

Zmysły w odwrocie





.Nowoczesny świat radykalnie nie nadąża za środowiskiem naturalnym, w którym rozwijał się nasz organizm. Zdaniem trzech ekspertów, którzy zabrali głos, wypowiadając się na temat wniosków swoich badań podczas corocznego spotkania *American Association for the Advancement of Science* w Bostonie, w Stanach Zjednoczonych, to nowoczesny świat powoduje, że stajemy się krótkowzroczni, otyli i popadamy w depresję.

Spędzanie mnóstwa czasu we wnętrzach, w świetle elektrycznym i wlepianie wzroku w monitory komputerów sprzyja powstawaniu epidemii krótkowzroczności. W Singapurze 82% młodych osób jest krótkowidzami. Na całym świecie statystyki rosną, jak podkreśla prof. Amandy Melin z Uniwersytetu w Calgary.

Naczelne mają naturalne upodobanie do słodkiego smaku, co wywodzi się z potrzeby zjadania dojrzałych owoców. Ten impuls u człowieka został wykorzystany przez producentów żywności, którzy nieustannie wystawiają konsumentów na słodkie pokusy. W takim stopniu, że dziś stajemy wobec epidemii otyłości, zdaniem prof. Paula Breslin z Uniwersytetu Rutgersa. Najpierw dotknęła ona Stany Zjednoczone i

Europę, a teraz dewastuje kraje afrykańskie, arabskie, południowoamerykańskie i azjatyckie.

I wreszcie, również nasze powonienie uległo destrukcji, na skutek zanieczyszczenia powietrza, wywołując tym wiele zgubnych skutków, m.in. powszechność depresji i stanów lękowych – zdaniem prof. Kary Hoover z Uniwersytetu na Alasce.

Nie szanujesz potrzeb swoich oczu

Ludzkie oczy w trakcie ewolucji osiągnęły zdolność dostosowywania się do zmiany natężenia światła, od nocnych ciemności aż po blask słońca w zenicie, aby móc obserwować owady lub mikroskopijne rośliny, ale także śledzić horyzont czy wyszukiwać wielkich rozmiarów przedmioty w swoim otoczeniu.

Te nieustanne ćwiczenia i wyzwania dla oczu są szczególnie ważne u dzieci. Od tego zależy prawidłowy rozwój gałki ocznej i otaczających ją mięśni.

„Musimy spędzać więcej czasu na zewnątrz, by umożliwić naszym gałkom ocznym prawidłowy wzrost i uzyskanie właściwych proporcji, aby obrazy dobrze odbijały się na naszej siatkówce”, tłumaczyła prof. Amanda Melin.

Epidemia krótkowzroczności, która ogarnęła dziś z całą mocą kraje azjatyckie (w której królują smartfony) przejdzie także i na inne cywilizacje idące tą samą ścieżką, a zatem i naszą.

To stanowi wydatki i znaczne utrudnienia na całe życie. Oddajmy naszym dzieciom przysługę, każąc im się bawić na zewnątrz, aby rozwijały swoje oczy i nie mogły ich niszczyć, wpatrując się długo w ekrany.

Upodobanie do cukru: atut, który przerodził się w kalectwo

W naszym **upodobaniu do cukru** podobni jesteśmy do upodobań wielkich małp żyjących w lasach i żywiących się głównie słodkimi i kwaśnymi owocami. Smak ten pozwala zidentyfikować najbardziej odżywcze i najbogatsze w witaminy owoce.

W dżungli równikowej nie ma pór roku. Owoce dojrzewają w tempie właściwym dla każdego gatunku drzew. Zwierzęta wspinają się na drzewa i zjadają wszystkie znalezione na nim owoce, gromadząc w ten sposób całe kilogramy, dzięki smakowi znajdując owoce dojrzałe, a więc

odżywcze.

Następnie małpy wracają na ziemię, gdzie wyjadają owady i liście, już nie tak słodkie – i dzięki temu tracą na wadze.

Ale dla ludzi w nowoczesnym świecie słodyczne są dostępne przez cały rok, wszędzie, w tym nawet w automatycznych dystrybutorach na peronach dworców.

„Wspinamy się na to drzewo stworzone przez naszą cywilizację i napychamy się słodyczami. Ale drzewo nigdy się nie wyczerpuje i nigdy nie schodzimy na ziemię. Ładujemy w siebie cukier bez końca i tak stajemy się otyli”

„Małpa w nas popycha nas do wspięcia się na drzewo, gdzie są tak smaczne owoce – zarazem słodkie i kwaśne. Ale musimy pamiętać, że potrzebujemy regularnie zmuszać się do zejścia z drzewa”.

Znaczenie systematycznego postu, jak niegdyś robili to wszyscy w okresach postu religijnego (w krajach chrześcijańskich Wielki Post i Adwent, a także każdy piątek), wraca na pierwsze miejsce m.in. dzięki pracom Thierry’ego de Lestrade’a.

Ale my sami musimy się zmuszać do tego, by ograniczać wszelki dodatkowy cukier znajdujący się codziennie na naszych talerzach, w tym również cukier ukryty w produktach o wysokiej zawartości węglowodanów, które wydają się pozbawione słodkiego smaku: w pieczywie, makaronach, ziemniakach, produktach zbożowych.

Co nam zostało z węchu?

Również nasz zmysł powonienia ulegał ewolucji, by pomóc nam poruszać się w środowisku pełnym zapachów. Konieczne było znajdowanie ofiary, rozpoznawanie roślin, gatunków gleby czy miejsc (np. zapach wilgoci oznaczał bliski strumień lub jaskinię), ale także rozpoznawanie strachu lub niepokoju u swoich pobratymców.

Dziś jedynymi zapachami, które jeszcze dobrze wyczuwamy, są perfumy, często syntetyczne, oraz silne zapachy kulinarne. W wielkich miastach staramy się nie czuć złych zapachów.

Naszemu powonieniu zdecydowanie zagraża zanieczyszczenie powietrza.

Zaburzenia węchu znacznie podwyższają ryzyko rozpoznania zaburzeń

psychicznych, jak np. depresji i stanów lękowych. Pogorszenie węchu jest pierwszym przepowiadającym objawem choroby Alzheimera. Ono także wywołuje problemy psychiczne, gdyż deficyty w zakresie węchu i smaku popychają nas do nadmiernego jedzenia, ponieważ czerpiemy z niego o wiele mniej przyjemności.

Zachęcam Cię, byś rozwijał swój zmysł powonienia, szczególnie poprzez przebywanie na świeżym powietrzu oraz koncentrowanie się na tym, co czujesz wokół.

Istnieją ciekawe zestawy olejków aromatycznych **wspomagające rozpoznawanie zapachów** różnych odmian roślin aromatycznych, np. tymianku: cytrynowego, pomarańczowego, sosnowego, kminkowego, morskiego... Czy wiedziałeś, że odmian tych jest czterdzieści? Czy umiałbyś rozpoznać choć kilka z nich?

To jest ćwiczenie, które wykonuje się na kursach enologii – nauki o winach, na których uczy się między innymi rozpoznawania obecnych w winie aromatów.

Twój organizm posiada zdolności, których już nie wykorzystujesz. Szkoda, tym bardziej, że nie jest to zdrowe. To także sprawia, że życie staje się bardziej mdłe, mniej bogate i bardziej smutne – przez to, że widzisz gorzej lub czujesz się gorzej albo masz ciało okaleczone przez nadmiar niezdrowych tłuszczów.

fragmenty z Jean-Marc Dupuis



Autor: noyes

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl