

A pszichológusok szerint a depresszió, az agresszió vagy az étkezési zavarok is összefüggésben állnak a tapintással.



A világról hihetetlenül szubjektív képünk van. Tapasztalataink, érzelmeink, pillanatnyi hangulatunk befolyásolja, mit látunk meg, mit veszünk észre.



szükség az ember területjelző illatanyagainak elfedésére akkor, mikor elkezdett nagy tömegben, kis helyre zsúfolva élni.

### 3 Az ízelelés

Testünk vízháztartása érdekében szükségünk van a sóra, ezért szeretjük, ezért ízlik. De ha túl sokat eszünk belőle, magas lesz a vérnyomásunk, és akár bele is halhatunk. Ezért utasítjuk el a túl sós ételeket. Sajnos nem mindig működik ilyen jól ízelelésünk szabályozása. Velünk született tulajdonság, hogy imádjuk az édes ízt, ez vezeti az újszülötter is az anyatejhez. A nyelven érzett cukros íz ugyanis aktiválja az agy jutalomközpontját: jól érezzük magunkat, és még többet kérünk belőle. Korábban létfontosságú volt ez az édesség utáni vágy, ma viszont legtöbbször csak problémát okoz. Ízelelésünk ugyanis még mindig a kőkorszak sovány étrendjéhez igazodik. Az édes íz ellentéte a keserű. Riadóztat, vigyázat, méreg! Azonnal kiköpni! Szinte minden mérgező növénynek keserű az íze, ezért reagálunk kb. ezerszer érzékenyebben a keserűre, mint az édesre. Az öröklött hajlamnál erősebben befolyásolják ízelelésünket és ízlésünket a kulturális és az egyéni tapasztalatok. Ezeket pedig elég korán elkezdjük gyűjteni. Egy kísérlet során terheségük utolsó harmadában járó kismamáknak rendszeresen sárgarépalet kellett inniuk, egészen a szoptatás befejezéséig. A következmény: ezeknek a kismamáknak a gyerekei később sokkal jobban szerették a sárgarépát, mint a többiek. Aki csecsemőkorában anyatejet kapott, az sokkal jobban szereti az édességet. De hogy ez egész életen át kitart-e, az még nincs bebizonyítva.

**Ízelelésünk a biztonsági őr, mely belső világunk ajtaját őrzi. Csak a lényegre koncentrálni: nyelni vagy kiköpni – barát vagy ellenség.**

#### A NAGY ÁTVERÉS

Nem jó, ha egy étel túl édes, túl zsíros, túl sós. A túlingerlés romptítja az ízelelést, és elhízással, magas vérnyomással fenyeget. A legtöbb késztermék túl sok cukrot és sót tartalmaz. Jobbak a friss élelmiszerek, főként a gyermekek számára, akiknek még nagyon érzékeny az ízelelésük. A legnagyobb átverés azonban a mesterséges édesítőszerekben rejlik, például az aszpartám és a szaharin is „megcsalja” az ízelelésünket. Ezek az anyagok megzavarják a test cukorháztartását is, ugyanis az édes ízre a test elkezd cukorsemlegesítő inzulint termelni. De ha nem érzékelik meg a várt szénhidrát, éhesek leszünk. Nagy mennyiségben tehát az ilyen édesítőszerek még növelhetik is az elhízás veszélyét.

#### NYELVÜNK ÉS AZ IMMUNVÉDEKEZÉS

Ha semmi sem ízlik, akkor valószínűleg a szaglásunkkal van baj. A nyelv ízelelő képességében általában csak rövid időre áll be zavar. A népesség csupán egy százalékánál szünetel hosszú távon is az ízelelés. Mindenki számára megszokott, hogy az orvosok megvizsgálják a betegek nyelvét.

Az már a szakemberek előtt sem teljesen ismert, hogy a megváltozott ízelelés és a nyelv égő érzésének hátterében bizonyos betegségek állhatnak. Az utóbbi évek kutatási eredményei bizonyították, hogy a nyelv ízérzékelési képessége egyrészt öröklött, másrészt bizonyos betegségek hatására változik – mondta el prof. Balázs Csaba endokrinológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa. Az ízelelő a nyelv különböző részein érezzük. A legújabb kutatások bizonyították, hogy

#### Csak a keserű gyógyít

Egyetlen íznek van gyógyító hatása csupán, a keserűnek. Serkenti a gyomor és a bél működését, javítja a máj és a vese salaktalanító munkáját. Megfázás esetén a keserű anyagok stimulálják a légutakban a váladék felszakadását, és megkönnyítik a felköhögését.

A keserű íz még az elhízás ellen is jó: elmulasztja az éhséget, hatására hamarabb alakul ki a teltség érzése. Egy kísérletben azok a túlsúlyos emberek, akik nem fogyókúráztak, csupán egyféle keserűanyag-konzentrátumot kaptak, három hónap alatt átlagosan 4,1 kilót fogytak.

az édes és a keserű elkülönítésében örökletes faktorok, gének játszanak szerepet. Arról is egyre több adat áll rendelkezésünkre, hogy ezek az ízérzetért felelős gének gyakran társulnak betegségekkel. Nem véletlen, hogy egyes emberek egyébként előnyös ételeket kellemetlennek (keserűnek) érznek, és ezért nem fogyasztják, másokból viszont túl sokat is esznek. Az ízek érzése ugyanis megváltozhat, és ez a változás bizonyos betegséggel való társulást is jelezhet.

A legmeglepőbb megfigyelést japán kutatók tették az elmúlt év végén. Kimutatták, hogy nemcsak cinkhiányban, de egy bizonyos autoimmun idegrendszeri betegségben sem tudják a betegek az ízeket elkülöníteni. Az ízérzés változásának örökletes tanulmányozása egyre inkább a kutatók homlokterébe került. Bizonyos gyógyszerek keserű ízének felismerése összefüggésben van a vastagbél polipok számával és jelzi a genetikai hajlamot a daganatos betegségre. A gyógyulás után az ízek érzése teljes mértékben helyreállítható.

## 4 A hallás

A hallás életet ment, ezért nem „kapcsolható ki” még alvás közben sem. Fülünk különösen érzékeny arra, amit meg akar hallani: a beszédre. Alvás közben például nem ébredünk fel a templom harangjának a hangjára, de azonnal felugrunk, ha csecsemőnk sírni kezd. Már a kisbabákat is minden másnál jobban elbűvöli az emberi hang. A magzat még születése előtt hozzászokik anyja hangjához, hiszen a terhesség 20. hete után már teljesen kifejlődött testének első szerve, a belső fül.

Nemcsak hallani akarunk, hanem azt is, hogy meghallgassanak minket. Ez az emberi kapcsolatok alapja. Beszélgetés nélkül magányosnak és boldogtalannak érezzük magunkat, még akkor is, ha folyamatosan sok ember veszik körül minket. Nemcsak a hallás, hanem az igazi

Szaglősejtjeink megóvnak bennünket a romlott ételektől és a veszélyektől, beindítják a nyál- és gyomorsavtermelést, és segítenek megtalálni álmaink férfiját.