

18+

Елена Стрелкова

Ароманпсихология: путь к себе через запахи

20 встреч. Практическое руководство
по осознанному выбору ароматов



Елена Стрелкова
Аромапсихология: путь
к себе через запахи.
20 встреч. Практическое
руководство по осознанному
выбору ароматов

<https://litres.ru/73871551>

ISBN 9785006978034

Аннотация

Эта книга — практическое руководство по аромапсихологии: науке о влиянии запахов на психику и тело. 20 встреч превратят парфюмерию в инструмент самопознания: вы научитесь снимать стресс дыхательными ритуалами, раскрывать скрытые возможности через «непринимаемые» ароматы, работать с нейроактивными молекулами (нейрофролин, бетафролин) и создавать ресурсные состояния. Автор — психолог и аромапсихолог — объединяет нейробиологию, дыхательные практики и древние знания о запахах

Содержание

АРОМАПСИХОЛОГИЯ: ПУТЬ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ЗАПАХИ	5
Введение	7
Как работать с брошюрой	8
Глава 1. Основы аромапсихологии: принципы и постулаты	9
Глава 3. Молекулы (1): нейрофролин — нейротрансмиттер комфорта	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Аромапсихология: путь
к себе через запахи
20 встреч. Практическое
руководство по
осознанному
выбору ароматов**

Елена Стрелкова

© Елена Стрелкова, 2026

ISBN 978-5-0069-7803-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АРОМАПСИХОЛОГИЯ: ПУТЬ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ЗАПАХИ

Автор:

Стрелкова Елена Васильевна

Психолог, тренер направления «Дыхание. Музыка. Движение», аромапсихолог, исследователь в области аромапсихологии, автор книги «Ароматные истории» (издательство Ridero)

Дорогой друг,

Я счастлива, что ты принял решение погрузиться в науку аромапсихологию — на стыке парфюмерии, химии и психики.

Это знание даст тебе не только понимание механизмов, но и глобальное расширение, изменение состояний и приведение тебя в потоковое состояние жизни. Оно раскроет твой скрытый потенциал и ресурс.

Пусть эта брошюра будет для тебя вектором к твоим задачам.

С любовью и ароматами,

Стрелкова Елена Васильевна

Введение

Запах — самый древний и самый быстрый канал связи между внешним миром и нашей психикой.

В отличие от зрения или слуха, обонятельный сигнал минуя таламус («ворота сознания») и напрямую попадает в лимбическую систему — центр эмоций, памяти и поведения. Именно поэтому аромат способен за доли секунды изменить настроение, вызвать яркое воспоминание или запустить физиологическую реакцию, которую мы не всегда можем объяснить.

Аромапсихология использует это уникальное свойство для работы с внутренними состояниями: от снятия тревоги до активации ресурса, от понимания своих защит до создания новых поведенческих сценариев.

Этот курс — не просто знакомство с парфюмерными нотами. Это практическое погружение в язык запахов, который говорит с вашим подсознанием.

Как работать с брошюрой

- Каждая глава соответствует одной встрече.
- Вы можете читать текст до занятия, чтобы войти в тему, или после — чтобы закрепить.
- В конце многих глав даны вопросы для саморефлексии (их можно выполнять письменно).
- Чек-листы в конце брошюры помогут закрепить навыки.
- Список литературы позволит углубить знания.

Глава 1. Основы аромапсихологии: принципы и постулаты

Аромапсихология базируется на трёх китах.

1. Обоняние — проводник к бессознательному.

Запах не требует осмысления. Он действует быстрее мысли, поэтому аромат может «обойти» внутреннюю цензуру и напрямую обратиться к глубинным установкам.

2. Запах субъективен.

Одна и та же молекула вызывает разные реакции в зависимости от личного опыта, культурного контекста и текущего состояния. В аромапсихологии нет «правильных» или «неправильных» ароматов — есть те, которые отзываются именно вам.

3. Аромат можно выбирать намеренно.

Если обычно мы пользуемся парфюмерией по привычке, то в аромапсихологии мы учимся делать осознанный выбор: под конкретную задачу, настроение или жизненный этап. Так запах из аксессуара превращается в инструмент самопомощи.

1.1. Поливагальная теория: нейробиологический базис безопасности

Понимание того, почему ароматы и дыхательные практики работают так быстро, даёт поливагальная теория Стивена Порджеса (2011). Согласно ей, автономная нервная система реагирует на вызовы среды иерархически, активируя три эволюционно различных пути:

- **Вентральный вагальный комплекс (социальная вовлечённость)** — самый новый путь. Замедляет сердечный ритм, подавляет симпатическое влияние и позволяет нам чувствовать безопасность, быть спокойными и взаимодействовать с другими. Это состояние «покоя и социального взаимодействия».

- **Симпатическая нервная система (борьба или бегство)** — мобилизует организм для активных действий: учащает пульс, повышает давление.

- **Дорсальный вагальный комплекс (иммобилизация/замирание)** — самый древний, «рептильный» путь. Реагирует на экстремальную угрозу, вызывая замирание, замедление пульса и дыхания, вплоть до диссоциации.

Ключевое понятие — **нейроцепция: бессознательное сканирование среды на предмет безопасности, опасности или угрозы для жизни.** Травма или хронический стресс мо-

гут исказить нейроцепцию, заставляя нас видеть угрозу там, где её нет.

Вентральный вагус тесно связан с нервами, контролирующими мышцы лица, гортани, среднего уха. Когда мы в безопасности, мы можем улыбаться, модулировать голос, устанавливать зрительный контакт. При активации защиты эта способность к социальной коммуникации теряется.

Значение для аромапсихологии:

Приятные, знакомые запахи и медленное дыхание с удлинённым выдохом являются мощными стимулами для активации вентрального вагуса. Они помогают перевести нервную систему из состояния защиты (симпатической активации или замирания) в состояние социальной вовлечённости и спокойствия. Именно на этом основаны все три уровня метода «Арома-ДМД»: экстренная помощь, групповая коррекция и глубинная трансформация.

Научная дискуссия

Поливагальная теория широко применяется в клинической практике, но в научном сообществе существуют и критические замечания (Grossman, 2023). Основные из них:

- спорность эволюционной предпосылки (утверждение, что миелинизированный вентральный вагус уникален для

млекопитающих, оспаривается);

- сведение сложного физиологического явления к одному показателю — дыхательной синусовой аритмии (RSA), что может быть упрощением;
- некоторые положения пока остаются гипотезами, требующими дальнейших доказательств.

Тем не менее, сама идея иерархической организации вегетативной системы и важности создания чувства безопасности для психического здоровья находит широкое подтверждение и служит надёжной опорой для интегративных методов, включая аромапсихологию.

Вопросы для себя

- Какие запахи вы бессознательно выбираете чаще всего?
- Есть ли аромат, который мгновенно меняет ваше состояние?

Глава 2. Анатомия обоняния: как запах попадает в мозг

Чтобы понимать механизм воздействия, нужно знать маршрут молекулы.

1. Обонятельный эпителий + участок в верхней части

носовой полости, где находятся миллионы рецепторных клеток. Каждая клетка «настроена» на определённые химические структуры.

2. **Обонятельная луковица** — первичный центр обработки сигнала. Отсюда информация идёт не в кору больших полушарий (как у других чувств), а напрямую в миндалину (центр эмоций) и гиппокамп (центр памяти).

3. **Лимбическая система** — именно здесь формируется эмоциональная реакция на запах, а также связь с прошлым опытом. Поэтому знакомый аромат может вызвать яркое воспоминание, даже если вы не можете его идентифицировать.

Благодаря этому прямому пути аромат способен влиять на пульс, давление, уровень гормонов и настроение быстрее, чем любой другой стимул.

Дополнительный взгляд: нейробиолог Иоганнес Фраснелли

Канадский нейробиолог Иоганнес Фраснелли в книге «Сила обоняния» (2022) подчёркивает, что запахи являются главным «эмоциональным дирижёром»: они оказывают более сильное влияние на эмоции, чем зрение или слух, и управляют поведением гораздо сильнее, чем мы привыкли думать. Он также обращает внимание на связь обоняния со здоровьем мозга: потеря способности различать запахи мо-

жет быть ранним маркером нейродегенеративных заболеваний (болезни Паркинсона и др.), а тренировка обоняния, наоборот, позитивно влияет на когнитивные функции. Тревога и депрессия способны менять наше обоняние, и работа с запахами может помочь в диагностике и коррекции этих состояний.

Вопросы для себя

- Замечали ли вы, как запах мгновенно меняет ваше самочувствие?
- Какой запах для вас — самый «эмоциональный»?

Глава 3. Молекулы (1): нейрофролин — нейротрансмиттер комфорта

3.1. От аюрведы до высокой науки

Нейрофролин® (Neurophroline™) — это уникальная молекула, разработанная исследовательским центром компании Givaudan Active Beauty, одного из мировых лидеров в области создания ароматов и косметических ингредиентов. Название составлено из двух частей: Neuro (относящийся к нервной системе) и Phroline (от греческого phrosyne — состояние ума, настроение).

Источником вдохновения стала тефрозия пурпурная (Terphrosia purpurea) — растение, которое в аюрведе называют «сарапункха». В традиционной индийской медицине оно веками применялось для очищения крови, лечения заболеваний печени, заживления ран и укрепления нервной системы. Учёные Givaudan провели скрининг сотен растительных экстрактов, изучая их влияние на клетки кожи, подверженные стрессу. В экстракте семян тефрозии они обнаружили уникальную комбинацию олигосахаридов (стахиозы и цитеритола), которая показала поразительные результаты: клет-

ки не просто защищались, а буквально «переключали» свою биохимию с режима стресса на режим восстановления.

3.2. Химический состав

По международной номенклатуре косметических ингредиентов (INCI) Neurophroline™ обозначается как: Water (and) Propanediol (and) Tephrosia Purpurea Seed Extract. Коммерческий продукт представляет собой водно-пропиленгликолевый экстракт семян тэфрозии пурпурной. Ключевые активные компоненты:

- **Стахиоза** — тетрасахарид, обладающий пребиотическими свойствами и способностью модулировать клеточный ответ на стресс.
- **Цицеритол** — трисахарид, характерный для бобовых растений, играющий ключевую роль в защите клеток от осмотического шока.

Именно эта уникальная комбинация сахаров, полученная из семян, обеспечивает биологическую активность Neurophroline™.

3.3. Механизм действия: двойной удар по стрессу

Neurophroline™ работает как «двойной удар» по стрессу,

одновременно воздействуя на два ключевых звена нейроэндокринной регуляции.

Первый механизм: блокировка кортизола.

Кортизол — главный гормон стресса. В малых дозах он необходим для мобилизации, но хронически высокий кортизол разрушает организм. В коже кортизол приводит к нарушению синтеза коллагена, истончению эпидермиса, повышению чувствительности и ускоренному старению. Neurophroline™ расщепляет кортизол, производимый клетками кожи (кератиноцитами и фибробластами), не давая ему накапливаться. Клинические тесты показывают снижение уровня кортизола в клетках кожи до 70%.

Второй механизм: активация эндорфинов.

Молекула стимулирует высвобождение β -эндорфинов — наших внутренних опиоидов, которые снижают восприятие боли, создают ощущение благополучия, улучшают настроение и повышают стрессоустойчивость.

Представьте себе качели: кортизол тянет вниз, в стресс, эндорфины поднимают вверх, в состояние покоя и радости. Neurophroline™ делает и то, и другое одновременно: убирает тормоз (кортизол) и нажимает на газ (эндорфины). Именно поэтому его называют «молекулой счастья».

3.4. Нейрофизиология: путь от кожи к мозгу

Для понимания нейрофизиологии Neurophroline™ нужно вспомнить, что кожа и нервная система развиваются из одного эмбрионального листка — эктодермы. Они связаны неразрывно. Воздействуя на кожу, мы воздействуем на мозг. Это называется ось «кожа-мозг».

Каскад реакций при использовании Neurophroline™ в парфюмерии:

1. Фаза 1 (первые секунды) — молекулы аромата достигают обонятельного эпителия. Запах распознаётся как приятный (ресурсный). Миндалевидное тело получает сигнал: «опасности нет».

2. Фаза 2 (первые минуты) — Neurophroline™ начинает взаимодействовать с кератиноцитами. Блокируется продукция кортизола, запускается синтез эндорфинов.

3. Фаза 3 (15—20 минут) — эндорфины поступают в кровоток и достигают головного мозга. Создаётся ощущение «внутреннего благополучия».

4. Фаза 4 (час и более) — сниженный уровень кортизола позволяет парасимпатической системе доминировать. Дыхание углубляется, пульс замедляется, мышцы расслабляются.

3.5. Neurophroline™ в парфюмерии: три аромата,

три характера

Одна и та же молекула может вести себя по-разному в зависимости от парфюмерной композиции. Рассмотрим три аромата, в которых нейрофродолин создаёт базу, а ноты задают эмоциональную окраску.

Аромат №1: Paradise Fruits & Jasmine Intense (фруктовый, цветочный)

- Верхние ноты: груша, ананас, виноград (активация дофаминовой системы, мгновенное повышение настроения).
- Ноты сердца: морская соль, тиаре, жасмин (стимуляция серотонина, мягкое антидепрессивное действие).
- Шлейф: пралине, мускус, амбра (тепло, защита, ощущение «вкусной жизни»).
- Психоэмоциональный портрет: аромат «утренней радости». Идеален для женщин, склонных к утренней тревоге, для быстрого входа в ресурс перед важным днём, для клиентов с дефицитом радости.

Аромат №2: Wild Raspberry & Bitter Orange Intense (ягодный, цветочный)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.