



Эти советы дают врачи и ученые, а проверить, помогают они или нет, каждый может на себе. *Читаем*

Если щекочет в горле...

...потереби и поцарапай свое ухо. Когда стимулируются ушные нервы, в горле рефлексивно возникает мышечный спазм. Он облегчит неприятную щекотку.

Если тебе плохо слышно, что бормочет собеседник...

...к нему нужно повернуться правым ухом. Правое лучше улавливает быстрые речевые ритмы. А если хочется расслышать, что за мелодия играет тихо-тихо, повернись к источнику звука левым ухом. Оно лучше правого различает музыкальные тона.

Если боишься укола...

...кашляй во время введения иголки. Кашель вызывает внезапный кратковременный подъем давления в грудной клетке и спинномозговом канале. При этом подавляются болевые рецепторы.

Если заложен нос...

...упришись языком в небо, а затем нажми пальцем между бровями. В результате сошник -- трапециевидная кость, образующая заднюю часть перегородки носа, -- пошевелится и облегчит напряженность. Через 20 секунд нос начнет "откладывать".

Если по ночам мучает изжога...

...спи на левом боку. Исследования показали, что при таком положении человек меньше страдает от выбросов кислоты в пищевод. Пищевод и желудок расположены под определенным углом: когда ты лежишь на правом боку, желудок оказывается выше, а когда на левом -- ниже, и "затекание" кислоты из него менее вероятно.

Если болит зуб...

..облегчи свои страдания, не открывая рта. Разотри кубик льда на тыльной стороне ладони -- в V-образной перепонке между большим и указательным пальцем. Зубная боль уменьшится наполовину: стимуляция нервов на этом участке руки блокирует болевые сигналы мозга.

Если ты обжег палец...

...прижми к ожогу чистую подушечку пальца другой руки. Хотя лед быстрее снимет боль, при его прикладывании более вероятно появление волдырей. А при

прикладывании пальца обожженная кожа просто вернется к нормальной температуре, и, может, дело обойдется без волдыря.

Если ты перепил до головокружения...

...положи руку на что-нибудь устойчивое. Часть внутреннего уха, которая отвечает за равновесие, -- купула -- плавает в жидкости, которая имеет ту же плотность, что и кровь. Алкоголь разбавляет кровь в купуле, она становится менее плотной и поднимается, "одурачивая" мозг. Тактильные ощущения дают ему другое впечатление, и мир встает на свое место. Причем ощущения именно от чувствительной руки: впечатления от того, что ногами ты стоишь на земле, недостаточно.

Если после бега колет в боку...

...Выдыхай, когда наступаешь на левую ногу. Большинство людей делает выдох, когда правая нога касается земли. Это создает давление на печень, которая находится справа, а она давит на диафрагму и вызывает боль в боку.

Если из носа течет кровь...

...положи кусочек ваты на верхнюю десну -- сразу за маленькую "уздечку" как раз под носом -- и как следует зажми ее. В большинстве случаев кровь течет из передней части носовой перегородки, и ее можно остановить, зажав именно этот участок.

Если сильно бьется сердце...

...подуй на большой палец. На частоту сокращений сердца оказывают влияние фазы дыхания: вдох вызывает угнетение блуждающего нерва и ускорение ритма, а выдох -- раздражение блуждающего нерва и замедление сердечной деятельности.

Если у тебя затекла рука...

...помотай головой из стороны в сторону. "Жизнь" вернется в руку менее чем за минуту. Часто подобные ощущения в руке -- результат защемления нервов в мышцах шеи.

Если ты никак не можешь донырнуть до дна бассейна...

...перед этим сделай несколько коротких вдохов. Тогда твой мозг будет думать, что у тебя в запасе больше кислорода (хотя на самом деле это не так, просто снизится кислотность крови), и подарит тебе дополнительные 10 секунд.

Если ты страдаешь от морской болезни...

... встань на нижнюю палубу и смотри на горизонт. Так немного облегчится противоречие между тем, что ты видишь вокруг себя и тем, что ты ощущаешь. Можно также съесть перед путешествием немного имбиря.

Тэги: [на](#) , [они](#) , [или](#) , [эти](#) , [может](#) , [каждый](#) , [полезные](#) , [себе](#) , [советы](#) , [нет](#) , [провери](#)
[ть](#) , [даю](#)
[т](#) ,
[организм](#)

,
[помогают](#)

,

[читаем](#)