

# Az illatok PSZICHOLÓGIÁJA

Számos szólásmondás kötődik a szagláshoz: az orránál fogva vezet, borsot tör az orra alá...

Már ez is mutatja, milyen fontos szerepet játszik ez az érzékszervünk a hétköznapokban. De vajon mit mond erről a tudomány?

**É**letünk minden területén kiemelt jelentőséggel bír az orrunk által érzelt ingerek tudatos és tudattalan feldolgozása. A szaglás hosszú időn keresztül az egyik legkevésbé ismert érzékelési módnak számított, pedig létfontosságú funkciót tölt be: megkönnyíti a tájékozódást, irányítja a ragadozót, menekülésre ösztönzi a zsákmányállatot, egyaránt lényeges a táplálék és a potenciális szexuális partner megtalálásához. A jó szaglás olykor az ember esetében is életet ment: segít a romlott táplálék, illetve bizonyos egyéb veszélyhelyzetek (pl. gázszivárgás) felismerésében.

## ELTOMPÍTOTT ÉRZÉKEK

A kor előrehaladtával a legtöbb embernek romlik a látása, az ízelelése, illetve a hallása, de a szaglásunk általában megbízhatóan működik. Csupán betegségek befolyásolhatják negatív módon, például kis időre a nátha, néhány komolyabb szervi baj esetén pedig állandósulhatnak a problémák.

A városi élet persze e tekintetben sem tesz jót, hiszen a sok por és egyéb szennyeződés belelegzésével szinte befedjük, „eltompítjuk” az orrunkban a szaglóhámot, így csak rosszabb hatásokkal érzékeljük az illatokat.

Ha újra aktív szeretnénk tenni a szaglásunkat, segítségül hívhatjuk a jóga egyik hatásos, sok ezer éves tisztító eljárását, a dzsala néit. A sós vizes orroblítés megszabadítja a szaglóhámot a szennyeződésektől, így több oxigént és életenergiát tudunk magunkhoz venni.

## CSEPPRŐL CSEPPRE

– Az ember mintegy tízezer szagféleség megkülönböztetésére képes, ám hogy ezeket miként azonosítjuk, csak nemrég derült ki – magyarázza szakértőnk, dr. Szabó Anikó okleveles vegyész-mérnök. – A szaglórendszer működésének leírásában Richard Axel és Linda B. Buck végzett úttörő munkát, amelyért 2004-ben orvosi Nobel-díjat kaptak. Ők fedeztek fel egy nagyobb, körülbelül ezer génből álló géncsaládot – ez a teljes génállományunk 3 százaléka –, amely szerepet játszik a szagok felismerésében. A szaglóhámunkon megközelítőleg ezer különféle receptorsejt található, ezek mindegyike egy adott szagra specializálódott.

Egy képzett szakember, egy parfümőr sokkal több odórt tud azonosítani. Például egy rózsaszesszencia feldolgozása során egy adott ponton túl anyagszer-

kezeti gépi mérésekkel már nem lehet különbséget tenni az adott növényi frakció minőségében. Ilyenkor a parfümőrök szagolják ki, hogy a desztillálás melyik frakciója nem kerülhet be a luxusminőségű parfümbe.

## ÉLMÉNY ÉS EMLÉK

Amikor a szagi ingerek az orrra jutnak, az agytörzs környékén megtörténik az elsődleges feldolgozás, mielőtt még tudatossá válna, mit is érzünk. Ezen területhez köthetők az érzelmek, az anygyermek kapcsolat, a tapintás, a szexualitás és a hosszú távú memória.



## HOGYAN ÉRZÉKELJÜK AZ ILLATOKAT?

A szaglóhámában elhelyezkedő szaglósejtek dendritszerű felületi nyúlványaikon keresztül az ingerületet a szaglóidegek megvastagodott részébe, az ún. glomerulusokba küldik. A receptorsejtek mindig ugyanahhoz a glomerulushoz továbbítják az ingerületet. A szagingerületek más idegsejtekre átkapcsolódva az agy egyéb területeire, így a limbikus rendszerbe, a hipotalamuszba és a frontális lebenybe is eljutnak. Ezáltal az illatok nagyon hatékonyak például az emlékek felidézésében.

A kiskorunkban a szülői vagy nagyszülői házban érzett sütemény- vagy virágillatot örökre elraktározzuk – ezek formálják ízlésünket, és életünk végéig megmaradnak bennünk. Emlékünkben megőrizhetjük az iskolánk, esetleg egy szerelmünk illatát is, és ha később újra találkozunk vele, a régi élmények azonnal felelevenednek...

## A LEGKEDVELTEBB ILLATOK

- + MANDARIN: nyugtató hatású
- + CITROM: élénkít, frissít
- + JÁZMIN: nyugtat és frissít egyszerre
- + KAKUKKFŰ: energetizál
- + NARANCS, BERGAMOTT: univerzális illóolajok

## SZAGOLJA KI A PÁRJÁT!

A mellbimbók körül, a nemi szerveknél és a hónaljban található – az állatok büzmirigyével rokon – apokrin mirigyek tejszerű váladéka nagyjából 200 vegyületet tartalmaz. Személyenként különböző az összetevők aránya, ráadásul ezeket az anyagokat a bőrön élő baktériumok tovább alakítják jellegzetes kipárolgássá. A tipikusan férfias és nőies illatot a nemi hormonok eltérő mennyisége okozza.

Az egyik meghatározó vegyület, az androsztadienon, amely a férfiak verejtékében és a spermában fordul elő, hozzájárul, hogy a nők kellemes hangulatba kerüljenek. 2007-ben egy amerikai és egy izraeli neurológus, Claire Wyart és Noam Sobel megállapította, hogy az androsztadienon illata javította a kísérletbe bevont 21 nő kedélyállapotát, illetve fokozta a nemi vágyukat.

## A KÖZÉRZETRE IS HATNAK

Közismert tény, hogy ha több időt töltünk a természetben, egészségesebbnek, kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat, a napsütés, a friss levegő vagy épp az éltető víz jóvoltából. Ezekhez az emlékekhez jellegzetes illatokat társítunk, így valamelyest már akkor is részesülünk a testi-lelki feltöltődést nyújtó élményből, amikor csupán az utóbbiakkal találkozunk. 🌿



**DR. SZABÓ ANIKÓ PHD**  
okleveles vegyész-mérnök, a Dr Ganga Kosmetikumok gyártója

## Manipulált vásárlás

Mindannyian egy sajátos, szubjektív „illatlexikon” alapján azonosítjuk a nekünk tetsző vagy nem tetsző illatokat, és ez jelentősen hat ránk vásárláskor, rendezvényeken vagy épp egy kiállításon. Elég egy jól megkomponált illat, hogy valamiféle belső „mozi” jelenjen meg lelki szemünk előtt. Természetesen az egyéni emlékek és az érzékelés finomsága lényegesen befolyásolja, hogy egy új illat hogyan hat ránk.