

Clara Toma

Cele 5 simțuri,

**porți către armonia și vindecarea
trupului, minții, sufletului**

EDITURA
Sens Ascendent
2018

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, CLARA

Cele cinci simțuri, porți către armonia și vindecarea trupului, minții, sufletului / Clara Toma. - București :
Sens Ascendent, 2018
ISBN 978-606-94541-5-2

61

Editor: Clara Toma

Coperta și tehnoredactare: Magda Căpraru

Toate drepturile aparțin

Editurii Sens Ascendent.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

www.ascendent.simplesite.com

e-mail: edituraascendent@gmail.com

Prezenta carte are caracter informativ, educativ, instructiv. Autorul/editorul nu recomandă cititorilor să folosească acest material pentru auto-diagnosticare sau ca manieră exclusivă de tratament, întrucât informațiile conținute aici se referă la modalități complementare, adjuvante tratamentelor clasice.

Autorul și editorul nu-și asumă responsabilitatea pentru eventualele daune, presupuse sau reale, ce ar putea rezulta din utilizarea neadecvată a prezentului material informativ.

Cuprins

Prefață..... 4

Capitolul 1

Cele cinci simțuri – câteva noțiuni elementare 6

Capitolul 2

*Sistemele de reprezentare a realității;
cum recunoaștem sistemul nostru preferat?* 17

Capitolul 3

Meloterapia 22

Capitolul 4

Cromoterapia 31

Capitolul 5

Terapia prin atingere 49

Capitolul 6

Aromaterapia 62

Capitolul 7

*Sinergia simțurilor – cale către armonia
dintre trup-minte-suflet*..... 83

Capitolul 1

Cele cinci simțuri – câteva noțiuni elementare

Motto: "Dintre toate simțurile, văzul este cel mai superficial, auzul cel mai orgolios, mirosul cel mai voluptos, gustul cel mai superstițios și inconstant, atingerea cel mai profund și mai filozofic"

Denis Diderot

Auzul, văzul, mirosul, gustul și pipăitul sunt cele 5 simțuri cu care natura a înzestrat omul pentru a-l ajuta să cunoască și să perceapă cât mai variat lumea înconjurătoare. Le folosim zilnic dar mulți dintre noi știm destul de puține lucruri despre simțuri.

Văzul

Văzul este cel mai important simț al omului și furnizează aproape două treimi din toate informațiile prelucrate de creier. Cercetătorii susțin că peste 80% din amintiri sunt înregistrate cu ajutorul ochilor. În ciuda dimensiunii reduse, ochiul este un organ complex: percepe formele, mișcările, reliefurile, culorile și diferențele de luminozitate.

Ochiul are rolul de a furniza omului diverse informații sub forma de imagini colorate, referitoare la adâncimea, distanța și mișcarea obiectelor. Prin mișcarea ochiului în toate direcțiile, putem vedea cea mai mare parte a mediului care ne înconjoară.

Ochiul uman poate detecta 10 milioane de nuanțe, dar nu poate vedea lumina ultravioletă sau infraroșie. Ochii sunt singura parte a corpului uman care poate funcționa la o capacitate de 100% în orice moment, indiferent dacă este zi sau noapte. Mușchii ochilor sunt cei mai activi mușchi din tot corpul. O persoană clipește la fiecare 2,8 secunde, adică de 11.500 de ori pe zi.

Ochiul captează imaginile ca un aparat fotografic. Lumina pătrunde prin partea din față a ochiului printr-o membrană transparentă denumită corneă, înconjurată de o zonă denumită albul ochiului sau sclerotică. În spatele corneei se găsește irisul, un disc colorat în culori precum verde, albastru, căprui sau negru. Între corneă și iris există un lichid numit umoare apoasă. Irisul e perforat în centru de un orificiu de culoare neagră, denumit pupilă.

Pentru ca ochiul să nu fie deteriorat, atunci când lumina este foarte puternică, pupila se contractă (se micșorează); din contră, când e întuneric, pupila se mărește. Lumina traversează în continuare cristalinul, care are funcția de lentilă biconvexă, apoi un alt lichid, corpul vitros sau umoarea sticloasă. În final, imaginea este proiectată în profunzimea ochiului pe o membrană denumită retină, ca și cum aceasta ar fi o peliculă de film dintr-un aparat fotografic.

Spre deosebire de un simplu aparat foto, care doar imprimă imaginea, oamenii pot interpreta informația optică înregistrată pe retină. Informațiile sunt transmise sub forma unor impulsuri electrice prin intermediul nervului optic către creier, unde sunt decodate și interpretate.

Cei doi ochi percep imaginile din unghiuri diferite, de aceea informațiile transmise către creier sunt și ele oarecum diferite. Creierul „învață” din primele zile de viață să unească cele 2 imagini, cu ajutorul cărora, creierul deduce poziționarea obiectelor în spațiu și distanța până la ele – acest lucru reprezentând vederea tridimensională (în spațiu).

Lumina refractată de către cristalin proiectează pe retină imaginea răsturnată a obiectelor din jurul nostru. Creierul transformă instantaneu imaginea răsturnată în poziție dreaptă.

Auzul

Urechea omului este o structură complexă, de o sensibilitate uimitoare. Urechea externă, pavilionul auditiv, colectează undele sonore. Acestea sunt conduse prin canalul auditiv extern, a cărui lungime este de aproximativ 25 milimetri, prezentând o ușoară unduire sub forma literei S. Undele sonore lovesc timpanul, situat la capătul canalului auditiv extern.

Timpanul poate fi asemuit cu o membrană bine întinsă. Moleculele de aer în vibrație își transferă energia cinetică asupra acestei membrane, determinând vibrația ei prin simpatie cu frecvența (înălțimea) și amplitudinea (volumul) undelor sonore.

În creier, semnalele sunt sortate și analizate, comparate conform unei bănci de memorie a sunetelor, recunoscute și identificate. Cea mai mare parte a acestei secvențe se desfășoară la nivel subconștient. Tiparele sonore pe care subconștientul le consideră importante sunt aduse în atenția noastră, și în felul acesta auzim.

Atunci când vorbim despre dezvoltarea fătului în uter trebuie să știm că urechile rudimentare apar la câteva săptămâni după concepție. La 4 luni și jumătate, urechile sunt complete și funcționale.

Astfel, de-a lungul unui interval egal cu jumătate din perioada intrauterină, copilul poate auzi bine și reacționează la sunete, în special la muzică.

Așa cum reiese din datele existente, chiar în acest stadiu timpuriu, sunetele sunt păstrate la nivelul creierului în banca de date corespunzătoare memoriei auditive, alcătuind resurse care servesc coordonării fizice și mentale, precum și dezvoltării intelectuale ulterioare.

Oamenii pot distinge sute de mii de sunete diferite, dacă acestea au o frecvență cuprinsă între 20 și 20.000 de hertzi. Intensitatea sunetelor

se măsoară în decibeli. Zona "normală" pentru urechea umană este cuprinsă între 0 și 90 de decibeli, dar experții au ajuns la concluzia că expunerea frecventă la zgomote cu intensitate de 86 de decibeli și peste pot afecta auzul

Când sunt supărătoare, sunetele se transformă în zgomote, iar peste un anumit prag devin nocive, urechea fiind cel dintâi organ afectat. Dacă depășesc 170 de decibeli, ele pot omorî șoarecii de laborator.

La om, zgomotele foarte puternice și de lungă durată produc dilatarea pupilei, creșterea adrenalinei și colesterolului în sânge, palpitații, perturbarea somnului, declanșarea crizelor de epilepsie, ulcer duodenal și, desigur, surditatea. Aceasta se poate declanșa la un zgomot de 90 de decibeli (când este suportat trei ore) sau 100 decibeli (când este suportat 25 de minute).

Mirosul

Nasul ne ajută să distingem mii de mirosuri. Dacă aveți un simț al mirosului bine dezvoltat, puteți percepe chiar și 10.000 de mirosuri. Suprafața epiteliului olfactiv al omului măsoară 10 cm pătrați.

Un miros ne place sau nu în funcție de asocierea emoțională pe care am făcut-o când am intrat prima oară în contact cu el, căci, se știe că există o legătură strânsă **între miros, emoții, memorie.**

Partea din creier care analizează mesajele ce sosesc la receptorii olfactivi este strâns conectată cu sistemul limbic, acea parte a creierului care este implicată în emoții, dispoziție și memorie. Este denumit creierul primitiv, uneori chiar creierul olfactiv. Această conexiune explică de ce mirosurile au o intensă semnificație emoțională. Mirosul proaspăt de ploaie într-o zi de vară îi face, de obicei, pe oameni să se simtă fericiți și revigorați; de asemenea, poate evoca amintiri

plăcute. Mirosul pâinii proaspăt coapte poate determina senzații de foame, în timp ce mirosul unui parfum poate anticipa plăcerea sexuală.

Unele mirosuri ne pot readuce în memorie evenimente speciale din trecut, de mult uitate. Aceasta se întâmplă deoarece avem tendința să ne amintim de acele lucruri care au o semnificație emoțională specifică, fiindcă ariile corticale care analizează amintirile și care sunt esențiale în aducerea lor în memorie sunt, de asemenea, strâns legate de sistemul limbic, care, la rândul lui, este legat de centrul olfactiv din creier.

Simțul mirosului este probabil cel mai puțin înțeles din cele cinci simțuri; în timpul evoluției, el și-a menținut conexiunile cu acele părți ale creierului care au devenit sediul răspunsurilor emoționale, legând intim mirosurile lucrurilor de emoțiile noastre.

Legătura strânsă dintre simțul gustului și simțul mirosului este un lucru de care nu suntem întotdeauna conștienți. Doar atunci când suntem răciți realizăm faptul că nu numai că nu putem mirosi, dar că și gustul mâncării se estompează.

Ca și la multe alte organe din corp, aparatul olfactiv este duplicat, fiecare cavitate acționând independent. Receptorii senzoriali pentru miros se află pe peretele superior al cavității nazale, imediat sub lobii frontali ai creierului. Aceasta se numește suprafața olfactivă și este alcătuită din milioane de celule mici, celule olfactive, fiecare celulă olfactivă având aproximativ o duzină de cili. Mucusul menține umiditatea cililor și acționează ca o capcană pentru substanțele odorante, în timp ce ciliile măresc efectiv suprafața fiecărei celule olfactive, crescând astfel sensibilitatea la mirosuri. Nu este clar înțeles felul în care cantități mici de substanțe chimice care ne produc mirosuri stimulează celulele olfactive, dar se crede că aceste substanțe sunt dizolvate

în mucus, vin în contact cu ciliile și stimulează celulele care emit impulsuri nervoase.

Fibrele nervoase olfactive propagă aceste impulsuri, trecând prin oasele craniului către cei doi lobi olfactivi ai creierului - unde informația este stocată, procesată și apoi transmisă printr-un circuit complicat de fibre nervoase la cortexul cerebral. Aici, mesajul este identificat și devenim conștienți de miros. Mecanismul molecular exact al simțului mirosului este în mare măsură necunoscut. Modul exact în care celulele receptoare pot detecta mii de mirosuri diferite și diferențele minime dintre ele rămâne un mister.

Gustul

Simțul gustului este cel mai rudimentar din cele cinci simțuri. Este limitat atât ca aspect, cât și ca sensibilitate și ne furnizează mai puține informații despre lumea înconjurătoare decât oricare alt simț. În fapt, rolul exclusiv al acestui simț este de a selecta și aprecia hrana și băutura, ajutat în mod considerabil de mult mai sensibilul simț al mirosului. Acesta nuanțează cele patru gusturi de bază pe care mugurii gustativi le pot recunoaște. În consecință, pierderea gustului - din orice motiv - reprezintă o problemă mai mică decât pierderea simțului mirosului. Avem aproximativ 9000 de papile gustative pe limbă (femeile au mai multe decât bărbații). Fiecare papilă este dotată cu 50 - 150 de celule receptoare, care „trăiesc” doar 1 - 2 săptămâni, după care sunt înlocuite cu altele noi. Gusturile de bază pe care le percepem sunt dulce, acru, sărat și amar, toate celelalte fiind o combinație a acestora. Alimente picante stimulează receptorii durerii și nu papilele gustative. Nu putem simți niciun gust dacă avem limba uscată.

Ca și mirosul, mecanismul gustului este declanșat de conținutul chimic al substanțelor din mâncare și băutură, Particulele chimice sunt