Hälsoinspiration *för alla*

April 2025

Månadens tema
Stimulera dina sinnen!

Innehåll
Ledaren

- Skapa nya sinnesintryck
- *Balansen* är ett samarbete mellan olika sinnen
- *Känselsinnet* - viktigt men underskattat
- *Lukt- och smaksinnet* - förstärker varandra
- Vi kan skilja på fem smaker
- Dofter får oss att känna
- Förbättra luktförmågan
- Sinnenas roll i återhämtningen efter träning
- Våra sju sinnen

Vi använder inte bara ett sinne åt gången för att få information om vår omvärld. Vi tar emot och hanterar sinnesintryck i en ständig strid ström och dessa samordnas i hjärnan till en enhetlig bild. Många av processerna sker på ett omedvetet plan.

Synen, lukten, smaken, hörseln och känseln är fem klassiska sinnen som har var sitt område i hjärnan och när vi använder någon av dessa, så skickas informationen via en nervbana till respektive del av hjärnan för att bearbetas. Balansorganet, som sitter i innerörat, är kopplat till ögonens rörelser och hjälper tillsammans med känsel och muskler hjärnan att hålla balansen. Led- och muskelsinne, hjälper oss uppfatta och kontrollera vår egen kropps position och våra kroppsrörelser.

Flera forskare har studerat hur vi kan stimulera hjärnan för att skapa nya hjärnceller. Utgångspunkten är att hjärnan mår och presterar bättre, om vi håller den i form genom att aktivt träna alla våra sinnen. Ett enkelt sätt att göra det på, är att utföra små övningar i vardagen, som innebär att vi bryter mönstret i våra rutiner. Det kan t ex vara att ta en annan väg än vi brukar, blunda när vi klär på oss, använda den andra handen än den vanliga när vi borstar tänderna eller när vi skriver.

Känseln är vårt första, mest stabila och mest underskattade sinne. Det har exempelvis gjorts dubbelt så mycket forskning kring både synen och hörseln. Ändå är känseln så grundläggande för att vi människor ska må bra och överleva.

Nästan alla smaker vi känner kommer från luktsinnet. Om vi håller för näsan när vi äter går det knappt att skilja på ett päron och en rädisa. Släpper vi taget om näsan frigörs smakerna nästan på en gång. Förr använde vi oss mer av luktsinnet för att spåra faror och möjligheter. Rutten lukt talade till exempel om att maten inte var bra för oss. Brandrök signalerade fara.

Med hjälp av hörsel, lukt, syn, smak och känsel kan vi återhämta oss snabbare efter att vi motionerat eller styrketränat. Genom att använda dessa sinnen, kan de delar av hjärnan som ansvarar för flykt- och kampresponsen, aktivera det parasympatiska nervsystemet som sätter kroppen i vila och hjälper matsmältningen.

Trevlig läsning!
Susanne Colliander

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHåLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.

Proformia

Skapa nya sinnesintryck

Vi uppfattar vår omgivning genom våra sinnen men använder inte alla så mycket som vi borde. För att hålla hjärnan i trim är det viktigt att utsätta den för nya utmaningar. Genom att påverka våra sinnen - i olika hög grad och i olika kombinationer - kan vi skapa nya sinnesintryck.

Utan intryck händer ingenting och behovet av att aktivera sina sinnen är livsnödvändigt för vår utveckling. Precis som varierad kost är viktig näring för hjärnan behövs en mixad blandning av olika intryck för att hålla hjärnan i form.

Syn, hörsel, lukt, smak och känsel har var sitt område i hjärnan och när vi använder någon av dessa, så skickas informationen via en nervbana till respektive del av hjärnan för att bearbetas.

Hjärnan mår emellertid bra av att använda alla sina sinnen och inte bara några få. Om vi till exempel överanvänder synen och hörseln, och underanvänder våra andra sinnen, kan det orsaka ett slags ”trafikstockning” i hjärnan. De nervbanor som är kopplade till lukt, smak och känsel blir därmed sega och tröganvända. Då hindras en massa information att skickas in och ut ur hjärnan på ett effektivt sätt.

Så här uppfattar vi intrycken

Hörseln påverkas av ljudvågor och synen är en konsekvens av vår förmåga att uppfatta elektromagnetisk strålning. Receptorer på tungan hjälper oss att uppleva hur något smakar medan dofter fångas upp av receptorer i näsan. Känseln reagerar på beröring, tryck eller slag mot huden.

Alla dessa intryck förmedlas till olika områden i hjärnan för att bearbetas: Synen i den bakre delen av storhjärnan, hörseln i hjärnbarken, känslor i den övre delen av hjärnstammen.

För att vi ska kunna kombinera två eller flera sinnesupplevelser, måste informationen integreras, enligt ovan;

Exempel: Om vi tänker på ett äpple aktiveras det visuella, synliga minnet och vi ser framför oss en särskild form och färg. Men vi kommer också ihåg hur det känns att hålla äpplet i handen. Vi minns tyngden, konsistensen, och ljudet när vi tar en tugga. Och smaken och doften som aktiveras i munnen och näsan. All denna information från olika sinnen kombineras och lagras som minne i vår hjärna.

Aktivera sinnena

Många forskare har studerat hur vi kan stimulera hjärnan för att få den att må bra och skapa nya hjärnceller. Anledningen är att hjärnan tycker om och presterar bättre om vi håller den i form genom att aktivt träna alla de fem sinnena.

Genom att utmana hjärnan med olika typer av aktiviteter, dvs sådana som bryter våra vanliga rutiner, kan vi hålla hjärnan mer aktiv. Samtidigt skapas också en ny typ av protein som främjar hjärncellernas överlevnad och utveckling.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Skapa nya sinnesintryck

Övningar för att utmana hjärnan
Det finns många sätt att utföra den här typen av övningar i det vanliga vardagslivet. Ett exempel är att vi *använder vänster hand istället för höger* (vice versa om vi är vänsterhänta) när vi borstar tänderna eller skriver. Det leder till att vi också använder motsatt sida av hjärnan och aktiverar en del av hjärnan som vi normalt inte använder så mycket.

En annan liten utmaning i vardagen är att *blunda medan vi klär på oss på* morgonen. På så vis blir vi tvungna att använda känseln istället för synen när vi tar på oss klädesplagg för klädesplagg, vilket blir en ny och ovanlig utmaning för hjärnan.

Vi kan också kombinera vår användning av olika sinnen på ett ovanligt sätt som t ex när vi *blundar, lyssnar på musik och samtidigt njuter av något väldoftande* från ljus, blommor eller liknande.

Det är också viktigt att *utsätta sig för nya saker och att bryta sina rutiner* i största allmänhet. Vi kan ta en annan väg till jobbet än den vi är vana vid, eller handla i en annan affär än den vi vanligtvis går till.

Ett råd som alltid gäller, är att *lära sig att prata ett nytt språk*. Hjärnan stärks om vi t ex kombinerar en kvällskurs i spanska eller franska, med att efter några månader åka till Madrid eller Paris för att praktisera våra kunskaper. När vi väl kommit dit kan vi räkna med att smak, doft och andra viktiga sinnen stimuleras med råge.

Källa: www.svtplay.se/din-hjarna. 2023; L Katz och M Rubin. Keep Your Brain Alive. Algonquin Books. 2014.

Balansen är ett samarbete mellan olika sinnen

För att vi ska kunna hålla balansen är det mycket som måste stämma. Inneröron och ögon behöver skicka rätt signaler till både hjärna och hjärnbark. Det krävs god motorik, bra känsel – särskilt i fötterna – samt en frisk hjärna.

Det så kallade balansorganet i innerörat skickar ständigt signaler till hjärnan om var kroppen befinner sig i förhållande till omvärlden och i förhållande till tyngdkraften på jordklotet.

När våra sinnen och organ inte kan samarbeta blir det plötsligt väldigt uppenbart att balanssystemet är rubbat. Vi kan till exempel bli snurriga eller får svårt att diskutera problem samtidigt som vi promenerar.

Sinnena behöver tala samma språk för att vi inte ska bli yra och få åksjuka. Så länge allt är i ordning bryr vi oss inte om balansen men så fort vi börjar begränsa oss och röra oss mindre, blir vår balans sämre. Till sist blir vi ostadiga och då måste vi börja fokusera på att hålla balansen, dvs tänka på den.

Tre knep för ökad balans

Utmana dig. Ut och rör på dig, gå på olika underlag, till exempel i skogen där man måste lyfta på fötterna. Träna hjärnan samtidigt som du går – rabbla upp vad du åt till lunch förra veckan, gör en räkneövning eller diskutera med en vän. Håll hjärnan ockuperad.

Använd känseln. Beröring ger extra referenspunkter för balansen. Det kan därför hjälpa att nypa dig i örsnibben, ha händerna på midjan eller hålla handen på ett yttre föremål.

Lita på autopiloten. Balanssystemet fungerar i grunden automatiskt. Vissa kan uppleva ökade ostadighetskänslor av att medvetet fokusera på kroppens balanssignaler vilket kan ge känslan att man ständigt behöver korrigera sin hållning för att inte tappa balansen.

Källa: https://nyheter.ki.se/utmana-svajet-nyfiken-pa-balans; Erika Franzén, Yrselcenter.se.

Känselsinnet - viktigt men underskattat

Känselsinnet är det första sinnet som utvecklas hos ett foster och det sista sinnet som försvinner när en människa åldras. Trots det är känselsinnet till stor del outforskat.

Känseln är vårt första, mest stabila och mest underskattade sinne. Det har exempelvis gjorts dubbelt så mycket forskning kring både synen och hörseln. Ändå är känseln så grundläggande för att vi människor ska må bra och överleva.

Många av de processer som har med känseln att göra är automatiska. Vi får hela tiden in en massa information via känselsinnet som vi knappt är medvetna om. Det kan t ex vara från fingrarna när vi skriver på datorn, fötterna när vi går osv.

Flera olika känselkroppar

Känselsinnet är ett komplext sinne och spänner över ett brett register. Det är inte lika lätt att avgränsa på samma sätt som synen eller smaken.

I huden går nervtrådar med känselkroppar, som skickar signaler till hjärnan. Olika typer av känselkroppar i huden har olika slags funktioner. De uppfattar var vi befinner oss, våra kroppsrörelser, vårt läge och urskiljer former, material och temperatur. Med känselkropparna känner vi av värme, kyla, beröring, tryck, smärta och vibration. Trots att vi kanske inte ser ett föremål kan vi med hjälp av känselkropparna tala om vilka egenskaper det har.

Känselkropparna för beröring sitter särskilt tätt i bland annat fingertopparna och läpparna. Ju fler av dessa känselkroppar som aktiveras, desto kraftigare blir upplevelsen av det vi känner. Den delen av hjärnan som kallas den sensoriska hjärnbarken, tolkar signalerna från känselkropparna vilket gör att vi uppfattar vilken typ av stimuli det handlar om.

Känselsinnet kan påverkas

Enligt forskare utvecklas våra hjärnor olika på grund av att känselsinnet utvidgas i områden som den använder ofta. Spelar man exempelvis violin, växer den del av hjärnan som får information från handen som använder stråken mer jämfört med den del av hjärnan som får information från den hand som håller i violinen.

I Anders Hansens TV-program om vår föränderliga hjärna, intervjuas en blind man som lärt sig avståndsbedömning och rumsuppfattning med hjälp av sitt känselsinne.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Känselsinnet - viktigt men underskattat

Med ett s k Pinoccio-experiment visas hur hjärnan kan lura oss. Om en försöksperson får hålla två fingrar på näsan samtidigt som en massageapparat pressas mot armen (som håller i näsan), uppstår en känsla av att näsan växer, precis som hos sagofiguren vars näsa blev längre för varje gång han ljög.

Välmåendehormoner vid beröring

Oxytocin är ett må-bra-hormon, som frigörs vid kroppslig närkontakt och verkar avslappnande och lugnande. Det har goda egenskaper genom att minska stress, oro och ångest. För att vi ska må bra är det därför viktigt att hormonet aktiveras.

När oxytocin utsöndras, reagerar hela vårt system. Blodtrycket sjunker, pulsen går ner, kortisolet sjunker och oron minskar. Men inte bara det. Sinnesintrycken skärps, så vi tar in vår omgivning tydligare. Vi blir också bättre på att tolka andras ansiktsuttryck så att vi blir mer sociala.

Oxytocin är naturligt, det finns i vår kropp och vi kan själva påverka nivåerna.

Massage har positiva effekter

Flera studier visar att massage har positiva effekter på barn och gamla, på stressade och demenssjuka, på intensivvårdspatienter liksom på personer med långvarig smärta som fibromyalgi.

Däremot saknas kunskap om de bakomliggande mekanismer som kan förklara effekterna av massage och annan beröring.

Känseln och teknisk utveckling

Känselsinnet eller beröringen är centrala beståndsdelar i den sensorstyrda vardagen. Med hjälp av smarta ting, som känner av våra fingeravtryck, visar den nya sensorindustrin smidiga lösningar på våra vardagliga sysslor. Från enkla göromål som att låsa ytterdörren och starta bilen, till att genomföra betalningar och öka säkerheten på flygplatsterminalerna. Våra dagars pekskärmar och fingeravtryckskodade prylar, är andra exempel på hur känseln är en del av den tekniska utvecklingen.

Källa: www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/sa-fungerar-kanseln/; www.vardfokus.se/omvardnad/tema-smarta-maste-allt-som-lind-

Övning känselsinnet

Vi kan aktivt träna upp vår känsel. Här nedan ger vi två exempel på hur det kan gå till.

Sortera med känseln
Placera fem olika föremål i en viss ordning. Låt en person med ögonbindel känna på dem. Blanda om ordningen och låt personen lägga dem i ”rätt” ordning igen bara genom att känna sig fram.

Känn och beskriv
Stå i ring med händerna bakom ryggen. Låt alla få ett naturföremål i sin hand, som de sedan ska beskriva med så många adjektiv som möjligt. De andra föreslår vad det kan vara. Gissade de rätt?

Lukt- och smaksinnet - förstärker varandra

Smak och lukt både samarbetar och förstärker varandra. När vi äter en äppelkaka med kanel, så gör doften att smaken på kakan blir godare. Känner vi inte doften, smakar det inte lika mycket.

Nästan 90 procent av alla smaker vi känner kommer från luktsinnet. Om vi håller för näsan när vi äter, går det knappt att skilja på ett päron och en rädisa. Släpper vi taget om näsan, frigörs smakerna nästan på en gång.

Smaksinnet hör nära ihop med luktsinnet och vi kan inte exakt särskilja smaker utan samverkan med vårt luktsinne. Ett spädbarn på några veckor kan redan urskilja sött från salt och reagerar negativt på bitter eller sur smak.

Försämrad luktförmåga

Människor som upplever att de inte känner smak har sällan fel på smaksinnet då smaken är relativt stabil. Det är däremot luktsinnet som inte fungerar.

Om förmågan att känna doft och smak försämras beror det oftast på förkylningar och infektioner. Luktsinnet påverkas nämligen både av vanliga förkylningsvirus och av allvarligare sjukdomar.

Däremot ökar tendensen att tappa luktsinnet från 45 till 50 år och uppåt. Med åldern får man fler krämpor och en lång rad sjukdomar förknippas med ett försämrat luktsinne. Det är en slags immunförsvarsreaktion, enligt forskarna.

Forts nästa sida >

Vi kan skilja på fem smaker

Människan kan skilja på fem olika smaker men antalet lukter som vi kan urskilja är många gånger större.

De fem grundläggande smakerna upplevs enligt nedan;

1. Sött smakar gott, tycker de flesta. Det är för att söt smak betyder socker, som innehåller mycket energi. Energi är livsviktigt för oss.

2. Salt upplevs också oftast som positivt. Salt i rätt mängder är också nödvändigt för våra kroppar.

3. Surt kan upplevas som positivt, men en alldeles för stark sur smak är en varningssignal. Det tycker vi inte om. Varningen kan handla om mat som blivit rutten eller frukt som är omogen.

4. Beskt är en varningssignal. Växtgifter och andra farliga ämnen har ofta en besk smak.

5. Den femte smaken är umami, som på japanska betyder delikat. Den finns ofta i mat som svamp eller buljong och uppskattas av många.

< Forts från föreg. sida

Lukt- och smaksinnet - förstärker varandra

”Gröna” dofter sänker stressnivån
Vid ett laboratorium på Karolinska institutet har en forskargrupp kartlagt hur hjärnan hanterar lukter och hur lukterna påverkar vårt beteende.

Man har bland annat sett att ”gröna” dofter sänker kroppens stressnivå. Med hjälp av en kamera som visar hur hjärnan påverkas av stads- eller parkmiljö, kan man med millisekundsprecision se hur hjärnan reagerar när dofter av gräs, tall och ros läggs till en upplevelse.

I parkmiljön är stressåterhämtningen mycket bättre än i stadsmiljön. Men utan lukter får man inte samma effekt. Det är när man lägger ihop det visuella, parkljuden och de gröna dofterna som stressen minskar som mest.

Av de tre olika stimuli som används i experimenten har lukten störst inverkan på stressnivån. Det beror på att den har kortast väg fram till amygdala, där känslor registreras, som gör att luktinformationen lättare påverkar oss.

Bebisdoft har lugnande effekt
När en grupp kvinnor presenterades för doften av nyfödd bebis, visade det sig att bebisdoften hade liknande effekt på hjärnan som läkemedel. Nässpray som doftar bebis skulle därför i framtiden kanske kunna ersätta läkemedel som Prozac för att skapa lyckokänslor.

Källa: urplay.se/program/211186-vara-sinnen-i-framtiden-lukt-och-smak?source=kunskapskanalen.se; 20/01.

Dofter får oss att känna

Näsan är expert på att skilja mellan bra och dåligt. Förr använde vi oss mer av luktsinnet för att spåra faror och möjligheter. Idag kan vi istället låta oss vägledas av hur doften får oss att känna och uppleva.

Förr i tiden var den intuitiva kunskapen från näsan mycket mer betydelsefull för vår överlevnad. Rutten lukt talade om att maten inte var bra för oss. Brandrök signalerade fara. Förmodligen kan luktsinnet också tala om för oss, när vi har hittat en partner som är bra för oss.

Gräddfil direkt till hjärnan
Till skillnad från andra sinnesorgan går luktnerven direkt till de delar av hjärnan som styr känslor och minne dvs amygdala och hippocampus (limbiska systemet).

Därför kan dofter göra oss nostalgiska när vi plötsligt minns barndomens somrar med hjälp av en lukt/doft, som vi inte ens medvetet registrerat.

Lika bra luktsinne som djur
Under 1800-talet studerade en fransk kirurg och neurolog, hjärnans anatomi och jämförde den med djurens. Han slog då fast att djuren har ett överlägset bättre luktsinne än människan. Sedan dess har bilden av människans dåliga luktsinne överlevt ända till nu.

Idag är det någorlunda väl bevisat att de flesta av oss har ett bra luktsinne. Precis som djuren, reagerar vi på doftsignaler (feromoner), som vi omedvetet sänder ut till vår omgivning. För till exempel insekter är feromonerna livsviktiga för överlevnad och fortplantning.

Däremot är vi inte lika bra på att känna igen alla lukter, bara de som är viktiga för just oss och vår överlevnad. Exempel på ett sådant ämne finns till exempel i jord och mögel.

Vi kan urskilja en biljon lukter
För några år sen kom en vetenskaplig studie som räknade ut hur bra människans luktsinne är och resultatet var hisnande. Luktforskarna gjorde en uppskattning på att människan kan urskilja mer än tusen miljarder lukter.

Frågan blir då varför många människor inte upplever att de har så bra luktsinne?

Inte övat oss tillräckligt
Forskarna menar att det beror på att vi inte har tränat oss i att känna igen dofter och inte heller kan sätta ord på dem.

En annan förklaring är att vi faktiskt känner och påverkas av lukter, men att vi inte alltid är medvetna om dem.

Forts nästa sida >

Förbättra luktförmågan

Ett antal studier visar att vi aktivt kan träna upp vårt luktsinne. Här nedan ger vi exempel på hur ett enkelt lukttest kan läggas upp.

För att göra testet behövs kryddburkar med lock och någon form av ögonbindel.

Välj ut vilka kryddor som ska utgöra testmaterialet (t ex kardemumma, kanel, salt, dragon, curry, timjan).

Låt varje deltagare, med förbundna ögon, öppna en kryddburk i taget och lukta sig till vad som finns i den. Om det inte går, låt testdeltagaren läsa på kryddburken och sedan lukta för igenkänning.

Diskutera frågorna enligt nedan och låt deltagarna fylla i formuläret (burk 1- 6);

- Finns det kryddor som doftar?
- Finns det kryddor som inte luktar alls?
- Vilka kryddor doftar bäst?
- Vilka luktar illa?
- Vad tyckte ni om doften? Påminde doften om något bekant (t.ex. kardemumma kan ha påmint om kanelbulle, mormor, kalas m.m.)?

	Krydda?	Styrka? (1-5)	Bedömning
Burk 1			
Burk 2			
Burk 3			
Burk 4			
Burk 5			
Burk 6			

Källa: www.lukttraning.se/instruktion; https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/ogon-oron-nasa-och-hals/nasa-och-luktsinne/trana-ditt-luktsinne/

< Forts från föreg. sida

Dofter får oss att känna

Bättre än syn och hörsel

Näsans möjligheter att urskilja lukter har en mycket större potential än vad vår syn och hörsel kan klara av. Vi kan nämligen ”endast” se bortåt 7 miljoner färger och ”bara” höra 350 000 olika toner jämfört med att lukta en biljon dofter.

Dofter kan varieras i oändlighet

När vi känner en lukt, har ett luktämne tagit sig in i näsan och fastnat på någon av alla luktreceptorer.

Varje receptor är specialiserad på enskilda lukttämnen och kan bestå av en, tio eller flera hundra molekyler. Man inser snabbt att dofter på så sätt kan varieras på många olika sätt.

Träna upp luktsinnet

Luktsinnet är som en muskel. Ju mer vi använder sinnet, desto bättre blir det. Vinkännare kan till exempel bli väldigt duktiga på att identifiera vinlukter precis som parfymtillverkare på dofter. Men de har inte fler receptorer i näsan, utan har tränat upp sitt luktsinne och skapat nya kommunikationsvägar i hjärnan.

Vår potential att känna dofter är oändlig och vår förmåga kan alltså förbättras. Utom när vi blir äldre, för då dör luktreceptorerna och vi får sämre luktsinne.

Källa: https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-vara-sinnen.

Sinnenas roll i återhämtningen efter träning

Hörsel, lukt, syn, smak och känsel kan hjälpa oss med återhämtningen efter ett träningspass. Därför bör vi dra fördel av våra sinnen när vi vill sätta kroppen i vila.

Genom att använda våra sinnen, kan de delar av hjärnan som ansvarar för flykt- och kampresponsen, aktivera det parasympatiska nervsystemet, som sätter kroppen i vila och hjälper matsmältningen.

Påverkar kroppsfunktionerna

Forskning visar att syn, ljud, dofter och andra sinnesintryck kan sänka pulsen och blodtrycket samtidigt som muskelspänningarna minskar. Det hjälper oss att lugna både vårt sinne och vår kropp.

Oljedofter
MR-forskning visar att dofter kan få flera delar av hjärnan att antingen aktiveras eller stängas av.

Jordnära färger
Färger kan påverka upplevelsen av smärta och våra känslomässiga tillstånd. Rött är den biologiska varningssignalen och stimulerar kamp- och flyktresponsen. Blåa, gröna och neutrala färger påminner oss om naturen och kan därför vara lugnande. Blå färg kan t o m sänka blodtrycket.

Avslappnande musik
Människor blir avslappnade av att lyssna på ljudet av vågor. Långsam musik vi själva tycker är lugnande, kan hjälpa oss att slappna av, sänka kortisolnivåer och puls samt skynda på återhämtning. Genom att synkronisera oss med musikens rytm kan vi sänka andningsfrekvensen och snabbt komma in i viloläge.

Njuta av mat i lugn och ro
När vi äter på ett uppmärksamt, långsamt och avslappnat sätt, känner vi smakerna och smälter maten bättre.

Lätt beröring
Vår hud innehåller flera olika typer av nervceller och var och en svarar på olika beröringsdjup. För många människor är en lätt beröring effektivare än djupare tryck för att stimulera det parasympatiska nervsystemet och därmed få oss till ett vilotillstånd.

Aktivera mer än ett sinne i taget
Genom att kombinera doft med beröring, i form av massage, i ett blått rum med klassisk musik i högtalarna, maximeras fördelarna.

Källa: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1155/2016/8158693; www.nike.com/se/en/a senses-for-recovery

Våra sju sinnen

De klassiska fem sinnena – synen, lukten, smaken, hörseln och känseln – är alla riktade mot vår omgivning. Dessutom har vi balans- och kroppssinnet, som talar om var vi befinner oss i förhållande till vår omgivning.

Synsinnet hanterar mest information av alla våra fem sinnen och kallas ofta för hjärnans fönster mot världen. Av alla intryck som vi tar till oss under en dag, kommer över 80 procent från ögonen. Ögat registrerar elektromagnetisk strålning (ljus), som bryts av hornhinna och lins. Ljuset leds sedan vidare genom glaskroppen och avbildas på näthinnan längst bak i ögat. Det ögat ser förminskas och vänds upp och ner i näthinnan. Med hjälp av synnerven skickas bilden från ögat till hjärnan och i hjärnan vänds bilden åt rätt håll. Syncentrum sitter längst bak i nacken.

Hörselsinnet påverkas av ljudvågor och tolkar ljudens betydelse. I ytterörat och hörselgången fångas ljudet upp och leds in mot trumhinna och mellanöra. Ljudvågorna får trumhinnan att vibrera och sätter de tre hörselbenen (hammaren, städet och stigbygeln) i rörelse. Vågrörelserna styrs vidare in i innerörat, som skapar nervimpulser i hörselnerverna. Nervimpulserna för över informationen till hjärnan som registrerar och tolkar signalerna till ljud.

Med ***känselsinnet*** tar vi in allt vi kommer i beröring med. Ofta sker det automatiskt utan att vi är medvetna om det. Med hjälp av känselkroppar i huden, skickas signaler till hjärnan, som känner av värme, kyla, beröring, tryck, smärta och vibrationer.

Smaksinnet aktiveras när vi stoppar något i munnen och receptorer på tungan hjälper oss att uppleva hur någonting smakar. Informationen skickas vidare som nervsignaler till smakcentrum som ligger i hjärnans hjässlob. Eftersom smaksinnet hör nära ihop med luktsinnet, kan vi inte exakt skilja på olika smaker utan hjälp från luktsinnet.

Luktsinnet består av luktceller (i näshålans bakre övre del) och luktnerven, som leder luktimpulser till hjärnans luktcentrum. Luktcentrum är i nära kontakt med den del av hjärnan som har hand om känsloupplevelser. Därför kan en viss doft ibland påminna om en viss känsla.

Balansorganet sitter i innerörat och spelar en viktig roll för vårt sinne för balans. Genom att samarbeta med ögonen och musklerna ger balansorganet oss förmågan att stå, gå och röra oss utan problem.

Muskel- och ledsinnet, proprioception, talar om för hjärnan var våra kroppsdelar befinner sig och hur de rör sig i förhållande till varandra och omgivningen.

Källa: https://illvet.se/manniskan/kroppen/har-ar-vara-sju-viktigaste-sinnen.