند شب خوبی را برای شما به دنبال داشته باشد، راحت به خواب بروید و خوب استراحت کنید.

۴ فرمول حمام و دوش محرک جنسی

فرمول شماره‌ی ۱: صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: جگن ۳ قطره + زیره‌ی سفید ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: یلانگ یلانگ ۱ قطره + جوز ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۴: نرنج ۲ قطره + رز ماروک ۱ قطره



۳ فرمول ماساژ برای تحریک جنسی

فرمول شماره ۱ : صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره ۲ : جگن ۳ قطره + زیره سفید ۲ قطره

فرمول شماره ۳ : یلانگ یلانگ

برای ماساژ باید این فرمول‌ها را با روغن گیاهی مخلوط کرد.

کافی است به اخبار شبانهگاهی گوش دهید آن وقت اضطرابتان بیشتر شده و قلبتان تندتر می‌زند، ما در واقع در بحران اجتماعی بزرگی زندگی می‌کنیم و همه روزه در مورد چیزهایی که فرا می‌رسند نگرانیم و استرس داریم به همین دلیل نمی‌توانیم حتی از امور جنسی لذتی ببریم. استرس برای ما بی‌عاطفگی را باقی گذاشته است و نهایتاً این که احساس می‌کنید از گاسمی وجود ندارد و لذت جنسی یک لذت فراموش شده است. اگر گاسم سبب سلامتی شما می‌شود در حالی که آن را باور نداریم. چگونه می‌توانید نگرانی‌ها را دور بریزید و مثل یک پرنده، از پنجره پرواز کنید تا بتوانید با مشکلات زندگی برخورد کرده و در عین حال لذت هم ببرید؟

استنشاق ماده‌ی معطر به شما کمک می‌کند تا احساس فرح‌بخشی داشته و به‌طور ناخودآگاه بر نگرانی‌هایتان غلبه کنید. شما باید یک‌بار هم که شده این را آزمایش کنید، تا تأثیر شگفت‌آور آن را دریافته و بعد ببینید که چگونه طاقت و توان مقابله با مشکلاتتان را پیدا می‌کنید.

گیاهان معطر برای رفع استرس مردان

گل شاه‌پسند	نرولی
یاس سفید	نعناعی هندی
سرو جنگلی	مرزنجوش
زن‌جیبیل	نرنج
بادرنجبویه	کندر
ریحان	اسطوخودوس



اگر می‌خواهید ترکیباتی که تهیه می‌کنید خراب نشود، باید آن‌ها را در یک شیشه‌ی کوچک قهوه‌ای رنگ ریخته و جایی در دسترس‌تان بگذارید که در طول روز بتوانید از آن استفاده کنید.

همان‌طور که گفتیم مولکول‌های یک ماده‌ی معطر مستقیماً وارد سلول‌های مغزی شده و روی مرکز عواطف و انگیزه‌ها اثر کرده و به آن آرامش و آسودگی می‌بخشد، سپس از طریق جریان خون وارد سیستم هاضمه و سایر اعضای بدن شما شده و آرامش و آسودگی را به پایانه‌های عصبی اعضا می‌رسانند.

ترکیباتی برای رفع استرس و تنش مردان

فرمول شماره‌ی ۱: گل شاه‌پسند ۱ قطره + نرنج ۲ قطره + شمعدانی ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: گشنیز ۱ قطره + یاس سفید ۲ قطره + نرنج ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: نرولی (از خانواده‌ی مرکبات) ۱ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره +

بادرنجبویه ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۴: نعنا‌ی هندی ۱ قطره + ریحان ۲ قطره + زنجبیل ۲ قطره

ریحان سیستم عصبی را از فشار رها کرده و تمرکز را افزایش می‌دهد. درک شما را شفاف‌تر می‌کند تا مسایل را زیرکانه‌تر درک کنید.

شما می‌توانید از این ترکیبات به‌عنوان لوسیون بعد از اصلاح خود استفاده کنید. منتها آن را با یک قاشق چای‌خوری الکل، اتانول یا روغن سبزی جات مخلوط کنید، تا به‌عنوان ماده‌ی ضدعفونی خوش‌بوکننده و مفید از اثرات و خواص آن بهره‌مند شوید.

اگر می‌خواهید از فشار ذهن و جسم رها شوید در حمام به پشت دراز بکشید و بدنتان را آرام و شل کنید و تنها روی مولکول‌های ماده‌ی معطر تمرکز داشته باشید و از ترکیبات زیر استفاده کنید.



۳ فرمول برای رفع تنش و استرس مردان در حمام

فرمول شماره ۱: صندل سفید ۲ قطره + نرنج ۲ قطره

فرمول شماره ۲: گل شاهپسند ۲ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره

فرمول شماره ۳: گشنیز ۲ قطره + نرولی ۲ قطره

حال اگر شما بخواهید خود را ماساژ دهید یا همسران این کار را برای شما انجام دهد می‌توانید هرکدام از گیاهان معطر که برای رفع استرس مردان گفته شد را با روغن گیاهی مخلوط کرده و بدن خود را با آن ماساژ دهید.

ترکیباتی برای رفع استرس و تنش در مردها (جهت ماساژ بدن)

به تنهایی

فرمول شماره ۱: یاس سفید + نرنج ————— ← زنجبیل + مرزنجوش

یا به اضافه‌ی

به تنهایی

فرمول شماره ۲: بادرنجبویه + گل شاهپسند ————— ← اسطوخودوس + صندل سفید

یا به اضافه‌ی

۲ قطره از هر ترکیب در یک قاشق چای‌خوری روغن سبزی‌جات.

اگر خستگی بدنی شما از بین برود مسلماً خستگی‌های ذهنی‌تان هم کمتر خواهد شد و شما آکنده از عشق می‌شوید. خستگی ماهیچه‌ای عموماً به‌دنبال کار زیاد ماهیچه‌ای در طول زمان رخ می‌دهد. خستگی پدیدهای نیست که به‌دنبال صدمه یا بیماری بروز کند بلکه می‌تواند در حالت سلامتی هم رخ بدهد. به همین دلیل برای یک بدن خسته، هیچ چیز بهتر از ماساژ نیست.

بهترین کار برای رفع خستگی این است که دوش بگیرید و با اسفنج یا ابری نرم بدن



خود را ماساژ بدهید. برای این که از فواید گیاهان معطر هم بهره‌مند شوید، می‌توانید چند قطره از آن را بر روی لیفتان بریزید و روی سطح بدن خود بمالید. این کار را هر روز به مدت دو هفته انجام داده و سپس یک هفته استراحت کنید، آن وقت اثر اعجاب انگیز آن را خواهید یافت. اکلیل کوهی یا رزماری برای رفع خستگی ماهیچه‌ای عالی است و اسطوخودوس استقامت بخش است. آویشن و مریم گلی نیز برای رفع دردناک بودن ماهیچه‌ها پس از ورزش عالی است.

جگن سبب می‌شود که گردش خون در ماهیچه‌ها افزایش یابد و اوکالپتوس التهاب‌های ماهیچه‌ای را کم می‌کند. شما می‌توانید خودتان یا با کمک همسران بدن را ماساژ دهید و ترکیبات مورد نظر را با روغن‌های گیاهی مخلوط کنید.

۳ فرمول ماساژ روغنی برای رفع خستگی ماهیچه‌ای

فرمول شماره‌ی ۱: اکلیل کوهی ۱ قطره + اسطوخودوس ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲: جگن ۱ قطره + آویشن ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۳: مریم گلی ۱ قطره + اوکالپتوس ۱ قطره

همان‌طور که برای یک زن در سنین میان‌سالی پدیده‌ی یائسگی وجود دارد، می‌توان گفت برای مردان هم تغییر تدریجی توانایی جنسی به صورت کاهش متابولیسم آندروژن و تغییرات روانی ناشی از آن در سنین ۵۰ سالگی مطرح می‌شود.

یکی از دوستانم چنین می‌گفت: یک روز ۳۰ ساله هستی، روزی ۴۰ ساله و بعد ۵۰ ساله و آن وقت با خودت می‌گویی: وقتی جوان بودم ... و بعد درک می‌کنی که واقعاً پیر شده‌ای.

گرچه هنوز ۵۰ سالگی هم سن پیری نیست و یک مرد می‌تواند از نظر جسمی قوی باشد اما مسلماً چابک نیست. او نمی‌تواند در مسابقات ورزش‌هایی مثل فوتبال یا تنیس بازی کند و بعد به مقایسه‌ی پایاپای خود با سنین جوانی می‌پردازد. البته یکی از



مهم‌ترین تفاوت‌ها بین یک مرد جوان و مسن در آمال و آرزوها و انتظارات و میزان واقع‌گرایی‌شان است. سنن پیری معمولاً سنن خروج از ناامیدی است. انسان در ۴۰ سالگی بیشتر واقع‌گراست و با افزایش سن، میزان واقع‌گرایی او بیش‌تر می‌شود. یک مرد در سنن میان‌سالی نباید فکر کند که بهتر بوده چه کاری انجام می‌داده و حالا چه هست، بلکه باید راضی و خرسند باشد از آن‌چه که هم‌اکنون به‌دست آورده و می‌تواند به‌دست آورد و پیوسته خود را در بازی برد و باخت زندگی قرار ندهد و گرنه دچار حالات عصبی خواهد شد.

مسلماً در این سنن فشار زندگی اجتماعی او کم‌تر شده و می‌تواند فرصتی داشته باشد تا به خود بپردازد و خود را کشف کند و رضایت جنسی (نه به معنای انزال) هم داشته باشد. یعنی کیفیت روابط مهم است نه کمیت! گاهی انزال ماهی یک‌بار یا هر دو ماه یک‌بار هم نه تنها کافی است، بلکه می‌تواند یک الگوی عاشقانه و ماهرانه را دنبال کند.

الگوی یک معاشقه‌ی طولانی که انرژی زیادی را هم هدر ندهد او می‌تواند تمرکز برای تأخیر در انزال و توان مجدد انزال را فرا بگیرد و در نتیجه، تجربه‌ی خوشایندی از پدیده‌ی انزال - ارگاسم خود داشته باشد. ارگاسم‌های متعدد و معاشقه‌ی طولانی از تجربه‌ی جنسی لذت بیش‌تری دارد. اما شاید برخی فکر کنند، چه نیازی به این ارگاسم‌های متعدد است.

شما می‌توانید با ترکیبات گیاهی ذهن‌تان را تحریک و بدن‌تان را شل کنید. این کار را می‌توانید ۹ روز متوالی دنبال کنید. یعنی ۴ - ۶ قطره از محلول به‌دست آمده را در حمام به‌کار ببرید تا اثر رضایت‌بخش آن را دریابید.

گیاهان معطر برای افزایش زمان معاشقه

ریحان - مریم گلی - اسطوخودوس - شمعدانی - نرنج، انرنج، در این جا سه فرمول به شما ارایه می‌شود تا بتوانید از نظر روانی و جسمی، انرژی مجدد خود را کسب کنید



شما می‌توانید از آن‌ها به صورت اسپری یا بخور و یا در حمام استفاده کنید. و فضای خانه‌تان را معطر کنید.

۳ فرمول ترکیبی برای افزایش زمان معاشقه

فرمول شماره ۱: نرنج (انرنج) ۸ قطره + اسطوخودوس ۵ قطره + ریحان ۳ قطره

فرمول شماره ۲: مریم گلی ۶ قطره + شمعدانی ۵ قطره + نرنج ۶ قطره

فرمول شماره ۳: جگن ۸ قطره + شمعدانی ۵ قطره + مریم گلی ۴ قطره

فراز و نشیب یک مرد

این عقیده‌ی مهمی است که بگوییم یک مرد باید خودش را کنترل کند. شاید برای یک مرد، آلت تناسلی بیشتر از هر ارگان دیگر، مشکل ایجاد می‌کند و او باید آن را کنترل کند، در حالی که تنها اندام مشکل‌زا برای یک مرد آلت تناسلی‌اش نیست، بلکه گاه مشکلات فیزیولوژیک دیگر، برای توانایی جنسی یک مرد مشکل ایجاد می‌کند. آقای E مرد ۴۲ ساله‌ای بود که برای ناراحتی درد پشتش به من مراجعه کرد. من متوجه شدم که تمام ماهیچه‌های پشتش منقبض است. او اظهار می‌داشت که نمی‌تواند با همسرش رابطه‌ی خوبی داشته باشد و نعوظ هم ندارد. پس می‌بینید که درد پشت و شانه‌های او به اندام تناسلی‌اش نیز کشیده شده بود. من به او نحوه‌ی ماساژ و استفاده از گیاهان معطر را ارایه کردم تا او بتواند فشارهایش را کم کرده و مشکل نعوظش را رفع کند. او متوجه شد که تشویش و اوقات تلخی مشکل نعوظش را جدی‌تر می‌کند.

یادتان باشد که اگر در تحریکات جنسی خود تغییری جدی ملاحظه کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. از دست دادن وزن، سوء هاضمه، تهوع، درد معده، خستگی، گیجی و ناتوانی جنسی می‌تواند علامت بسیاری از بیماری‌ها باشد ولی مشکلات نعوظ، گاهی منشأ روانی دارند. دیابت و مشکلات غده‌ی پروستات نیز بر نعوظ بسیار مؤثرند. پس اگر شما نسبت به بدن خود آگاهی داشته باشید، سریعاً می‌توانید علت مشکل خود را یافته و آن را رفع کنید. مردان زیادی هستند که مشکلات ناتوانی جنسی دارند و از آن رنج



می‌برند، اما دلشان نمی‌خواهد آن را جایی مطرح کرده و رفع کنند. آن‌ها از این‌که نزد دکتر بروند، خجالت می‌کشند. گاهی تنها درِیچه‌های سیاهرگی خوب عمل نمی‌کنند و یک عمل ساده می‌تواند، این مشکل را رفع و اصلاح کند.

بعضی داروها مثل دیازپام و سایر داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور یا باربیتورات‌ها روی نعوظ و ارگاسم اثر دارد. داروهای آنتی کلینرژیک مثل آتروپین^۱، هماتروپین^۲، بلادونا^۳ و پروبانتین^۴ نیز، اسپاسم ایجاد کرده و مشکلات جنسی ایجاد می‌کنند. ترکیبات آنتی‌هیستامین و سرماخوردگی و ضداحتقان نیز روی میل جنسی اثر می‌گذارند. خصوصاً اگر در مقادیر بالاتر از توصیه، مصرف شوند. پس ابتدا باید منشأ و علت عدم نعوظ خود را دریابید و سپس آن را رفع کنید. در کنار آن مصرف گیاهان معطر هم به شما کمک می‌کند تا به نعوظ بهتری دست یابید. بعضی از افراد از داروهای مقوی نیروی جنسی که امروزه در بازارها وجود دارد برای تحریک آلت خود استفاده می‌کنند که این داروها در دراز مدت مشکلات گوارشی و عوارض دیگر در بر داشته و بهتر است مصرف نشوند. در حالی‌که ترکیبات گیاهی مواد مضر نداشته و می‌تواند به‌صورت داروهای خوراکی یا مالشی استفاده شود.

گیاهان معطری که به رفع مشکل نعوظ کمک می‌کنند

شنبلیله - دارچین - کرفس - گشنیز - مریم گلی - ادویه‌ی میخک - ریحان
بادیان رومی - کنف - آویشن - صندل سفید - مرزه - مریم گلی - رز ماروک - پرتقال
پوست جوز - اسطوخودوس - زنجبیل.

یکی از دلایل مشکل نعوظ وجود اضطراب، استرس و بحران می‌باشد. اگر شما همسر مسؤولیت‌پذیری داشته باشید وی برای رفع مشکلات می‌تواند به شما کمک کند. در

- 1- Atropine
- 2- Hematropine
- 3- Belladonna
- 4- Probanthine



آن صورت خودش هم از تشویش و نگرانی بیرون می آید. ترکیب معطری که به شما ارایه می شود روی سیستم عصبی مرکزی اثر داشته و به رفع اضطراب کمک می کند. شما می توانید آن را به صورت ماساژ در قسمت پشت و ران ها استفاده کنید و به همین منظور آن را با روغن های گیاهی مخلوط می نمایید.

گیاهان معطر برای ماساژ دادن و ایجاد آرامش جنسی

صندل سفید	گشنیز	زیره ی سبز	لیمو
رزماروک	مریم گلی	شمعدانی	

می توانید یک قطره زنجبیل را به هر کدام از این گیاهان که خواستید اضافه کنید و ماساژ بدهید.

فرمولی برای شما و همسران جهت آرامش جنسی

از این فرمول ها به تنهایی یا به صورت ترکیبی استفاده می شود.

فرمول شماره ی ۱

- الف - مریم گلی ۵ قطره + رز ماروک ۵ قطره + صندل سفید ۵ قطره
ب - زیره ۵ قطره + شمعدانی ۵ قطره + مریم گلی ۵ قطره

فرمول شماره ی ۲

- الف - گشنیز ۵ قطره + شمعدانی ۵ قطره + لیمو ۵ قطره
ب - رزماروک ۵ قطره + گشنیز ۵ قطره + لیمو ۵ قطره

همسر شما باید کمر را تا برآمدگی باسن ماساژ دهد و دستان خود را یکی در خلاف جهت عقربه های ساعت و دیگری در جهت عقربه های ساعت، دایره وار بچرخاند. این ماساژ، روزانه به مدت ۹ روز انجام می شود و شما باید آن را جزو وظایفتان بدانید.

فرمولی برای طولانی تر شدن زمان نعوظ

زنجبیل ۲ قطره + فلفل سیاه ۲ قطره + مرزه ۲ قطره

حال می خواهم یک ترکیب انفجاری قوی را به شما معرفی کنم که از روز اول تا



چهارم از یکی از آن‌ها و از روز پنجم تا نهم از دیگری استفاده کنید :

از روز اول تا چهارم : مرزه + اکلیل کوهی + فلفل سیاه + نرولی

از روز پنجم تا نهم : مرزه + فلفل سیاه + اسطوخودوس + آویشن + اکلیل کوهی

یکی از مشکلات دیگری که عموماً می‌تواند برای مردان به خصوص در سنین نوجوانی و جوانی رخ دهد، انزال زودرس است و آن به دلیل هیجان بیش از حدشان است. افراد مسن‌تر کم‌تر به این عارضه مبتلا می‌شوند. اما اضطراب عاملی برای انزال زودرس است. ترکیب زیر را در قسمت بالای شکم تا قسمت شرمگاهی و پیش از شروع ناحیه‌ی آلت تناسلی بمالید.

فرمولی برای جلوگیری از انزال زودرس

مریم گلی ۱ قطره + جوز ۱ قطره + گل شاه‌پسند ۱ قطره

در روابط زناشویی، زن و شوهر هر کدام باید به تحریک اعضای تناسلی خود کمک کنند تا لذت جنسی بیشتر شده و انزال هم به موقع انجام شود. ماساژ ماده‌ی معطر به خصوص در ناحیه‌ی شکم کمک زیادی به این مسئله می‌کند. بسیاری از مردان دلشان می‌خواهد که هم آمیزش داشته باشند و هم دچار زحمت و دردسر نشوند. پس کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از طریق دیگری عمل کنید.

یعنی با تحریک دستگاه لیمبیک (حاشیه مغز) و با معطر کردن فضای خانه، به همین میزان تحریک برسید، نگوئید مؤثر نیست. اعتقاد داشته باشید، واقعاً مؤثر است.

گیاهان معطر برای رفع انزال زودرس

مریم گلی	سنبل
جوز	مرزنجوش
گل شاه‌پسند	بابونه‌ی معطر
نرگس	لبان جاری



این گیاهان باید با ۵ قطره روغن‌های گیاهی در یک قاشق چای‌خوری مخلوط و برای ماساژ آماده شود. برای پراکندن در اتاق از ۱۰ قطره استفاده کنید.

۴ فرمول برای غلبه بر انزال زودرس

فرمول شماره ۱: نرگس + جوز

فرمول شماره ۲: مرزنجوش + مریم گلی

فرمول شماره ۳: گل شاه‌پسند + بابونه‌ی معطر

فرمول شماره ۴: سنبل + لبان جاری

شما باید از این ترکیب به مدت ۲ هفته، روزی یک بار استفاده کنید. یادتان باشد شما تنها فردی نیستید که در دنیا این مشکل را دارید، پس باید سعی کنید کنترل خود را به‌دست آورید. رابطه‌ی بین زن و مرد تنها برای کسب لذت جنسی نیست بلکه برای افزایش توان روحی است. به همین دلیل معاشقه‌ی طولانی مدت می‌تواند به لذت ارگاسم کمک بکند. یکی از مسایل که به کنترل انزال‌تان کمک می‌کند، الگوی تنفس شماست. تنفس تنها چیزی است که ما به آن توجهی نمی‌کنیم. نفس عمیق بکشید، بین حرکت‌های تنفسی و مراحل انزال یک ارتباط وجود دارد و اگر شما بتوانید تنفستان را کنترل کنید، قادر خواهید بود انزال خود را نیز کنترل کنید.

تنفس سریع و کوتاه سبب می‌شود، سمن (مایع منی) زودتر تخلیه شود در حالی که تنفس عمیق و منظم کمک می‌کند تا انزال را تحت کنترل خود در آورید.

نفس را از میان بینی گرفته و به آرامی و به‌طور منظم به پایین شکم بکشید. این نوع تنفس سبب می‌شود تا سیستم عصبی سمپاتیک تحریک شده و تولید آدرنالین نماید. در تمام این مدت فقط حواستان به نفس کشیدن‌تان باشد. تمرکز حقیقی را به شش‌هایتان معطوف کنید. توجه داشته باشید که هوا درون سوراخ‌های بینی رفته و قفسه‌ی سینه‌تان بالا و پایین برود. سعی کنید در این حالت چشمانتان را ببندید و عمیق تنفس کرده و



معاشقه داشته باشید. باین ترتیب شما خود مسؤول عمل خود هستید. و به حس رضایت و جوان شدن دوباره می‌رسید، به‌خصوص اگر از گیاهان معطر به‌همراه روغن بادام هم استفاده کرده باشید.

گیاهان معطری که به تنفس عمیق و ارگاسم کمک می‌کنند

زیره‌ی سبز	نعنای هندی	یلانگ یلانگ
گشنیز	صندل سفید	تنکابین
یاس سفید	رز ماروک	هل
جوز	کنف	

۴ فرمول برای تنفس عمیق و ارگاسم

فرمول شماره‌ی ۱: رز ماروک + زیره‌ی سبز + تنکابین

فرمول شماره‌ی ۲: یاس سفید + کنف + گشنیز

فرمول شماره‌ی ۳: یلانگ یلانگ + صندل سفید + هل

فرمول شماره‌ی ۴: جوز + رز ماروک + نعنای هندی

۳۰ قطره روغن بادام اضافه کنید.

وقتی که این فرمول را تهیه کردید، می‌توانید آن را به قسمت پایینی شکم و در جهت عقربه‌های ساعت بمالید. ران‌ها نیز حساس هستند و ماساژ آن‌ها می‌تواند به ارگاسم بهتر کمک کنند. چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید تا این‌که به آرامش برسید و تحریک مجدد داشته باشید. شما به این طریق می‌توانید حدود ۲ بار ارگاسم داشته باشید در حالی که انزال خود را نیز کنترل می‌کنید. یادتان باشد که ریتم جنسی شما و همسران یکی نیست. واکنش جنسی زن و مرد با هم فرق می‌کند. شما باید درمورد خود کاملاً آزاد و راحت فکر کنید و خودتان هم به ارگاسم برسید.



آگاهی از بدن

اگر شما نسبت به بدن خود آگاهی کامل داشته باشید، می‌توانید در برخورد با بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات بهتر و در زمان مناسب‌تری عمل کنید. هرگاه به مدت سه ماه احساس کردید که بیضه‌هایتان متورم و کرخت ولی بی‌درد هستند، به یک پزشک مراجعه کنید. سرطان بیضه یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها برای مردان است که معمولاً در سنین ۲۵ تا ۳۴ سال در حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا را شامل می‌شوند. تشخیص اولیه و به موقع می‌تواند مرگ و زندگی یک مرد را تعیین کند و بعد از آن می‌توان گفت درمان آسان است یا مشکل. این مشکل در مردانی که دیر به پزشک مراجعه می‌کنند و خجالت می‌کشند می‌تواند به قیمت جانشان تمام شود.

پس به مردان هم توصیه می‌شود که ماهی یکبار در حمام، بیضه‌ها را بین انگشتان گرفته و آن‌ها را از نظر غیر حساس بودن نسبت به فشار یا لمس، کرختی و یا ندولی (برآمدگی سفت) شکل شدن بررسی کنند. که می‌تواند بدون درد باشد. تومور می‌تواند خیلی سریع و در عرض ۳ هفته یا بیشتر دو برابر رشد کند. درد پشت نیز از علائم دیگری است که به درد زیر شکم و کشاله‌ی ران افزوده می‌شود.

البته هر تغییری در بدن به این معنا نیست که دچار سرطان شده‌اید. بلکه باید حتماً پزشک متخصص در این مورد نظر بدهند. اما گیاهان معطر به دلیل خاصیت فیتوهورمونی (هورمون گیاهی) که دارند می‌توانند در چنین مواردی هم استفاده شده و نتایج خوبی بدهند. همان‌طور که امروزه برای دفع بیماری‌هایی مثل ایدز، از گیاهان معطر به‌عنوان یک آنتی‌ویروس قوی استفاده شده و اثرات جالب توجه آن به اثبات رسیده است.





فصل ششم

فواید گیاهان معطر از جوانب دیگر درمانی

در سال ۱۹۰۳ سیفلیس یکی از بیماری‌های کشته بود در حالی که این روزها ویروس HIV مثبت (ایدز) هرکسی را نگران می‌کند. سرطان دهانه‌ی رحم در زنان، ویروس پاپیلوما (تومور خوش خیم ناحیه‌ی تناسلی) (HPV) که خود نیز یک عامل سرطان‌زا است، ویروس تب خال ناحیه‌ی تناسلی (MPS) که یک عامل سرطان‌زای دیگر است، هرکدام می‌توانند کشته و یا زنگ خطری جدی محسوب شوند. بیماری‌های مسری جنسی دیگر مثل کلامیدیا گرچه کشته نیست ولی می‌تواند سبب عفونت لوله‌های رحمی و انسداد در آن‌ها شده و یا بارداری‌های خارج از رحمی را سبب شود و یا دلیلی بر ناباروری باشد. کلامیدیا یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند کاملاً بدون علامت باشد.

وقتی ما راجع به بیماری‌های مسری جنسی صحبت می‌کنیم یعنی راجع به انواع ویروس‌ها، قارچ‌ها، باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا بحث می‌کنیم که عامل بیماری‌هایی مثل ایدز، تب خال ناحیه‌ی تناسلی، سیفلیس، سوزاک، کلامیدیا، گاردنرلا و تریکومونا می‌تواند باشد. بسیاری از این بیماری‌ها به دلیل بی‌بند و باری‌های جنسی است و در



جوامعی که این بی‌بند و باری‌ها بیشتر است به‌طور گسترده‌تر شایع می‌باشد. همه‌ی ما برای داشتن جامعه‌ای سالم به سلامت جنسی نیازمندیم. بنابراین جهت احتیاط و پیش‌گیری می‌توانیم از گیاهان معطر بهره بگیریم.

ویروس یک کلمه‌ی ۵ حرفی است. من می‌خواهم از هر طرف آن برای شما جمله‌ای بسازم:

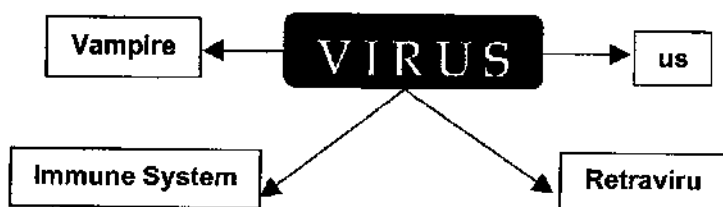
و : آن می‌تواند به معنای انگل باشد و حد فاصل مرگ و زندگی است. خودش به تنهایی زنده نیست اما وقتی در بدن موجود دیگری وارد می‌شود آن را به‌عنوان میزبان انتخاب کرده و بعد شروع به تکثیر می‌کند.

ی : به معنای سیستم ایمنی است که ماشین دفاعی بدن هر آدمی است. به منزله‌ی نیروی نظامی و لشکری است که با آزاد کردن گلبول‌های سفید خون و جریان لنف، با متجاوزین برخورد کرده و آن‌ها را از طریق ادرار، مدفوع و تعریق به بیرون می‌راند.

بدن ما لشکر دیگری دارد که به آن‌ها "بادی‌ها" می‌گویند و در طحال و گره‌های لنفی مستقر هستند و برای دفاع بدن با هر متجاوز تازه‌واردی، مبارزه می‌کنند مصونیت و ایمن‌سازی هم به همین معناست یعنی در بدنتان الگویی از آنتی‌بادی‌هایی که مورد نیاز است، تولید می‌شود تا بدن بتواند به محض ورود مهاجم مورد نظر با قدرت بهتری به دفاع بپردازد.

ر : به معنای ویروس غیرقابل انهدام ایدز است.

وس : یعنی ما (US)





میزبان ویروس ایدز، سلول‌های لنفوسیت T خون می‌باشد. این ویروس پس از این‌که وارد میزبان خود شد، با قدرت تولید مثل خیلی بالایی که دارد، اطلاعات ژنتیکی سلول‌های T را عوض کرده تا این‌که هزاران پوسته‌ی پروتئینی مانند خودش را بسازد.

در نتیجه سلول‌های T نابود شده و ویروس HIV ساخته می‌شود. به همین دلیل آن ویروس نقص سیستم ایمنی نام دارد. هر روز ما راجع به شیوع این ویروس و مرگ هوشمندانه‌ای که این ویروس برای سلول‌های T میزبان انتخاب کرده چیزهایی می‌شنویم و تا هم‌اکنون که من راجع به آن با شما صحبت می‌کنم، درمان قطعی برای مقابله با این ویروس وجود ندارد. داشتن یک سیستم ایمنی خوب و دفاع قوی برای مقابله با هر بیماری ضروری است. بدن ما به منابع غذایی کافی نیاز دارد تا بتواند دفاع سیستم ایمنی را به حداکثر برساند به این ترتیب درمقابل ویروس‌هایی مثل ویروس آنفلانزا هم بهتر عمل می‌کند. پس ما به منابعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز داریم تا بتواند یک سری واکنش‌های شیمیایی را در بدن تسهیل کند.

وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی اندوخته‌ی خوبی است که برای پیش‌گیری از ایدز و سرطان و مقابله با آن‌ها بسیار مفید است. انواع ویتامین‌ها A، C، E، B کمپلکس، سلنیوم و روی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. از طرف دیگر هوایی که ما امروزه تنفس می‌کنیم پر از گازها و مواد سمی است و هوای تازه کمتر در شهرها پیدا می‌شود. ما نیاز به اکسیژن داریم تا به‌وسیله‌ی آن مواد سمی را از خون و سیستم لنفاوی دور کنیم. سیستم ایمنی، یکی از اجزای بدن است که تحت تأثیر منفی استرس قرار می‌گیرد. وقتی شخصی در محیط پر استرسی زندگی می‌کند، ویروس‌های متعددی بر بدنش تأثیر می‌گذارند. سعی کنید عواطفتان را بیرون بریزید و هرگز فکر نکنید که مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند، و نباید هر چیزی را درون خود بریزید. بهترین چیزی که در زندگی می‌توانید داشته باشید آرامش و تعادل روحی و خواب کافی است.

ورزش‌های آرام‌بخشی مثل یوگا می‌تواند درمقابل با استرس به شما کمک کند. از



طرفی انسان در برابر حمله ویروس‌ها باید قدرت بدنی زیادی داشته باشد. ما می‌خواهیم به شما نشان دهیم که به کمک عصاره‌ی گیاهان معطر و داشتن فضای معطر می‌توانید در مقابل تهاجمات ویروسی، ایستادگی کنید. بدین‌منظور وقتی از بخورهای گیاهان معطر در محیط‌های کارگری استفاده شود میزان شیوع سرماخوردگی در بین کارگران کاهش یافت. گیاهان معطر در مقابل سموم، عالی عمل می‌کنند. آن‌ها سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند چرا که میزان استرس و اضطراب را کم می‌کنند، در نتیجه سیستم ایمنی در مقابل سموم وارد شده به بدن مقابله می‌کند و به بدن استحکام می‌بخشد.

در لندن امروزه در درمان ایدز از روش آروماتراپی^۱ (رایحه درمانی) استفاده می‌شود. استفاده از گیاهان معطری که به سلامتی سلول‌های T خون کمک می‌کند. سلامتی هر فردی وابسته به این است که شمارش سلول‌های T خون او در حدود ۱۰۰۰ باشد در حالی که در بیماری‌هایی مثل ایدز، این رقم به ۲۰۰ سقوط می‌کند. پس بر هر فردی لازم است مراقب سلامتی عمومی خود باشد و به آن اعتنا بخشد.

فرمول تندرستی

نعنای هندی ۱ قطره + شمعدانی ۲ قطره + مرزه ۱ قطره + دارچین ۱ قطره + نرنج ۱ قطره + برگ لیمو ۵ قطره

شما به این مخلوط می‌توانید ۳۰ میلی لیتر روغن بادام شیرین بیافزایید و سپس از آن برای ماساژ خود استفاده کنید. فقط آن را به‌صورت خود نمالید.

این فرمول کمک می‌کند تا جریان خون و لنف و مایع بین سلولی به‌خوبی عمل کند. ارگانو و آویشن نیز آنتی باکتریال هستند و جریان لنف را در کلیه‌ها و کبد تحریک نموده و سبب حذف مواد سمی خون می‌شوند. اسطوخودوس به دوباره‌سازی سلول‌های بدن کمک می‌کند. شمعدانی کمک زیادی به گردش خون و تهاجمات وارده شده به بدن می‌کند.



گیاهان معطر محافظ

ضد ویروس : ارگانو + آویشن + دارچین + Italian everlasting

ضد قارچ : نعناى هندی + چای زینتی + مرزه + شمعدانی + چمن معطر + برگ لیمو

ضد باکتری : اسطوخودوس + کاج نقره‌ای + نرنج + Italian everlasting + Niaouli

مورد + آویشن + ارگانو + دارچین + بوته‌ی چای زینتی + سرو جنگلی

ضد عفونی کننده : چمن معطر + لیمو + گریپ فروت + لیمو ترش +

مرزنجوش + مرزه + دارچین + مریم گلی + رز
با بدن زنان هماهنگ تر است.

حال می‌خواهم به شما فرمول‌هایی محافظت کننده و قوی معرفی کنم که هم برای ماساژ تمام بدن خوب است و هم برای نواحی مثل زیر بغل، کپل، کمر، پایین شکم، بالای ران و قسمت داخل ران تا محل رویش موی شرم‌گاه، قسمت‌های تناسلی به هیچ عنوان نباید ماساژ داده شود. از این فرمول‌ها می‌توانید یکبار در هفته و یا هر زمان که احتیاج داشتید، استفاده کنید. بعضی از افراد ممکن است به برخی فرمول‌ها حساسیت داشته باشند بنابراین بهتر است از آن‌ها استفاده نکنند.

۵ فرمول ماساژ برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و محافظت از بدن (در مقابل ویروس

و باکتری)

فرمول شماره‌ی ۱ : چمن معطر + نرنج + آویشن + اسطوخودوس

فرمول شماره‌ی ۲ : چای زینتی + لیمو + دارچین + پرتقال

فرمول شماره‌ی ۳ : پرتقال + آویشن + بوته‌ی چای + نرنج

فرمول شماره‌ی ۴ : کاج نقره‌ای + اسکوموروس + لیمو

فرمول شماره‌ی ۵ : نعناى هندی + لیموترش + چمن معطر

با ۳۰ میلی لیتر روغن گیاهی ترکیب شود.



شما می‌توانید از این فرمول‌ها هنگام گرفتن دوش به مدت ۱۰ دقیقه به صورت ماساژ استفاده کرده یا با ریختن مواد بر روی لیف خود بدنتان را ماساژ دهید. همه‌ی این فرمول‌ها ضد باکتری و ضد ویروس هستند.

۶ فرمول محافظت برای هنگام دوش گرفتن (درمقابل ویروس و باکتری):

فرمول شماره‌ی ۱: لیمو + بوته‌ی چای

فرمول شماره‌ی ۲: کاج نقره‌ای + Niaouli

فرمول شماره‌ی ۳: اسطوخودوس + پرتقال

فرمول شماره‌ی ۴: گریپ فروت + Italian everlasting

فرمول شماره‌ی ۵: آویشن + لیموترش

فرمول شماره‌ی ۶: اسطوخودوس + آویشن + نرنج

اکنون فرمول قوی دیگری به شما معرفی می‌کنم که برای افرادی که در محیط‌هایی قرار دارند که بیشتر در معرض عفونت هستند، یک عامل محافظت کننده‌ی قوی است و فعالیت سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و تقویت می‌کند و از آن می‌توان در حمام هنگام دوش گرفتن و برای خانم‌ها به روش دوش واژینال به صورت نشسته در وان و یا ماساژ استفاده کرد. (به هنگام ماساژ باید با ۳۰ میلی‌لیتر روغن فندق، بادام، و نظایر آن ترکیب کرد). و بهتر است در مناطق زیر بغل، کمر، کیل‌ها، زیر شکم، ران‌ها که بیشترین مراکز غدد لنفاوی بدن است خوب مالش داده شود.

فرمول قوی برای تحریک سیستم ایمنی

ارگانو + چمن معطر + آویشن + بوته‌ی چای + نرنج

برای افراد زیادی که به ویروس‌های دستگاه تناسلی به‌خصوص تب خال آن ناحیه دچار می‌شوند، هم فرمول‌هایی مؤثر وجود دارد که می‌توانند از آن به‌صورت ماساژ روزانه در قسمت‌های کمر، ران‌ها و زیر شکم استفاده کنند. از این فرمول باید حداقل ۲۲ روز، پشت سر هم استفاده کنید، تا نتیجه بگیرید.



فرمول برای رفع ویروس تبخال (ناحیه‌ی تناسلی)

شمعدانی + پاپونه + اسطوخودوس + نرنج + ارگانو

فرمول برای ناحیه‌ی تناسلی

لیمو + نعناع هندی + دارچین

فرمول ضد باکتری و ضد ویروس قوی به روش بخور

فرمول شماره‌ی ۱: اسطوخودوس + لیمو + دارچین

فرمول شماره‌ی ۲: آویشن + لیمو + لیموترش

فرمول شماره‌ی ۳: دارچین + نرنج + آویشن





فصل هفتم

راز یک زندگی بر از عشق، بوی خوش است

در زندگی بشر، هیچ چیز مثل عشق مهم نیست و عشق ورزیدن از ابعاد عاطفی و روحی همیشه ارتباط نزدیکی با بوی خوش دارد. بوی خوش قدمت تاریخی داشته و نشانه‌ای از مظهر خدایان به شمار می‌رفته و آن به دلیل اثر روحی است که بر یک فرد به جا می‌گذارد که حتی روابط عمومی او را بهتر کرده و وی را از نظر اخلاق و معنویات نزدیک به خدایان و مورد توجه آنان می‌دانسته‌اند.

نمی‌توانیم این مطلب را منکر شویم که بوهای خوش طبیعی نه تنها انسان را محظوظ می‌کنند بلکه سکویی برای اتصال عواطف و روح انسان با جسم او هستند در این بخش هدف ما این است که طریقی که شما می‌توانید بدان وسیله زندگیتان را خوشبو کرده و آن را سرشار از عشق بسازید را به شما معرفی کنیم.

آنچه که مهم است این که شما در همه‌ی این روش‌ها از گیاهان معطر استفاده می‌کنید و می‌توانید از خودتان، همسران و یا حتی مهمانان با رایحه‌ای دلپذیر پذیرایی کنید. ما واقعاً خوش‌بختیم که این گیاهان را در دسترس خود داریم. گیاهان متنوع و خوش‌بویی که هر مرد و زنی که بخواهد، می‌تواند به بازار برود و آن‌ها را تهیه کند و



دست یافتن به آن‌ها بسیار ساده شده است در حالی که در عهد باستان زعفران، دارچین و کندر مثل طلا محسوب می‌شدند و حتی آن‌ها را در جعبه‌های طلایی نگه‌داری می‌کردند و یا برای این که بوی خوش در فضا بپیچد آن‌ها را در ظرف‌های طلا گذاشته و در قصرها از آن استفاده می‌کردند. کم‌کم طبقه اشراف دریافت که از این گیاهان معطر می‌توان در غذا هم استفاده کرد و باز هم از این گیاهان معطر برای پذیرایی میهمانان استفاده کردند. در کشورهای عربی، ظرف‌های مخصوصی به اسم گلابدان داشتند، که گلاب یا عطر رز را در آن می‌ریختند و خیلی‌ها برای تجارت به این کشورها می‌رفتند تا عطر رز بخرند. در رم و یونان باستان نیز داستان‌هایی از پذیرایی میهمانان و ظروف مخصوص نقره که از آن بوی خوش متصاعد می‌شده، نقل شده است.

ژاپنی‌ها هم در قصرهایشان مراسمی داشتند که با گل رز حمام می‌گرفتند و شاهان در آن جا می‌خوابیدند. آن‌ها شاید ابتدایی‌ترین وسایل را برای عطرگیری ساختند.

ملکه‌ی الیزابت به هنگام ورود میهمانان خاصش دستور می‌داد که به کف اتاق و دیوارها و پرده‌ها عطر بزنند. اتاق ناپلئون بناپارت همیشه بوی خوش رزماری می‌داد. پس می‌بینیم که رایحه‌ی خوش، از عناصر اصلی زندگی افراد موفق و بزرگ بوده است و آن‌ها برای جذب و اثر بخشی بر دیگران از بوی خوش استفاده می‌کردند. این بوی خوش می‌تواند هرجایی از خانه‌ی ما را مطبوع سازد. از اتاق خواب و وسایل گرفته تا شمع‌های خوشبوکننده و یا بخورهای خوشبوکننده که هر زمانی بتوان از آن استفاده کرد. زندگی رمانتیک و شیرین، زمان خاصی نمی‌خواهد بلکه هرگاه که شما تصمیم بگیرید و الگوی مورد نظر را دنبال کنید، زندگی‌تان دل‌پذیر می‌شود. شما خود باید خالق لطافت و زیبایی در زندگی‌تان باشید، درست مثل عاشقان افسانه‌ای. نه تنها به عشاق خواهید پیوست بلکه با شیمی‌دانان، شعرا و فلاسفه نیز همراه خواهید بود. شما می‌توانید عطرهای خوش‌بویی برای فضای خانه‌تان درست کنید که وقتی همسرتان وارد منزل شد، یا بچه‌ها از مدرسه آمدند و یا مادر بزرگ‌تان به دیدارتان آمد، از آن استفاده کنید.



فرمولی برای معطر کردن فضای اتاق

لیمو ترش + شمععدانی + وانیل + نرولی + پرتقال + نارنج + گل شاهپسند + لیمو +
مریم گلی + برگ لیمو + نارنگی + نرنج + شمععدانی

شهوانی رز بلغار + دارچین	شبهای معملى پرتقال + یاس سفید	اشتیاق و علاقه‌ی شدید گل شاهپسند + یاس سفید
رمانتیک و شهوانی رزماروک + سنبل + گل شاهپسند	پاکی و نجابت اسطوخودوس + تنکابین	شهوانی و مهیج صندل سفید + مریم گلی + سنبل
معطر و آرام بخش جوز + زنجبیل + فلفل فرنگی شیرین	شبهای آرام جزیره لبان جاری + فلفل سیاه + برگ بو	رمانتیک و مهیج بایونه‌ی معطر + رزماروک + یاس سفید
معروق و پراشتیاق تنکابین + وانیل + رزماروک + لیمو	شهوانی و جنگی چکن + شمععدانی + صندل سفید	مهیج شماره‌ی ۱ فلفل سیاه + نارنگی + یلانک یلانک
بوی خوش شرقی رزماروک + صندل سفید + نعناى هندی	مهیج و شهوانی یاس سفید + گل شاهپسند + نعنا	خواب آور لیمو + گریپ فروت + نسرين + نرگس
شبهای عربی تنکابین + یلانک یلانک + نعناى هندی + لیمو	آرام بخش و شهوانی مریم گلی + لیمو + شهوانی	تازه و باطراوت فرنج + زنجبیل + گل شاهپسند
خوشمزه اسطوخودوس + لیمو + تنکابین	مردانه برگ بو + سرو جنگی	اسرار دولتمند لبان جاری + وانیل + تنکابین + رزماروک
هیجان بخش فلفل سیاه + یلانک یلانک	شهوانی گل شاهپسند + نسرين (گل هنری)	مردانه شماره‌ی ۲ فلفل سیاه + لیمو + میموزا
غنی و سنگین مریم گلی + یلانک یلانک Tuberose +	جزایر کارایب تنکابین + جوز + لیمو قرش	مهیج شماره‌ی ۲ مریم گلی + لیمو + شمععدانی رزماروک + یلانک یلانک
نزدیکی رزماروک + یلانک یلانک + بایونه‌ی معطر	هندی صندل سفید + لبان جاری	



حمام کردن

افراد با حمام کردن، نه تنها خود را تمیز و پاکیزه می‌کنند بلکه می‌توانند به خود آرامش ببخشند. اول این‌که هر فردی در حمام دور از سر و صداست. درب را به روی خود می‌بندد و تنها صدای شیرآب و گرمی بخار آب را می‌فهمد و بعد این‌که با موادی که بوی خوش می‌دهد استحمام می‌کند.

بخور رز در حمام می‌تواند به شما کمک زیادی در کسب آرامش نماید. این کار در یونان باستان مرسوم بود. پس می‌توانید به لیف، حوله یا لباس‌های تان از گیاهان معطر و عطرهای گفته شده که خودتان می‌سازید، بزنید و از بوی خوش آن لذت ببرید.

نامه‌ها و جوهرهای خوش‌بو

اگر شما آدم باسلیقه‌ای باشید می‌توانید حتی کاغذ یادداشت‌ها و جوهر قلم خود را خوش‌بو کنید. این کار را ناپلئون بناپارت انجام می‌داد و هنگامی که برای معشوقه‌اش ژرژین می‌نوشت از آن استفاده می‌کرد.

عشاق زیادی را می‌شناسیم که از هم دور بوده‌اند و به این ترتیب نامه‌ی خود را خوش‌بو می‌کردند تا عشقشان را از راه دور به معشوقه‌ی خود ابراز کنند. این کار را ملکه‌ی الیزابت هم انجام می‌داد و نامه‌هایش را خوش‌بو می‌کرد. خوش‌بو کردن کاغذهایتان کار ساده‌ای است. شش قطره از هر گیاه معطری که گفته شد را بر روی یک کاغذ مرطوب یا پارچه‌ی کتان ریخته و کاغذهایتان را لای آن بپیچید. برخی پارچه‌ها بوی خوش را جذب کرده و آن را پس نمی‌دهند به همین دلیل برای مثال نباید از پارچه‌ی پشمی استفاده کنید. بعد می‌توانید آن را داخل یک جعبه‌ی سر بسته بگذارید تا بوی خوش بگیرد. اسانس پرتقال، توت فرنگی و هر گیاه معطر دیگر می‌تواند کاغذهای شما را خوش‌بو کند. البته همان‌طور که گفته شد برخی عطرها مهیج‌تر و برخی آرام‌ترند. یادتان باشد که این بو، در حافظه‌ی کسی که برایش نامه را می‌فرستید، می‌ماند!

مونیکا یکی از افرادی است که از خاطراتش چنین می‌گوید: من و شوهرم، پانزده سال



زندگی خوب و شادی داشتیم اما شوهرم ناگهان مرا ترک کرد و با یک زن جوان تر آشنا شد و زندگی می کرد. من و دو فرزندم با هم و جدا از او زندگی می کردیم. من هر روز را صرف آشپزی و رسیدن به کارهای بچه ها می کردم و بقیه ی وقتم در محیط کارم بودم. یک روز با خود گفتم، شاید من به او توجه کافی نکردم و زمانی را برای عشق باقی نگذاشتم. با خودم کلنجار رفتم و بعد تصمیم گرفتم که برای همسرم نامه ای بنویسم ولی می خواستم مطمئن باشم که او نامه را می خواند. اما شوهرش عاشق شخص دیگری بود و با او زندگی می کرد. بیچاره مونیکا! او با ناراحتی افزود: من سعی خودم را کردم. به او گفتم: اولین باری که شوهرت را ملاقات کردی از چه عطری استفاده کردی؟ تومی توانی همان عطر را به نامه ات بزنی و آن را دوباره ارسال کنی و نتیجه اش را ببینی.

مونیکا پس از چند ماه تلفن کرد و گفت که همسرم به خانه برگشته است و اظهار داشت حالا سعی می کند که به هر طریق شده سهم بزرگی را برای عشق در زندگی بگذارد. نمی دانم، شاید شوهرش دوباره بوی آشنایی را احساس کرده و بازگشته بود. همین کار را می توانید برای جوهر قلم تان هم انجام دهید. ۶ قطره از عطر هر گیاه معطری را که خواستید داخل آن بریزید و در آن را ببندید، جوهر خوش بو خواهد شد. یلانگ یلانگ می تواند مفید باشد.

خوش بو کردن لباس

هر زنی عموماً لباس های زیر و زیرپوش های مخصوصی دارد و لباس های خوابی که تنها در معرض دید همسرش قرار می گیرد، تصور کنید زنی که با لباس خواب معطر در معرض دید همسرش باشد، عواطف او را برمی انگیزاند و حافظه اش را به خوبی چشمانش تحریک می کند. شما می توانید موقعی که این گونه لباس های خود را می شوید، از گیاهان معطر و خوش بو چند قطره به ماده ی شست و شو اضافه کرده و لباس تان را بشوید. سنبل، اسطوخودوس، لیمو و میموزا حتی برای لباس های ضخیم عالی هستند. شما هم چنین می توانید مخلوطی از گیاهان معطر را بر روی میز آینه ی توالت خود گذاشته و چند قطره



بر روی کاغذی ریخته و لابه‌لای لباس‌هایتان بگذارید. آن‌ها بعداً خوش‌بو می‌شوند. شما می‌توانید حتی عکس‌هایتان را به همین طریق خوش‌بو کنید! همه جای اتاقتان با چند قطره گیاه معطر خوش رایحه شده و تصویر زندگی را برای شما عوض می‌کند. حتی جعبه‌ی دستمال کاغذی خود را می‌توانید با اضافه کردن چند قطره ماده‌ی معطر خوش‌بو کنید! زیباست.

معطر کردن اتاق خواب

شما می‌توانید ملحفه‌تان را معطر کنید و نوع عطر به انتخاب شما بستگی دارد. اسطوخودوس برای شب و خواب عالی است، ولی برخی ترجیح می‌دهند که با بوی پرتقال یا رایحه‌ی یاس سفید بخوابند. برخی‌ها هم بوی رز یا بنفشه را بیش‌تر دوست دارند. اگر شما متأهل هستید بوی رز قرمز، صندل سفید، بنجامین، کندر و اسطوخودوس برای شور و اشتیاق و خوابیدن عالی است. برای این‌که ملحفه‌هایتان خوش‌بو شود می‌توانید چند قطره گیاه معطر به آن بزنید و یا داخل قسمت نرم‌کننده‌ی ماشین لباس‌شویی‌تان چند قطره بریزید تا بوی خوش آن به ملحفه‌ها نفوذ کند. شما می‌توانید به بخش‌های دیگر کتاب مراجعه کرده و ببینید کدام گیاه چه اثری دارد و از آن بهره بگیرید. مثلاً رز ترک مهیج است و رز بلغار رؤیایی و خیال‌انگیز. برخی اسانس میوه‌ها را دوست دارند، شما می‌توانید شیشه‌ی مواد معطر را کنار ماشین لباس‌شویی قرار دهید تا یادتان نرود که باید ملحفه‌های‌تان را خوش‌بو کنید.

شمع معطر

هیچ صحنه‌ای بدون شمع زیبا نیست. شمع به شما آرامش می‌دهد و اگر با بوی خوش آغشته شده باشد، تمام فضای اتاقتان را خوش‌بو می‌کند. درست کردن شمع کاری ندارد. شما موم را ذوب کرده و سه قطره از اسانس هر گیاه معطری را که خواستید داخل آن می‌ریزید. موقع سوختن شمع، بوی عطر در فضا پخش می‌شود. در ضمن رنگ شمع هم مهم است.



صورتی رنگ عشق، جذابیت، خیال برانگیز و رؤیایی و آرامش بخش.
 قرمز، رنگ شهوت و تحریک و شور و اشتیاق شدید.
 سفید، پاک و معصوم، رنگ عفت و فروتنی.
 آبی رنگ آرامش، وفاداری و صداقت، صمیمیت و از خودگذشتگی.
 سبز، رنگ حاصل خیزی و باروری، آرامش خاطر و متانت.
 زرد، رنگ شادمانی و توانایی.
 نارنجی، رنگ گرمی و شادمانی.
 بنفش، رنگ سرد و معصومیت.

پس سعی کنید رنگی را انتخاب کنید که احساس شما را می‌رساند و یا همان احساس را می‌بخشد. شما همه چیز را در یک جا جمع می‌کنید بوی خوش، گل‌ها، رنگ و شمع و بعد در همین حال شام می‌خورید و از این شام خوردن لذت می‌برید و در طی آن می‌توانید عشق خود را بیازمایید. آن وقت ظروف خود و خیلی چیزهایی که نسبت به آن‌ها بی تفاوت بوده‌اید را جذاب می‌یابید. شما می‌توانید رنگ بشقاب‌های خود را با رنگ شمعی که انتخاب کرده‌اید، هماهنگ کنید. مثل بوی رز صورتی، شمع صورتی و بشقاب صورتی. این یک عشق رؤیایی و پاک است. یا بشقاب آبی و شمع آبی با عطر نرولی. اما برای داشتن احساس شهوانی می‌توانید از رنگ و رز قرمز یا رز ماروک استفاده کنید. شمع می‌تواند محیط زندگی شما را مثل تصویر یک نقاشی، خیال‌انگیز نماید و اثر فوق‌العاده‌ی بر سیستم لیمبیک و میل جنسی‌تان بگذارد. شما می‌توانید شمع را در یک محفظه بر سطح آب یک کاسه قرار دهید و آن را روشن کنید! این زبان گویای عشق است و یک دکوراسیون زیبا، که می‌توانید از هر لحاظ در آن احساس کامل و عالی داشته باشید.

عشق را از زبان گل‌ها و گیاهان بشنوید

آکاسیا : دوستی، عشق خالص بادام : بی‌احتیاطی، بی‌ملاحظه‌گی

تاج خروسی : اعتقاد، صداقت و وفاداری سنبل ختایی : تفکرات بلند



شقایق کوهی : رهایی، واگذاری و پذیرفتن	آزایا : اشتیاق
گل حنا : بی‌قراری	ریحان : عشق
برگ بو : جلال، افتخار	گل استکانی : تواضع و افتادگی
گل گاوزبان : تواضع و رک و راست بودن	همیشه بهار : شادمانی
میخک صدپر : دو معنا دارد در بریتانیا به معنای خوش شانسی است و اغلب در عروسی‌ها داده می‌شود ولی در فرانسه به معنای بدشانسی است و در عزاها به کار می‌رود.	
سرو جنگلی : عشق	بابونه : افتادگی، صبوری و بردباری
میخک (ادویه معطر) : تسلیم و تفویض	تاج الملوک : نابخردی
گشنیز : لیاقت و ارزش پنهانی	پامچال : نیایش، عشق ورزی
زیره‌ی سبز : وفاداری، صداقت	نرگس : خود پرستی
مینا چمنی : بی‌وفایی با صورتی معصوم	گل کوکب : بی‌ثباتی
رازبانه : چاپلوسی و تملق	گل فراموشم مکن : باوفا، با ایمان
گل انگشتانه : عدم صمیمیت	یاسمن - روناسیان : عشق مخفی
شمعدانی معطر : اغفال و فریب	رازک : بی‌عدالتی، بی‌انصافی
بنفشه‌ی فرنگی : مرا به خاطر داشته باش	زالزالک : امید
آفتاب پرست : عشق ابدی، وفاداری	سنبل : ورزش و بازی
زنبق : پیام آمدن	پیچک : عشق مطمئن
نسرین (عنبری) : تمایل جنسی	زبان در قفا : خیانت
اسطوخودوس : نشان سکوت شیرین	یاس بنفش : عشق تازه
سوسن چلچراغ - سوسن سفید : پاکی	افرا صحرايي : احتیاط، تودار بودن
مرزنجوش : شادمانی	لاله عباسی : حجب، کم‌رویی
اسپرک : تحسین خصوصیاتتان	پنیرک : ضعف - سستی



نرگس : خودپرستی	مورد : عشق
گل ساعت : ایمان و عقیده	گرفس : خوشی و وجد
نعنا : عقل	گل تلگرافی : دوستی - خاطرات شیفستگی
گل برفی : امید	تیره ی میخک ها : عشق پاک
آفتاب گردان : صداقت و وفاداری	سبزاب رسمی : وفاداری - صداقت
آویشن : عواطف خودبه خودی	گل سرخ اروپایی : پاکی
لاله : اظهار عشق	رزماری : پایداری در عشق، به خاطر ماندن
	گل شاه پسند : افسون کردن، به دام عشق افکندن
	بنفشه : من به عشقم باز می گردم. صداقت، سادگی
	شب بوی زرد : وفاداری در روز بد (حادثه ی تلخ)
	شکوفه ی پرتقال : باروری عروس، عفت و نجابت
	بنفشه ی سه رنگ : تفکرات عشق و خواستگاری
	پیچ امین الدوله : عشق زیاد، وفاداری ، یگانگی
	یاس سفید رازقی : لذت، شادمانی، شور و شوق
	جعفری کوهی : ملاقات غیر قابل انتظاری که پیش می آید



فصل هشتم

تقویت نیروی جنسی با چند دستور خوراکی

چینی‌ها شاید جزو اولین اقوامی بودند که از مواد معطر در شربت‌های خود استفاده می‌کردند. آن‌ها "کاسی" را در شربت‌های خود می‌ریختند تا وفاداری در عشق را ثابت کنند. گاهی اوقات هم یک حلقه‌ی گل، گرداگرد لیوان خود درست می‌کردند تا این‌که شربت خود را با دوستی بنوشند. تمام اقوام باستانی شربت‌های مخصوص خود را داشتند و از زنجبیل، سنبل ختائی و مریم گلی برای معطر نمودن شربت‌های خود استفاده می‌کردند. امروزه در کارخانه‌های کوکاکولا و پپسی کولا، لیموترش یکی از عناصر اصلی ترکیبی است و یا وانیل یکی از مواد معطر مشهوری است که به‌خصوص در پخت انواع کیک به‌کار می‌رود. اجداد ما در ماه عسل از وانیل استفاده می‌کردند و یک جرعه شربت عسل که با وانیل مخلوط شده بود به تازه عروس و داماد، می‌نوشتابند. روزانه یک لیوان شربت وانیل، به امر آمیزش کمک زیادی می‌کند.

تلنگری برای عشق

۱ عدد زرده‌ی تخم مرغ، ۱ لیوان شیر، ۱ قاشق چای‌خوری شکر و ۱ قطره‌ی رز را مخلوط کرده و با یخ میل کنید.



شربت رز

شما می‌توانید به یک لیوان آب، گلاب و شکر اضافه کرده و هر روز میل کنید.

شربت غریبی - شرقی

شما می‌توانید $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری دارچین، $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری وانیل و $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری ریشه‌ی درخت جین سینگ را با آب مخلوط کرده میل کنید.

شربت خدایان

۲ قطره رز ماری، ۲ قطره مریم‌گلی، ۴ قطره دارچین و ۴ قطره پرتقال را با ۲ قاشق چای‌خوری شکر در ۱ لیوان عرق نیشکر مخلوط و میل کنید. در صورتی که اسانس گیاهان موجود باشد.

شربت دارچین

۱ لیوان آب، ۱ قطره دارچین و ۴ قطره لیمو را مخلوط و میل کنید.

شربت عشق کامل

از هر کدام به مقدار کم

یک لیوان آب، چند قطره لیمو، مریم‌گلی، دارچین، ریشه‌ی جوز، وانیل و کندر را مخلوط کرده و میل کنید.

کرم پرتقال

۱ لیوان شیر، ۲ عدد زرده‌ی تخم‌مرغ زده شده، ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ زده شده، ۲ قاشق چای‌خوری شکر و چند قطره عصاره پرتقال یا لیمو را بر روی حرارت به روش بن‌ماری (حرارت غیرمستقیم) گذارده و سپس در یخچال قرار دهید.

کیک ماست

۲ فنجان ماست تازه، $\frac{1}{4}$ فنجان شکر، ۳ عدد زرده‌ی تخم‌مرغ زده شده $\frac{1}{4}$ قاشق



چای خوری بیکینگ پودر، ۳ عدد سفیده‌ی تخم مرغ، $\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری نمک، ۴ قطره پرتقال، لیمو یا گریپ فروت و ۱ فنجان آرد را پس از مخلوط کردن در درجه حرارت 180°C به مدت ۳۰ - ۴۰ دقیقه طبخ کنید.

شربت رز - عسل

در یک لیوان آب جوشیده، یک قاشق عسل و چند قطره عطر گل رز ریخته آن را با شکر مخلوط کرده و میل کنید.

شربت پرتقال - عسل

۱ فنجان عسل را با آب پرتقال یا لیمو مخلوط کرده و میل کنید. می‌توانید کمی آب هم به این مخلوط اضافه کنید.

این کتاب برای شما جالب، خواندنی و کاربردی است از این رو که:

اسرار گیاهان معطری که برای تان ناشناخته است را بازگو می کند و شما را از عشق و آرامش سرشار می سازد. علوم و دانش های جدید، به ما می آموزد که چگونه عاشق باشیم و نسبت به دنیای اطراف خود هوشیارتر عمل کنیم. و حس بویایی شما را به عنوان یک حس قدرتمند معرفی می کند که اثر شگرفی بر حافظه و عواطف تان دارد. رازهایی را نسبت به نیروی جنسی تان در ارتباط با گیاهان معطر معرفی می کند که با طبیعت بدن شما سازگار است و به باروری و پدیده تولید مثل هم کمک خواهد کرد.

هنر استفاده از گیاهان معطر به وسیله ماساژ را برای شما تشریح می کند. روش هایی فرا می گیرید که به شما آرامش می بخشد و احساسات تان را در مقابل همسرتان بر می انگیزد. یاد می گیرید که چگونه می توانید فرد جذاب و گیرایی باشید و بر همسرتان اثر بگذارید و نظر او را به خود جلب کنید.

می توانید از گیاهان معطر، هدایایی برای خود و دوستان تان تهیه کنید و گاهی از دستورات خوراکی داده شده استفاده نموده و انرژی دوباره پیدا کنید. این کتاب سرشار از توصیه های عملی است که به شما کمک می کند تا طبیعت خوش بوی خود را شناخته و شاد، سرزنده و پرانرژی زندگی کنید!

ISBN 978-964-7135-51-5



9 789647 105515



کتابخانه