



Hommage à Millet
Karin Sverenius Holm

En vandring i skönhetsens spår



Anders Gustafson är professor emeritus
i medicin.

Året är 2010. ÖsterlenAkademien har i mars månad enats kring ett projekt som vi benämner *Skönhet och hälsa på Österlen*.

För min del formades tiden efteråt till en vandring i skönhetsens spår. Min vandring börjar i sorg. I mitt värkande hjärtas avsked till vännen Boris får jag tröst och stöd från en vagabond – en Boris-like. "Försynen" ville att jag skulle väckas av Ingvar Holms bok *Myter, målningar, motiv* från 1960 och få möta denne observante vandringsman i vår svenska litteratur: Harry Martinson. Ingen har så vida perspektiv i sin syn på naturen – och på skönheten – som just Harry Martinson; som då han skriver från fåran i rovlandet:

*Gamla kända ogräs minns jag,
tysta fina sällskapsväxter
mättade av åkerdofter,
tistlar, torn som hundra
lätta fjärilar besökte
medan jag på friska kuddar
utav kvickrot, åkersiskan
knälåg under det jag
framkröp rad för rad i
nurvans luggar.*

Carl von Linné, botanikens fader och en föredömlig läromästare även den dag som i dag är, hade 200 år tidigare formulerat – helt i linje med Harry Martinsons sätt att beskriva skönheten i naturen – begreppet *omnia mirari*. Det innebär att man skall be-



Carl von Linné, botanikens fader sa: "omnia mirari", vilket betyder att vi skall beundra allt i naturen.

undra (*admire*) allt (*omnia*) i naturen, inte bara en gång utan flera, och den andra gången med "tvättade ögon". Linné hade också en andra innebörd i orden, att beundra naturen som Guds verk.

År 2001 skriver en av Linnés uttolkare, biskopen Martin Lönnebo: "En skymt av den oändliga Skönheten och du är för alltid präglad därav ... så förakta inte skönheten, den är en glimt av Guds närvaro."

Under vandringen – genom livet – söker vi gärna upp det som känns värdefullt, som ökar vår livskvalité och som ger en inre känsla, som jag vill kalla *lugn- och rokänslan* (se mera nedan). Mötet med naturen – och dess skönhet – är för de flesta av oss eftertraktat.

Min hustru Birgit och jag söker oss ofta och gärna till den ensliga naturen på torpet vid vägs ände. Alla årstider har sitt upplevelsemönster och sina attraktioner i såväl djur- som växtvärld. Många sinnen berörs vänligt; syn, hörsel och lukt. Färgerna berör; himlen är blå, skogen grön och växtriket för övrigt färgar som i en tavla våra sin- nen med rött, vitt och blått. För den som skadats av vardagens stress, kan en tids arbete i en trädgårdsmiljö vara dramatiskt hjälpan- de och tröstande – trädgårdsterapi. I storstaden är vi beredda att betala mer för att få bo med utsikt över ett grönområde, ett vattendrag eller ett bergsmassiv.

Den stressade kontorspersonalen kan påvisas ha lägre puls och mindre stresshormon i blodet sedan ett fönster med utsikt över en grönskande trädgård har installerats. Att en skolbänk med fönsterplats ger bättre studieresultat är övertygande visat. Här är det ljuset som har ett gynnsamt inflytande på våra signalsubstanser och hormoner.

För att riktigt komma nära naturen väljer vi att under vår fritid campa, kanota, jaga eller fiska, för att finna känslan av *lugn och ro*.

Skönheten i naturen

Skönhetsupplevelsena, upplevda i naturen, är behagfullt och finurligt återgivna i den svenska litteraturen. Mitt möte med Kerstin Ekman – *Se blomman* – gav mig många belägg för detta. Kerstin Ekman väljer Sten Selander, en av mina författarfavoriter som skriver i "Det levande landskapet i Sverige", i sin hyllning till ogräset, bland annat 'förkroppsligar de gammaldags ogräsen en försvunnen eller försvinnande miljö, en sorts

tysta, gröna vättar i den lantliga idyllens Sverige'.

Den blommande **nässelplantan** i solens motljus påminner om *ljusets* betydelse. Nässlan är en skönhet trots att hon åsamkar människor skada. Liksom den taggiga rosen i rött, som vi gärna använder oss av för att visa varma känslor för våra nära och kära. Beträffande motljuset utnyttjas detta i näringsförsörjningen av våra fåglar. Den ofta påtagligt närgångna flugsnapparen – den grå flugsnapparen – gör det då den på sin upphöjda plats spanar efter föda; insekterna. En behaglig syn för den avstressande medmänniskan i försommarens färska gröna lövskrud.

Kerstin Ekman förundras, liksom Linné och jag själv, över växters ambition till sin *fortplantning* – och *fortlevnad*.

Mjuknävan (*Geranium molle*) har en karaktäristisk metod att försäkra sig om sin fortplantning. Frukten, som ser ut som en lång näbb, vänder och vrider sig i takt med luftfuktigheten och gör det möjligt för växten att bokstavligt talat borra ned sina frön i underlaget runt plantan.

Smörblommans (*Ranunculus acris*) gula kronblad, fungerar som en parabol – en spegel som fokuserar såväl ljus som värme – mot produktionsstället av spermier och ägg – allt för att gynna reproduktionen.

Daggkåpan (*Alchemilla vulgaris*) var som namnet anger alkemisternas älsklingsblomma då de trodde att daggdroppen kunde bli till guld. Vattendroppen på daggkåpans blad har i folkmedicinen flitigt omhuldats. I dag vet vi att denna droppe får tillskott från väx- ten själv genom en utsöndring – guttation.



Man kan förundras över växters ambition till sin fortplantning. Flicka blåser maskrosboll av Karin Sverenius Holm.

En annan växt med vattenfrånstötande blad – **lotusblomman** – blev förebild för en ny massindustri; elektronmikroskopikopi av lotusblommans vattenrepellerande blad avslöjade de små taggarna, nabbarna i nano- storlek på bladets yta, vars effekt var just vattenavstötning. I dag har vi sålunda självtvättande fönster tack vare nanotekniken.

Skönheten i konsten

Månaden var maj, och föreläsningssklubben Tre M, som står för Medicin, Meteorologi och Miljö, hade förmånen att få en inbjudan till Karinholm på Lilla Vik för att möta konstnärsparet Karin och Ingvar Holm. De nyfikna och vetgiriga vännerna i Tre M sökte bakgrunden till tillfredsställelsen hos den utövande konstnären. Karins njutning inför det fullbordade konstverket var som en

skönhet och hälsa öster om

en vandring i skönhets s

"trans", då hon mötte de nöjda
beställarna

av porträttet; föräldrarna till barn som avporträtterats.

Ingvar å andra sidan beskriver hur valet av hans motiv ofta har sitt ursprung i de tidigare generationernas *berättelser* och *myter* och även hur han i sin målningsteknik kunde leka med åskådarens sinnesupplevelse till skönhetsens lov genom att utnyttja *metaforer*. I en färgstark naturbild kunde man identifiera ett välformat kvinnolår.

Myter och metaforer kom igen i april månad, i mötet med vår förre ärkebiskop KG Hammar kring Skapelsen, hur Gamla testamentets texter framhävs för vad de är – *sågner, berättelser, myter*. KG – som man säger i Lund – poängterar skönheten i upplevelserna kring de symboliska liknelserna i Gamla testamentet – *metaforerna* – och anknytningen till konsten, såväl i musik som målning. Skönhetsupplevelserna som därmed skapas tjänstgör som ett moraliskt stöd och en stimulans för själen.

Den religiösa konsten hade en av sina höjdpunkter under medeltiden. Medeltiden föreställer vi oss i dag som en "dunkel epok", men den medeltida människan framställde sig själv som varande i en mycket ljus miljö. En medeltida miniatyrmålning kan vara upplyst av ett enda fönster och ändå vara full av ljus. Teologer som Thomas av Aquino (1200-talet) – krävde för skönhet i konsten lyskraft, *claritas*, med klara strålade färger.

Från denna tid blir *blått* en uppskattad färg. De gotiska rosettfönstren med rosettmönster släpper igenom ljus – Gud är ljus – från den blå himlen. Gult betraktades som färgen för guld, som samtidigt ansågs

vara den mest lysande och värdefullaste av alla metaller.

Gympagänget sedan 25 år, Anders Pågar från Lund, besöker Louisiana i Humlebæk i Danmark. Det har blivit sommarmånad och Louisiana visar utställningen "Färgen i konsten", där den *blå* färgen åter dyker upp – i en modern version.

En av de i utställningen dominerande konstnärerna Wassily Kandinsky (död 1944) har uttryckt det så: "Färgen framkallar en psykisk 'rystelse'. Färgen utövar en verklig makt som påverkar varenda del av den mänskliga kroppen". Han beskrev redan 1919 den blå färgen som ger oss lugn, eftertänksamhet och fördjupning. Då den blå färgen görs ljusare försvinner dessa egenskaper. Han tog också fram en metafor till motsvarande känslor i musiken, där den mörkblå färgen motsvaras av tonerna hos en *cello*. Den *röda* färgen – å andra sidan – beskrivs som "levande, livlig och oroande", medan *violet*t (som är en blandning av blått och rött) för med sig "något sorgtungt".

Yves Klein (död 1962), den andre dominerande konstnären på utställningen, arbetade med monokromatisk färg i sina konstverk. Klein tog fram en speciell blå färg som benämndes *Klein Blue*. Den Kleinblå färgen beskrivs som en aura som svävar över ytan – som en *flöjtton*. På utställningen på Louisiana representerades han bland annat av en målning med en molnfri mörkblå himmel, som gav åskådaren en stark känsla av ett meditativt tillstånd; samma upplevelse som man kan få då man "ligger på rygg på marken och upplever en natthimmel på Ös-

terlen" – KG Hammars ord då han ville beskriva sin ödmjukhet inför världsalldet.

Skönhet och njutning

Lägligt dyker skönheten och dess roll i kärleken upp i september månad på boklådediskarna. Boken heter *How Pleasure Works* och är skriven av den amerikanske psykologiprofessorn Paul Bloom.

I våra skönhetsupplevelser inför det motsatta könet är det inte bara anletsdragen – "*a pretty face*" – som tilltalar oss. Psykologerna har haft möjligheter att testa våra beteenden och ett "maskulinum" kan i sin skönhetsupplevelse i första hand värdera formerna på höfter, lår och midja. I de vackra anletsdragen kan man identifiera detaljer – som kan vara nog så överraskande: Ett vackert ansikte kan vara ett utseende som snarast är genomsnittligt; högre poäng får ett ansikte som är symmetriskt, men också det som har en slät och vacker hy.

Förklaringen vill forskarna finna i utvecklingsläran, det vill säga det naturliga urvalet då ett "femininum" för att försäkra sig om en friskare avkomma väljer en partner med just dessa karaktäristika.

Men andra faktorer måste påverka oss i vår bedömning. Som till exempel i fallet med enäggstvillingar, då en man som möter tvillingsystemen till sin maka inte blir lika förälskad i tvillingsystemen. I den svårbeskrivna skillnaden mellan tvillingarna, återfinns sannolikt det som benämns *det unika, det min- dre vanliga, det som drar till sig våra blickar*.

Det unika är inte specifikt för bedömningen av medmänniskor, utan gäller också för "döda ting" –

konstföremål med mera.



ge mycket motstånd, och den tvära ak-

Leonardo da Vincis Mona Lisa: Ett vackert ansikte kan vara ett utseende som snarast är genomsnittligt.

Den som äger en Chagalltavla – en äkta sådan – kan aldrig tänka sig att byta till en kopia och skulle, om han blev överbevisad att han redan har en kopia, förkasta densamma. Samma gäller också äkta och falska Rolex-klockor. Men om du värderar utseendet hos en främling är inte utseendet allt. I en annan studie som psykologerna genomförde var den viktigaste faktorn om personen log – med mun och ögonvinkel.

Vad gör "döda" ting vackra?
Skönheten hos ett fartyg kan av en båtbyggare förläggas till skrovets form. Den smäckra bogen – fören – skall kunna klyva vattenytan utan att

tern skall tillåta vattnet att snabbt sluta sig efter båtens framfart för att ge högre hastighet – nyttoskönhet. På sjön betyder *vitt* – på segel och skrov – *hopp*; att inge hopp om en god färd.

Skönheten i vetenskapen

En ljud- och ljusshow i Lund i april månad, iscensatt av partikelfysikern Ingvar Otterlund, beskrev ett experiment genomfört vid CERN i Genève.

Demonstrationen ville simulera universums födelse – för 13,7 miljarder år sedan. Fotonerna, ljusets byggstenar, och de övriga partiklarna hade med animationens hjälp lett till en fyrverkeriupplevelse på datorskärmen. Ingvar, som själv varit försöksledare i det lyckade experimentet, tindrade med ögonen och framhävde upprepade gånger *skönheten*, inte bara i syn- och hörselupplevelse, utan även i upplevelsen av det lyckade experimentet. Kärnbeståndsdelen, protonen, hade man lyckats splittra i sina delar – kvarkarna – och ännu en pusselbit i universums tillblivelse hade avslöjats.

Skönheten i vetenskapen erbjöds också i maj månad på Kungliga Fysiografiska Sällskapetets möte i Lund. Astrofysikern professor Bengt Gustafsson, från Uppsala, beskrev, med utgångspunkt från universums begynnelse – Big Bang – materiens kolossala kosmiska kretslopp, från gas till stjärnor och tillbaka till gas.

Naturlagarna och de ingående fysikaliska konstanterna stämmer väl i tillblivelsen av vårt universum och dess komplexa strukturer, som galaxer, stjärnor och tunga grundämnen i vårt eget solsystem, och ger därmed

förutsättningarna för livet på vår jord. Naturlagarna hade inte kunnat vara så mycket annorlunda utan att allt skulle ha misslyckats. Ett exempel: den ”starka kärnkraften” som håller samman atomkärnorna, om den hade varit bara några procent starkare skulle universums helium aldrig ha omvandlats till väte. Väte är nödvändigt, men helium omöjligt, i livets kemiska processer.

Skönhetsupplevelsen vid ett lyckat naturvetenskapligt experiment är många forskare förunnad någon gång under ett långt vetenskapligt färgat liv. Själv hade jag förmånen att, för omkring femtio år sedan i USA, få uppleva denna *lugn- och rokänsla* i en miljö som allt annat än inbjöd till sådana känslor. Upptäckten av en ny beståndsdel i kroppen – ett apolipoprotein – en bärare av blodets kolesterol, gav mig då, i centrifugens ”optiska öga”, en skönhetsupplevelse i svartvitt. Många misslyckanden hade föregått denna lyckliga tilldragelse. Detta blev också mitt livs upptäckt, den som kom att prägla mitt liv.

Apolipoproteiner har sedan visat sig vara nog så viktiga i tillblivelsen av ”åderförfattningen”, som ofta leder till hjärtinfarkt eller stroke. Det är apolipoproteinet som avgör om kolesterolet är skadande – det ”onda” – eller till och med kan vara skyddande – det ”goda”, kallat HDL. Det är bra för hälsan att ha mycket av HDL i blodet. Ett rörligt liv – motion – ökar HDL.

Skönheten i matematiken

På hösten detta händelserika år möter jag franciskanermunken Luca Pacioli i en lämplig miljö – Röggle kloster utanför Lund. Det är vinterväder, höstens första, och jag

möter ”av naturliga skäl” inte Luca Pacioli i egen hög person. Denne munk och matematiker var lärare till Leonardo da Vinci, därav kom hans läror att få en stark spridning. Samtidigt som en annan venetianare, Christofer Columbus upptäckte Nya världen – i tron att det var Indien – presenterade Luca Pacioli i Venedig ”Om den gudomliga proportionen” (*De Divina Proportione*). Detta grundläggande verk om proportioner och om matematiken i konst och arkitektur hade två huvudsakliga budskap; dels att presentera den vitruvianska människan, som sedan blev Leonardo da Vincis logo, dels att för samtiden beskriva just det gudomliga förhållandet i de geometriska företeelser som benämns *det gyllene snittet*, *den gyllene vinkeln*, *den gyllene rektangeln* och *den gyllene spiralen*. Kärnpunkten, det gyllene snittets proportioner som går igen i de övriga geometriska kropparna, var sannolikt känt av Pythagoras, greken som levde på 500-talet före Kristus, men det var Euklides, matematikern från 300-talet före Kristus som gav den första beskrivningen av det gyllene snittet.

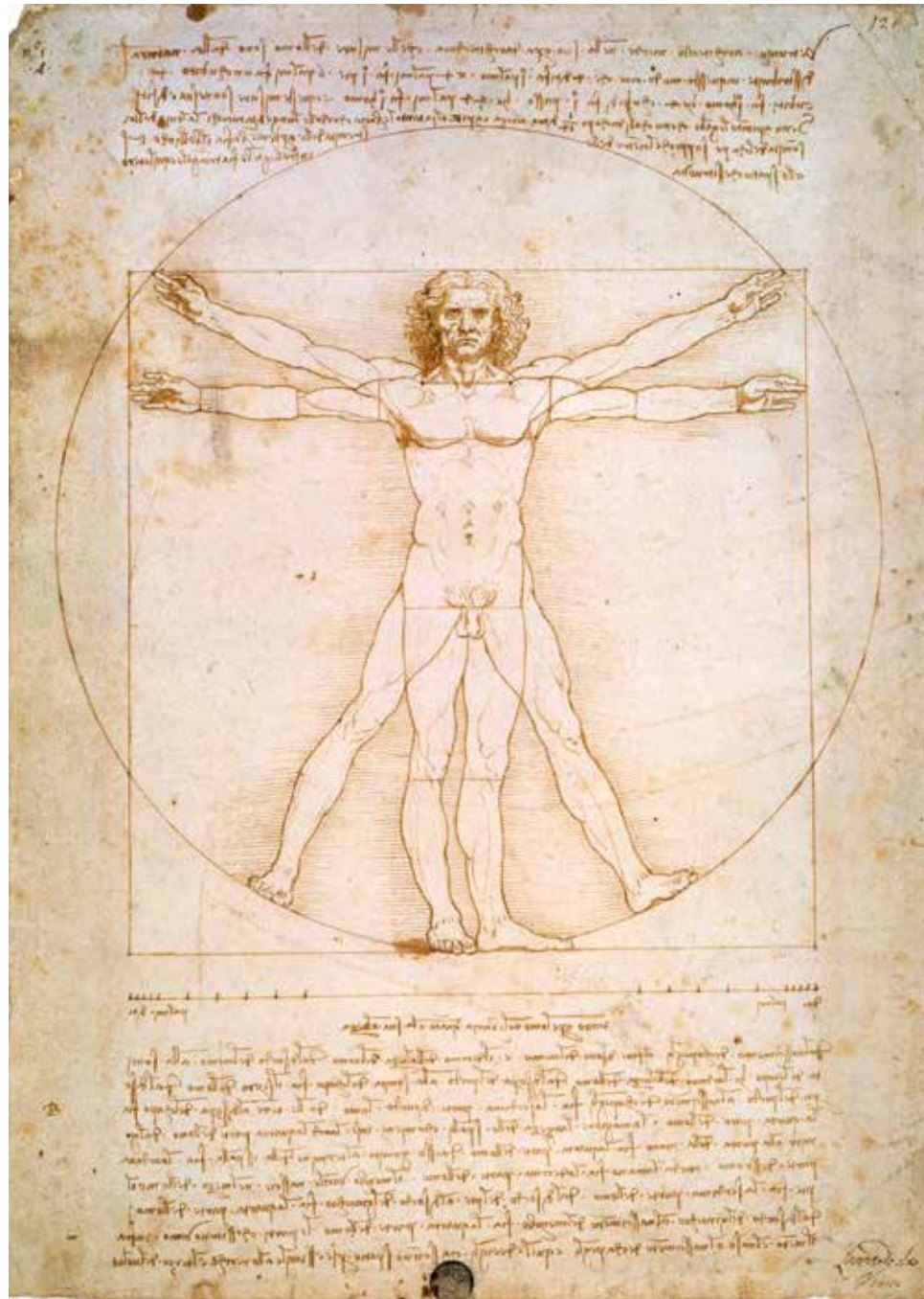
Gyllene snittet eller Φ , som den grekiska bokstaven, är det förhållande som erhålls när en sträcka delas i en längre del a och en kortare del b , på så vis att hela sträckan $a + b$, förhåller sig till a , som a förhåller sig till b . Kvoten a/b som är den kritiska för det gyllene snittet skall bli cirka 1,618... och den inversa kvoten b/a , blir då cirka 0,618...

Gyllene snittet blev ett skönhetsideal under renässansen inom arkitektur och konst. Från medeltiden återfinns det gyllene snittets proportioner i kända byggnadsverk som Notre-Dame i Paris och katedralen i Florens. På 1900-talet utvecklade den franske arkitekten Le Corbusier ett mått- och proportionssystem baserat på det gyllene snittet och mänskliga mått, i sitt bokverk kallat *Le Modulor* (1948).

Gyllene snittet kan anmärkningsvärt nog också identifieras i naturen. Plantors placering och fördelning av sina blad följer regeln om den gyllene vinkeln, som är 137,5 grader, och som är ett uttryck för just det gyllene snittet. De nya bladen växer ut med en vinkel till det föregående bladet som är lika med denna ”magiska vinkel” i naturen. Varje blad hamnar på ett ställe där det skuggas minimalt av de övriga bladen på stammen. Därmed kan växten utnyttja solljuset maximalt. Liknande mönster ser man hos tallbarren på unga tallskott, fjällen på kottar och också i den röda rosens blombud.

Mystiken kring det numeriska värdet på gyllene snittet blir än mer påtaglig då man fördjupar sig i de medeltida matematikernas magiska talserier. Leonardo Fibonacci var en italiensk matematiker på 1200-talet som skapade en talserie som har uppkallats efter honom och som lyder: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34 ... 233, 377 ... och så vidare. Då det sista talet divideras med det näst sista närmar sig kvoten värdet på gyllene snittet, det vill säga 1,61 ...

Matematikens förunderliga förmåga att bekräfta eller förutse hur väl naturlagarna stämmer med gjorda observationer, för-



Den vitruvianske
mannen.
Leonardo da
Vinci.

undrar forskarna – kvantfysikerna – som i dag kartlägger kosmos (universum) såväl som mikrokosmos, det vill säga atomernas Lilliputvärld (se ovan).

Skönheten i tiden

År 2005, kom författaren och kulturfilosofen, Umberto Eco ut med sin sjätte bok – denna gång "Om skönhet".

Den nutida konsten har upptäckt materialets värde och fruktsamhet. Redan Michelangelo på 1500-talet hävdade att skulpturerna fanns dolda inuti det ursprungliga marmorblocket och att konstnären bara hade att hugga bort det överflödiga för att ta fram den form som materialet redan innehöll. Senare tids estetiker lärde till och med ut att sann konstnärlig skapelsekraft utvecklas just i detta första ögonblick av intuition hos den skapande.

Det är i denna anda som man bör betrakta poesin hos färdigtillverkade föremål. Föremålet existerar av egen kraft, men konstnären handlar som någon som går längs en strand och upptäcker en sten som polerats av havet och bär hem den och lägger den på ett bord, som vore den ett konstverk av oväntad skönhet. Detta leder oss vidare till Andy Warhol, som avbildade en Coca Cola-burk eller Campbells soppburkar. Vilket i sin tur påminner oss om att även industrins värld har former som kan förmedla en estetisk känsla. Dessa föremål blir på något sätt återlösta från sin onödighet och uppvisar en oanad skönhet.

I kavalkaden över skönhetsens historia, visar egentligen varje århundrade upp enhetliga kännetecken och ofta en fundamental

motsägelse. Umberto Eco säger dock beträffande 1900-talet – med sin futurism, kubism, expressionism och surrealism – att denna så kallade avantgardekunst inte längre ställer frågan om skönhet. Det underförstås att de nya bilderna är konstnärligt vackra och bör skänka samma njutning som en tavla av till exempel Rafael. Konsten har inte längre för avsikt att ge en bild av den naturliga skönheten, och vill heller inte skänka den stilla njutning som uppstår vid betraktandet av harmoniska former. En besökare från framtiden, säger Eco, kommer notera att människorna i vår tid rättar sig efter ett skönhetsideal som förespråkas av den kommersiella nöjesvärlden, den som återfinns i massmedia; i denna kommer framtidsbesökaren upptäcka att 1900-talet är genomskuret av en dubbel skiljelinje. Massmedia är demokratiska, de erbjuder en skönhetsmodell både för den som redan av naturen begåvats med aristokratisk grace och för den kurviga arbetarkvinnan; för den som inte lyckas skaffa sig en vacker Maserati finns alltid en Morris Minor med dess nyttoskönhet.

Hälsa, välbefinnande och skönhet

"Health is beauty, and the most perfect health is the most perfect beauty", uttrycker den engelske poeten William Shenstone på 1700-talet – samtidigt som Carl von Linné gör sin skånska resa. Hälsa och skönhet tycks hänga ihop på flera sätt. Den som är vacker eller har sinne för det sköna, anses ha ett bättre liv och tros oftast leva längre än den som inte har dessa egenskaper.

Skönheten och ljuset är nära lierade.

Skönheten uppstår egentligen först när någon upplever den. En viktig förmedlare är ljuset. Ljuset förstärker en skönhetsupplevelse (se ovan den italienske kyrkofadern Thomas av Aquinos hörnstenar). Källan till ljus är vår sol, som i mer än fyra miljarder år skänkt värme och ljus till vår jord.

Solen, vår närmaste stjärna och dess ljus är nödvändigt för livet på vår planet. Nästan all energi som människan brukar i dag är solenergi i någon form. Solen, som är ett gasklot, består av väte. I de innersta delarna av solen är temperatur och tryck så höga att väte omvandlas till helium i en process som ger de stora mängderna av energi.

Vår sol som ljuskälla styr skönheten i naturen. Vid växternas fotosyntes omvandlas energin i solens ljus. Växternas gröna blad bildar socker och syrgas från luftens koldioxid och växtens vatten. Plantan växer och syret i vår atmosfär ökar genom fotosyntesen – till miljöns bästa.

Glädje och skönhet är varandra närstående. Ett leende i ansiktsuttrycket hos en främling upplevs ofta som en del av ansiktets skönhet. Skönhetsupplevelser i konst och musik i vår vardag är förenade med glädje och njutning. *Skratt*, liksom kroppslig motion, frigör vårt eget morfin *endorfinerna* i hjärnan och sprids vidare i hela kroppen.

Själens roll för kroppens hälsa, har varit en bärande tanke för mig som läkare. Äldre ensamma kvinnor, nyblivna änkor, som levde i sorg fick ofta alla sorters infektioner som inte sällan ledde till döden. Det bristande infektionsförsvaret berodde på de vita blodkroppar som vi i dag kallar immuncellerna. Dessa var inte lika

aggressiva

mot de invaderande bakterierna vid den så kallade fagocytosen – infektionsförsvaret var försämrat. I dag har forskningen just på dessa immunceller visat att försämringen i fagocytosen kan lindras med en klok kostförbättring. Ät mer D-vitamin!

Melankolin kan sägas vara en fördjupning av nämnda sorgearbete. Vid melankoli (depression) kan man påvisa en brist i hjärnan av signalsubstanserna: serotonin och dopamin. Läkeemedel som ofta är omtalade vid denna situation, SSRI, höjer just serotoninmängden i hjärnan. *Serotonin* är den signalsubstans som påverkar vår sinnesstämning: vid brist får man oro och ångest. *Dopamin* är den signalsubstans i hjärnan som oftast omtalas, inte minst genom att den upptäcktes av en svensk forskare, nobelpristagaren Arvid Carlsson i Göteborg. Dopamin har fått benämningen "hjärnans glädjemolekyl" eftersom den bland annat styr vårt belöningssystem och kemin vid olika beroendetillstånd. Det kan vara uppmuntrande att veta att träning av *minnet* ökar dopamin i hjärnan.

Lockande signaler via synen, som i skönhetsupplevelser, via dofter – som vid parningen – eller via beröring, frigör dopamin som går till vårt belöningssystem och påverkar vårt beteende. Ett beteende orsakat av dopaminet kan leda oss till mat – vi blir hungriga. Då vi äter frigörs endorfin. Cirkeln är sluten.

Sömn är också viktig (jämför "skönhetssömn"). En nattsömn på cirka åtta timmar skall eftersträvas. God nattsömn är gynnsam för immunförsvaret via immuncellerna, de vita blodkropparna. God natt-

sömn är också väsentlig för att tömma hjärnans "inkorg" av mejl med "känsloladdat innehåll" i den del i hjärnans mitt som efter sin form, en sjöhäst, kallas hippocampus. Vid lång och kvalitativt god nattsömn töms hippocampus på minnen om belöning och känslor till hjärnans bark, och hippocampus blir åter mottagligt och tillflödet av känslor och intryck återupptas.

För tio år sedan, uppdagades *lugn- och rosystemet* av den svenska forskaren Kerstin Uvnäs i Stockholm. Hon publicerade upptäckten första gången i en bok, *Lugn och beröring*, i vilken hon beskriver ännu en viktig budbärare i människans (och djurens kropp – *oxytocinet*. Oxytocin har visats ha en speciellt läkande inverkan på vår kropp och frigörs vid *beröring* – till exempel vid en kram. Denna signalsubstans upptäcktes redan för hundra år sedan, i hjärnans hypofys. Man visade att den var behjälplig i förlossningsarbetet; till vilket den i dag också används som ett läkeemedel. I dag är barnmorskorna väl medvetna om den gynnsamma lugn- och roeffekten då den nyförlösta modern får sitt barn till sin barm. Signalsubstanser, som glädjemolekylen dopamin, medverkar vid bildningen av denna gynnsamma budbärare. Oxytocin är nyckelsubstansen i lugn- och rosystemet. Under inverkan av oxytocin blir vi avslappnade, nöjda, fridsamma och känsliga.

Skilda företeelser, kan med glädjemolekylens hjälp väcka vårt lugn- och rosystem:

Den ammande modern med det nyfödda barnet, är förebilden för en sådan upplevelse.



Madonna med barn: Oxytocin har visats ha en läkande inverkan på vår kropp. Ämnet frigörs vid beröring.

upplevs i naturen, men också fås av konst, musik och böcker.

Gemenskapen hos den åldrige morfadern, med den lille pilten vilande i sin famn.

Detta är skönhet och hälsa – för mig! 🍷

Det fårade gamla paret, med sammanflätade, knotiga fingrar – vid en återförening eller en dödsbädd.

Tillfredsställelsen av ett skapande: konstnärligt, vetenskapligt eller i vardagen.

De ljuva sinnesintrycken från öga, öra, näsa och beröring som