



Zagadkowe mechanizmy ludzkie!

Wydawać by się mogło, że znamy siebie doskonale, a nasze zachowania i reakcje w danych sytuacjach są przez nas kontrolowane i do przewidzenia. Istnieją jednak odruchy, na które specjalnie nie zwracamy uwagi, traktujemy je jako zbędne lub nieistotne. Reakcje o których mowa, wykonujemy podświadome, a w rzeczywistości pełnią rolę naszego mechanizmu obronnego przed zatruciem i intruzami!

Ziewanie – ziewajmy, bo to zdrowe

Ponoć ziewanie jest bardziej zaraźliwe niż katar. Najbardziej popularna hipoteza poszukująca przyczyn ziewania mówi o tym, że w ten sposób nasz organizm dopomina się większej dawki tlenu. Głęboki wdech działa jak pompa ssąca. Krew zostaje lepiej nasycona tlenem, szybciej krąży, rośnie ciśnienie i liczba skurczów serca, a mózg jest lepiej dotleniony. W niedotlenionej krwi zwiększa się stężenie dwutlenku węgla - ziewanie ratuje nas przed zatruciem. Z tego właśnie powodu niektórzy sportowcy ziewają przed oddaniem ważnego skoku, czy decydującego strzału. A dlaczego ziewamy również w leniwy dzień? Gdy zwalniamy obroty, w organizmie zwiększa się produkcja tlenu azotu, który działa jak trucizna, drażniąc komórki pnia mózgu. Nie chcąc się zatruc, mózg chce więcej tlenu i prowokuje ziewanie. Zachciało Wam się już ziewać?



Kichanie – najbardziej gwałtowna reakcja

O dziwo winowajcą kichania jest bardziej mózg niż nos, ale jednak mózg daje nosowi sygnał do kichnięcia. Wyścielony błoną śluzową nos dba o to, aby powietrze które dostaje się do płuc za pośrednictwem nosa było dobrej jakości, nie za zimne, nie za gorące, nie za suche, no i by nie niosło ze sobą żadnych zanieczyszczeń. Intruzi w nosie, tj. wirus, pyłki, czy kurz powodują błyskawiczną reakcję. Szybki strumień powietrza podczas kichania wyrzuca czynniki drażniące na zewnątrz (nawet do 160 km/h i odległość 3 m).



Rozciąganie – instynktowny i dobry nawyk

Wykonujemy go najczęściej po przebudzeniu. W czasie rozciągania pracują nasze mięśnie, ścięgna, więzadła, a to poprawia przepływ krwi oraz dobrze wpływa na nasze samopoczucie. Przygotowujemy nasz organizm na wysiłek fizyczny. Mięśnie stają się rozluźnione i zmniejsza się ryzyko ich uszkodzenia podczas codziennego ruchu. Regularne rozciąganie to dobry nawyk, gdyż nawet takie niewielkie codzienne ćwiczenia polepszają ukrwienie i zwiększają elastyczność ścięgien i mięśni.

Czkawka - efekt przeciążenia przepony

Powstaje zazwyczaj gdy zbyt łapczywie jemy i za szybko wypełniamy swój żołądek. Może się również pojawić przez różnego rodzaju emocje. Jej funkcją jest wówczas przywrócenie odpowiedniego rytmu pracy żołądka i przepony. Aby pozbyć się czkawki, zaleca się na kilka wstrzymać powietrze w płucach, zjeść trochę cukru lub wypić szklanę

wody. Czkawka powinna również minąć, gdy ktoś nas nagle przestraszy.

Zrywania mięśniowe – tzw. miklonie

Czyli mimowolne, gwałtowne, szarpiące i krótkotrwałe skurcze mięśni, występujące gdy zapadamy w sen. Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg odbiera towarzyszące zasypianiu spowolnienie oddechu i tętna jako proces umierania, a miklonie to ruchy, które walczą z takim zagrożeniem.

Pomarszczona skóra po kąpieli



Zmarszczki na palcach pojawiają się już po krótkim kontakcie z wodą. Dzieje się tak, ponieważ organizm uznaje, że w wilgotnym otoczeniu może być

zbyt... ślisko. Zatem pomarszczona skóra palców u rąk i stóp ma ułatwiać nam poruszanie się po śliskiej powierzchni. To zjawisko związane z naszym przystosowaniem ewolucyjnym.

Utrata pamięci – usuwanie wspomnień

Często zdarza, że nasz mózg dosłownie usuwa niektóre nieprzyjemne i złe wspomnienia, by ułatwić nam codzienne funkcjonowanie. Dotyczy to np. osób, które w dzieciństwie doznały traumy lub tragicznych, emocjonalnych przeżyć.

Gęsia skórka chroni przed utratą ciepła



Pojawia się gdy jest nam zimno lub doświadczamy bardzo silnych emocji. Choć może wydawać się to zaskakujące, głównym celem powstawania tzw. gęsiej skórki

jest redukcja ilości ciepła, które skóra traci przez pory.

Łzy – nawilżają i chronią oczy

Łzy służą także do usuwania z oczu wszelkich ciał i zbrudzeń. Wg naukowców płacemy również w sytuacjach stresowych, by odwrócić uwagę od bólu i przykrości, których doświadczamy w danej chwili. Płacemy także przy krojeniu cebuli, ponieważ



wydobywają się z niej substancje potencjalnie dla nas niebezpieczne, a nasz organizm wyposażony w układ alarmujący o zagrożeniu uruchamia mechanizm obronny - łzy.