

ЗМІСТ

<i>Вступ. Розмова про невизнаних знаменитостей.....</i>	<i>3</i>
I. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВУХО-ГОРЛО-НІС НА ЩОДЕНЬ.....	7
<i>Розділ 1. НЕВИЗНАНИЙ ГЕРОЙ: НІС.....</i>	<i>9</i>
<i>Розділ 2. У ГЛИБИНАХ: ГЛОТКА.....</i>	<i>33</i>
<i>Розділ 3. НЕДООЦІНЕНА КРАСА: ВУХО</i>	<i>51</i>
<i>Розділ 4. ЩО ЗІ МНОЮ? ЧИ СПРАВДІ ВСЕ ТАК СЕРЙОЗНО?</i>	<i>72</i>
II. ЯК НІС І КОМПАНІЯ ЛАДНАЮТЬ ІЗ НАШОЮ ПСИХІКОЮ	111
<i>Розділ 5. ЕКСКУРС: ЧИ ЖИВЕ ДУША В МОЗКУ</i>	<i>115</i>
<i>Розділ 6. ЯК ЛОР-СИСТЕМА КЕРУЄ НАШИМ СОЦІАЛЬНИМ ЖИТТЯМ</i>	<i>126</i>
<i>Розділ 7. КОЛИ ЛОР-ПРИЙМАЛЬНЯ СТРАЙКУЄ: ЧИ ВІДПОВІДАЛЬНА ЗА ВСЕ ПСИХІКА?</i>	<i>222</i>

ВСТУП

РОЗМОВА ПРО НЕВИЗНАНИХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

Сімейна відпустка починається в нас здебільшого з корків і поганого настрою. Мого чоловіка вже верне від дисків про слоненятко Бенджаміна Блюмхена, а я, на жаль, не можу відповісти, коли ми вже нарешті приїдемо. Минулого літа я спробувала врятувати чудовий настрій вікториною. На думку не спадало годящих запитань, тож я просто поцікавилася: «Коли ви останній раз переймалися своїм носом?» Одразу поясню: я лікарка, ЛОР. Саме з цієї причини спершу мене огорнув сором, мовляв, невже не можна вигадати оригінальніше запитання. Однак у машині запала задумлива тиша.

Мій чотирирічний син нарешті зізнався, що полюбляє їсти кози з носа. Його дещо старша сестра пояснила, як не замазати все довкола, коли з носа юшить кров, а чоловік описав процес обрізання волосків у ніздрях. (Такі професіонали, як він, обрізають волосинки, а не виривають. Для цього згодяться й звичайні ножиці, а обрізати

треба тільки те, що стирчить із носа.) Опісля посипалися запитання, не надто вдалі для вікторин. «А ти можеш, заглянувши у вухо, бачити мій ніс?» — цікавилася дочка. Син не міг угамуватися, поки я його не запевнила, що під час длубання в носі палець там не застрягне. А коханий таки наважився на запитання, чи розмір носа справді пов'язаний із розміром чоловічого «перчика».

Мушу визнати, від власної сім'ї я очікувала дещо мудрішої дискусії. Я зовсім не хочу применшувати тему сопель. Тут справді можна філософствувати не одну годину. Проте ці короткі носові дебати десь між містами Гільдесгайм і Голле відкрили мені очі на один факт: як же абсурдно, що безліч людей, включно з моїм чоловіком і дітьми, не знають нічого про орган, який керує більшою частиною їхнього життя. До того ж прямо з центру обличчя!

Для багатьох із нас ніс — це ніс. Він є, і на тому все. Якщо пощастить, він матиме більш-менш нормальний вигляд, його можна прикрасити пірсингом, а коли ніхто не бачить — видобути зсередини секретну напівзатвердлу кірочку. Те саме можна сказати й про безпосередніх колег носа — вухо та горло. Ніхто особливо ними не цікавиться.

Особисто мене це дивує й обурює водночас, бо ж ЛОР-система розпоряджається більшою частиною наших буднів. Три з п'яти чуттів розташовані саме тут. Окрім очей, саме ніс, вуха і глотка найбільше відповідають за наші зв'язки із зовнішнім світом: ми нюхаємо, слухаємо, смакуємо та говоримо. Це місце, де завжди вирує життя. Його можна уявити як приймальник мозку, розміщену між зовнішнім і внутрішнім світом.

Як і в кожній приймальні, спершу вас зустрічають рецепціоністки, а в нашому випадку — ніс і команда. Саме вони значною мірою зумовлюють те, що відбувається в кабінеті шефа, тобто в нашому мозку, впливаючи на те, про що думаємо і що відчуваємо.

Наш нюх спільно з нами вибирає не тільки те, що купуємо в магазині, але й тих, з ким готові зачати дітей. Наш голос визначає кар'єру, переконує, зваблює або ж заколисує. Нарешті, наш слуховий апарат здатен не тільки одночасно сприймати цвірінькання пташок і ниття дітей, але й разом із мозком чітко визначає, що з почутого для нас важливіше. (Примітка для всіх батьків: якщо вагаєтеся — вибирайте цвірінькання пташок.)

Просто диво якимось; що всі ці процеси відбуваються бездоганно. Бо ж у них втручається не тільки свіже лісове повітря чи класична музика, але й пилок, гуркіт авіадвигуна, нецензурні крики керівника чи стафілококи. Більшу частину цих фізичних або психічних капостей світу сприймає саме вухо-горло-ніс. Тож не дивно, що наші рецепціоністки подеколи хворіють, утомлюються чи зазнають стресу.

У таких випадках у приймальні шефа теж усе йде шкереберть. Зрештою, мозок сортує й оцінює все, що до нього впускають. Навіть незначні проблеми на рецепції здатні суттєво вплинути на психіку. І навпаки. Недаремно ж є фразеологізми «ситий по горло», «мені це до носа» тощо. Ці норавливі органи чуття тісно пов'язані з нашим мисленням і самопочуттям, тож їхній страйк справді здатен вибити нас із колії.

Під час роботи в лікарні та моїй приватній приймальні я неодноразово зауважувала, що зв'язок тіла та психіки в цій сфері майже не сприймають серйозно. Наука теж тільки починає вивчати згадане питання. Тому я й захотіла відкрити для вас ці крихітні взаємозв'язки. Бо на багато з них ми здатні позитивно впливати. Ця книжка покликана познайомити вас з унікальними працівниками ЛОР-департаменту вашого тіла. Бо тільки той, хто знає, чим живуть його підлеглі, уміє правильно підтримати їх у скрутну хвилину.

У першій частині книжки ви дізнаєтеся, як працюють ніс і його колеги: як влаштований нюх і навіщо він нам? Як нам вдається говорити? Чи пов'язана застуда зі студеним? Чи правда, що спреєм для носа не можна користуватися понад тиждень? Згрубша ознайомлю вас із будовою цих органів. Самі побачите: їхня анатомія не така складна, як здається на перший погляд.

У другій частині спробую пояснити жвавий і неймовірно важливий процес обміну між вухом, горлом, носом і нашою психікою. Бо ж недарма згадані органи розташовані одразу під мозком. Хто зрозуміє ці зв'язки, діятиме виважено, якщо щось вийде з ладу.

У третій частині ви навчитеся надавати собі допомогу. Нерідко великі зміни зумовлені малими. Я стверджую це не тільки тому, що я ЛОР, але й тому, що сама навідуюся до отоларингологів як пацієнтка, яка вже встигла пройти вогонь і воду. З обох перспектив заявляю: довіртеся віртуозним функціям вашого тіла. Найкращий знавець ваших скарг — ви самі.



**ІНФОРМАЦІЯ
ПРО ВУХО—
ГОРЛО—НІС
НА ЩОДЕНЬ**

РОЗДІЛ 1

НЕВИЗНАНИЙ ГЕРОЙ: НІС

СПЕРМАТОЗОІДАМ ПОДОБАЮТЬСЯ КОНВАЛІЇ: НЮХ

У мене майже нездорова пристрасть до парфумів. Я не розумію людей, які їх не люблять, так само не можу до кінця осягнути, як декому вдається легко витримувати незамаскований запах людського тіла. Щоправда, я залюбки нюхаю своїх дітей, але на тому, мабуть, усе. Десятиліттями я женуся за *тими єдиними* парфумами. Тож тепер мої полицки у ванній заставлені дорогими, але майже неторканими пахощами. Чула, що бувають жінки, у яких є окрема кімната для взуття, де вони зберігають усі невзувані туфлі на високих підборах. Бачу, що скоро мені знадобиться така кімната для всіх моїх парфумів.

Буквально минулого тижня, охоплена ейфорією, я знову принесла додому саме *ті єдині* пахощі. А вже

ввечері: сімейна чвара, сльози, гримання дверима. Звісно, наступного ранку все знову налагодилося. Але найновіший витвір «Шанель» довелося відставити в куточок. Річ у тім, що парфуми стають мені ненависними, щойно під їхній аромат трапляється щось неприємне. На щастя, це правило має і зворотню дію. Понад десять років тому під час відпустки у Греції я придбала парфуми, які досі нагадують про ті безтурботні тижні. Ці парфуми стали для мене справжнім Еліксиром доброго настрою. Достатньо відкрити флакон — і одразу літо, сонце, сувлакі¹.

Начитаним людям цей феномен відомий під назвою «Ефект мадлен». У романі «У пошуках утраченого часу» Марсель Пруст описує, як один із персонажів куштує занурене в чай тістечко-мадлен і одразу поринає у вир споминів дитинства. Ті відчуття, либонь, виявилися справді потужними, бо протагоніст розповідає про спогоди, спровоковані печивом, не одну сотню сторінок.

Сприйняття запахів і смаку має унікальну ознаку: нюховий нерв без зайвого метляння надсилає інформацію напряму в ту частину мозку, де сидять наші емоції, — у лімбічну систему. Коротко кажучи: запах безпосередньо впливає на почуття.

Деякі емоційні реакції на запахи вроджені. Немовлята, яким лише кілька днів, уже радіють аромату

¹ Сувлакі — страва грецької кухні, що нагадує шашлик, але м'ясо зазвичай нарізане дрібніше. Подають із пласким хлібцем (пітою), а також картоплею, салатом і соусом дзадзика. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено іншого.)

банана й кривляться від запаху тухлих яєць. Проте більшість запахів закарбовується в лімбічній системі, поєднуючись із певними почуттями чи спогадами впродовж життя. Так виникає нюхова пам'ять. Ця величезна база даних відповідає за те, що ми нервуємося, коли на касі в супермаркеті чоловік попереду пахне тим самим лосьйоном після гоління, що й наш колишній. Саме з тієї причини крем марки *Nivea* пахне так само, як і 50 років тому. Аромат, який уже дещо вийшов із моди, нагадує багатьом людям дитинство. Тож вони залюбки й далі купують саме цей крем.

Чим це пахне? Як запах потрапляє в мозок

Що саме відбувається, коли ми нюхаємо, з'ясовано 30 років тому. У 1991-му американські вчені Лінда Бак і Річард Ексел опублікували революційну працю про систему нюху й отримали за неї 2004 року Нобелівську премію. Доти ніс вважали за повністю не вивчений орган чуття. (До слова, зараз це майже не змінилося. Наприклад, поки пишу цю книжку, нідерландські дослідники виявили в носоглотці новий орган — парну слизову залозу, ще не описану в жодному анатомічному атласі. Це майже те саме, якби посеред Середземного моря раптом відкрили новий острів!)

Щоб з'ясувати, як далеко просунулася сучасна наука у вивченні нюху, стане в пригоді мій улюблений смаколик — свіжі францбретхен. Це щедро приправлені корицею цукровані булочки. Кожен, хто вже їх куштував