

## HØRESANSEN

»Et tordenskrald så højt som Rundetårn«, siger vi og spiller med ordbilledet på både syns- og høresans. Så vi får et indtryk af, hvad høje lyde gør ved os. Via ørets små fimrehår opfanges og omsættes trykbølger i luften til lyde. I samarbejdet mellem øre og hjerne opfatter vi trykbølgerne i forhold til lydstyrke, tone og ikke mindst tid og retning. Så når tordenskraldet lyder »højt som Rundetårn«, er det rent faktisk forfærdende tæt på.

Hvis vi ikke lytter til omverdenen, hvis vi ignorerer, hvad andre fortæller os, ikke hører efter advarsler eller faretruende lyde, kommer vi hurtigt ud i problemer, fordi vi i så fald bruger høresansen for lidt. Ved for meget lyd, trafikstøj, høje rockkoncerter, støj og larm overbelaster vi høresansen. Men man kan også bruge høresansen forkert ved f.eks. konstant at have lyd kørende i ørerne eller dyrke disharmonisk musik. Det vil påvirke hjernen og stresser os unødigt. Undgå høj musik og beskyt høresansen med høreværn ved arbejde med larmende maskiner, lyder budskabet fra lægevidenskaben.

Om vinteren er det bedste, du kan gøre for dine ører og dermed din høresans, at beskytte dem med en varm, vindtæt hue med øreklapper. Den kolde blæst er nemlig slem for høresansen, blandt andet fordi kulde nedsætter blodgennemstrømning til ørerne.

En anden god ting, du kan gøre for dine ører, er at smøre eller dryppe dem med lun økologisk sesamololie, inden du lægger dig til at sove. Smøringen forhindrer også til en vis grad propper i ørerne.



**EKSPERTEN**  
Charlotte Bech er læge, forsker, foredragsholder og forfatter.

Læs mere på  
[Charlottebech.dk](http://Charlottebech.dk)

## DEN 6. SANS

Se, høre, lugte, føle og smage er menneskets kendte fem sanser, men vi har måske også evnen til at fornemme, hvad der vil ske i den meget nære fremtid. Den 6. sans handler om intuitionen og er en helt anden afdeling af sans- og nervesystemet. En særlig intuitiv evne til at forudse, hvad de fem andre sanser ikke opfatter.

Den sjette sans og det at have synske evner er ikke kun forbeholdt mennesker; i gammel dansk folketro optræder dyr tit i fortællinger med særlige og overnaturlige evner. Men syner og varsler er og bliver spontane oplevelser, som ikke lader sig underkaste videnskabelig kontrol. Derfor er emnet om, hvorvidt den sjette sans er reel eller ej, ofte genstand for livlig diskussion.

# PAS PÅ DIT HJERTE



## Hvordan går det med hjertet?

**Dit hjerte kan aldrig tage en pause. Det skal holde dig i gang hvert minut hele livet. Intet under at flere og flere tager Red Oil hver dag.**

Red Oil™ er en rig kilde til de omega 3 fedt-syrer, der bidrager til en normal hjertefunktion. Red Oil kapslerne er en skandinavisk opfindelse. Som en forbedring i forhold til fiskeolie er Red Oil udvundet fra krill, der har den fordel, at de gode omega-3-fedtsyrer kommer ind i blodet som letoptagelige fosfolipider.

Tag én eller to kapsler hver morgen.

### HER KØBER DU RED OIL

Red Oil kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og andre helsekostbutikker eller køb det online på [www.newnordic.dk](http://www.newnordic.dk). Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



Red Oil er rig på omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA, der bidrager til en normal hjertefunktion ved et dagligt indtag på i alt 250 mg.