

DUFTESANSEN

Næsen er den eneste direkte vej til hjernen. Lugtindtryk får os til at huske. Lugte og dufte har indflydelse på vores tanker, følelser og hjernefunktioner.

Det specielle ved lugtesansen er, at nerverne fra næsen løber direkte til et primitivt område i hjernen, kaldet det limbiske system. Det er et område, som har med de basale følelser som angst, seksualdrift, sult og hukommelse at gøre. De fleste har nok oplevet, hvordan dufte fra fortiden pludselig kan udløse minder og stærke følelser. Menneskets evne til at skelne dufte falder med alderen. Som 50-årig er den ofte reduceret med 25-50 pct.

Bemærker man ikke selv, at man lugter fælt af sved, må det siges, at man bruger duftesansen for lidt. Et konstant bombardement af lugte er skadeligt for duftsansen. At bo op ad en sofa-brik eller arbejde i grisestald er for meget for vores lugtesans. Når vi udsætter vores duftesans for trafik-os, kemikalier og maling, udsætter vi vores duftesans for forkerte indtryk. Nye møbler lavet af formaldehyd afgiver f.eks. mange syntetiske dampe.

Dufte påvirker følelser og tanker direkte. Derfor kan man med held bruge aromaterapi med dufte fra æteriske olier i sin dagligdag. Om morgenen er en duft af rosmarin eller citrongræs god til at blive frisk og klar. Om aftenen lavendel for at falde til ro. Du kan smøre olierne under fodsålerne eller f.eks. investere i en elektrisk aroma-diffuser, der kan sprede dufte af æteriske olier i hjemmet. Husk bare, at olierne ikke må frigives ved opvarmning. Plej næsen og hold duftesansen ved lige ved hver morgen at smøre en smule varm sesamolie i dine næsebor. Her må man gerne bruge lillefingeren.



Bruger du alle dine

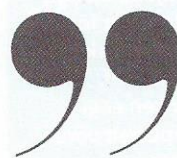
Vi ryster af skræk, gyser af fryd og ser det for os. Store oplevelser taler til sanserne, ligesom et godt gæstebud får mundvandet til løbe og smagsløgene til åbne sig. Men faktisk bruger vi vores sanser alle døgnets 24 timer. Spørgsmålet er mere, hvordan og hvor bevidst vi bruger dem.

Vores hjerner sorterer konstant i indtryk fra omverdenen og tildeler (når alt fungerer, som det skal) mest opmærksomhed til de sanseindtryk, der er vigtige.

Hvis vi læser en bog, bemærker vi ikke, hvad de siger i radioen. Men når det lugter brændt, stopper vi med at læse i bogen og bliver opmærksomme på røglugten.

Hvis hjernen ikke prioriterede i strømmen af informationer og indtryk, som den modtog fra sanserne, ville den blive oversvømmet. Vi ville miste evnen til at koncentrere os og flakke rundt mellem forskellige impulser som forvirrede høns.

Når vi er hektiske og stressede, er det svært at sanse verden omkring sig. Alt for mange ufordøjede indtryk fører til uba-



Lugte og dufte har indflydelse på vores tanker, følelser og hjernefunktioner

SMAGSSANSEN

»Luk øjnene, åbn munden og smag de nye danske kartofler, og du vil høre englens synge!« Her er tre sanseindtryk i spil, men det ene skal bevidst holdes ude. Nogle gange må man lukke en sans ude for at koncentrere sig særligt om ét sanseindtryk. Blinde mennesker har f.eks. ofte udviklet en bedre smags- og høresans end seende, som i en vis forstand kompenserer for de manglende synsindtryk. Smagssansen er knyttet til smagsløgene. Smagsløgene sidder på tungen (hos børn også i ganen og svelget) og indeholder receptorer, der reagerer på de kemiske molekyler i maden.

Et smagsløg er opbygget af ca. 50 specialiserede sanseceller i en løgformet struktur, der er i kontakt med overfladen gennem en lille åbning i smagsporen, som igen er i kontakt med nervetråde, der leder smagssignalerne til centralnervesystemet.

De enkelte sanseceller fungerer kun ca. ti dage og udskiftes løbende gennem livet. Antallet af smagsløg aftager (desværre) med alderen. Det enkelte smagsløg er overvejende følsomt for en enkelt smagskvalitet. Der kan være ganske store individuelle forskelle i smagsoplevelsen af de samme stoffer. Smagssansen er meget afhængig af lugtesansen.

Spiser man for ensidig kost, f.eks. næsten kun sødt eller salt, bruger man smagssansen for lidt. Men for høj intensitet af de forskellige smage – frygteligt sødt, meget salt, alt for sur eller stærk mad er heller ikke godt for vores smagssans. Sørg for, at alle smagsnuancer er afbalancerede og helst med i hvert måltid. Og sørg for, at munden er fugtig; tørre slimhinder nedsætter smagssansen. Smagsmolekylerne frigives nemlig ved hjælp af væske.

Forkert brug af smagssansen er, hvis vi spiser noget, der er usundt for os, f.eks. mad med tilsætningsstoffer, der som regel får maden til at smage dårligere og mere »kunstigt«.

sanse?

lance i hjernens sanse-integration. Et andet aspekt er at være sanseoverfølsom, f.eks. over for støj og høje lyde – eller særligt påvirkelig over for dufte.

Sanserne svækkes

Vi er født med forskellig skarphe i vore sanser. Men for alle gælder det, at sanserne er på deres højeste, når vi er unge. Medmindre vi gør noget særligt

for at optræne og forfine dem, bliver vores sanser almindeligvis svagere. Faktisk er alderdommens problem nr. 1 ifølge læge Charlotte Bech svækkede sanser.

– Når man ikke længere kan høre eller se, mister man kommunikationen med omverdenen, og så bliver livet ganske anderledes. Mange mennesker vil opleve svækkede san-

ser omkring 60-års-alderen, og langt de fleste vil opleve problemer med sanserne, når man har passeret de 80 år.

– Det er meget vanskeligt at være berøvet sine sanser. Vores sanser har enorm indflydelse på vores subjektive velbefindende. Vores psykiske, følelsesmæssige, mentale og sociale liv afhænger primært af og forenes i sanserne. Derfor kan

man – rent mentalt og psykisk – ofte bedre klare fysisk nedslidning som at have ondt i benene på grund af slidgigt (selv om det selvsagt også er yderst belastende).

– Men når man ikke kan se godt nok til at komme over vejen, og man ikke kan høre og tale med sine nærmeste – så stopper alting, forklarer Charlotte Bech.

FØLESANSEN

Når den første milde vind stryger over ansigt og hænder, sanser man øjeblikkeligt, at det er blevet forår, og at vinteren er forbi. Sammenlignet med dyrene er menneskets sanser egentligt ikke noget at prale af. Men lige med hensyn til følesansen er vi mennesker faktisk godt med. Specielt vores fingerspidser er følsomme og kan registrere forskelle på ned til 1/10 mm.

Overalt i huden sidder små følereceptorer. Specielt på fingrene, fødderne og i ansigtet. Via følesansen opfatter hjernen al fysisk kontakt, vi kommer i berøring med, det kan stamme fra tryk, stræk og bevægelse. Følesansen hjælper os til at undgå kropslige skader og tilpasse os omgivelsernes påvirkning. F.eks. holder vi os varme ved lave temperaturer via påklædning. Følesansen kan også være kilde til ubehag og smerte, men er forhåbentlig mest til glæde og velbehag.

Vi har brug for fysisk nærhed og brug for at blive rørt ved, for at føle os elsket. Hvis spædbørn aldrig bliver rørt, bliver de syge og visner hen. Vi svøber små børn, så de føler sig trygge. Som voksne putter vi os godt ned under dynen eller ind til hinanden. Man kan styrke og pleje følesansen ved varm oliemassage. Det at lave varm oliemassage om morgenen er et vigtigt element i f.eks. indisk kultur.

Men vi kan også overstimulere følesansen ved for megen og for tæt kontakt – for meget nusseri. Det er vidt forskelligt fra menneske til menneske, hvor tæt fysisk kontakt man bryder sig om.



Det er vidt forskelligt fra menneske til menneske, hvor tæt fysisk kontakt man bryder sig om

SYNSSANSEN

»Et skønt syn«. »Jeg kan se, hvad du mener«, »det står lysende klart«, eller omvendt »at famle sig frem i mørke«. Vendingerne viser, hvordan synssansen skaber overblik og indsigt, og hvordan manglende synssans gør livet besværligt og uforståeligt.

Vores øje har en kameralignende struktur, hvor pupillen styrer mængden af lys, der kommer ind i øjet, og linsen fokuserer lyset på nethinden bagest i øjet.

Mennesket har to typer synssansceller, tappe og stave. Tappene repræsenterer »dagøjet« og formidler de fleste informationer om detaljer, kontraster, bevægelser m.m. Farveopfattelsen er også knyttet til tappene. Nethinden indeholder over 100 millioner lysfølsomme receptorer – kaldet stave – og seks millioner receptorer, der opfanger rødt, blåt og grønt lys. Stavene er de mest lysfølsomme. De er udelukkende aktive i nedsat belysning og kan under længere ophold i mørke forøge deres følsomhed op

til 10.000 gange. Betegnelsen »den blå time« skyldes, at stavene tager over fra tappene i skumringen.

Bruger man synssansen for lidt, hvis man f.eks. ikke ser sig for, inden man går over vejen, er man i fare for at blive kørt ned. Og når vi er for lidt opmærksomme på at se verden omkring os, overser vi nemt de små tegn. »Ser du mig overhovedet«, spørger vi bebrejdende, når vi er ved at miste kontakten med hinanden. Ofte er sagen den, at vi bruger synssansen for meget, når vi sidder og kigger på diverse skærme – fjernsyn, pc og mobiltelefon – dagen igennem.

Når øjnene er i gang hele tiden og aldrig får en pause, er det overforbrug, og al overforbrug er misbrug. Det er også vigtigt at bruge sit langsyn ved f.eks. at opholde sig i naturen og se på det skønne.

Det vigtigste, du kan gøre for at beskytte din synssans, er at give dine øjne daglige pauser, og være god til at blinke, gerne hvert 10.

sekund. Det er også vigtigt at skifte fokus, det vil sige skifte synsafstand og kigge både langt og kort. Når vi arbejder ved skærme, overbelastes øjnene ved at skulle holde samme fokus og afstand i lang tid. Hold pause mindst en gang i timen ved f.eks. at rejse dig og bruge dit langsyn til at kigge ud af vinduet.

Du kan også med fordel holde daglige øjenpauser og f.eks. lave denne øvelse: Start med at gnide dine håndflader hurtigt mod hinanden, form nu to skåle, som du holder mod øjnene som en tætsluttende dykkermaske. Hvil albuerne på knæene og læg hovedet i hænderne, der omslutter dine øjne. Lad roen og mørket sænke sig, så de små øjenmuskler kan slappe af et par minutter.

Og så er det altid en god idé at gå tidligt i seng og sove, når dine øjne er trætte. Søvn er den bedste gave, du kan give dine øjne.