



16 СПОСОБОВ ОБМАНУТЬ СВОЕ ТЕЛО

1. Если у вас сильно першит горло

Помассируйте мочку вашего уха. Это активирует ушные рецепторы и рефлексорно вызовет спазм в горле, который облегчит першение.

2. Если вам трудно слышать бормотание собеседника

Поверните к нему правое ухо, так как оно лучше слышит быструю невнятную речь. А тихую мелодию поможет лучше расслышать левое ухо, так как оно более чутко улавливает музыкальные перебивы.

3. Если вы мужчина и вам очень надо в туалет

Заставьте себя подумать о сексе. Сразу терпеть станет полегче. Потому что мочеиспускание и секс — взаимоисключающие понятия.

4. Если вы страшно боитесь укола

Покашляйте во время болезненного введения иглы. Это значительно уменьшит боль, за счёт увеличения напряжения в грудной клетке и спинномозговой жидкости, что снизит чувствительность болевых рецепторов.

5. Если вам трудно дышать из-за заложенности носа

Надавите языком на нёбо и помассируйте пальцем между бровями, что вызовет шевеление сошника, образующего заднюю часть носовой перегородки. Это снимет заложенность носа в пределах 20 секунд.

6. Если ночами изжога мешает вам уснуть

Попробуйте спать на левом боку. Было доказано, что такое положение тела уменьшает заброс соляной кислоты из желудка в пищевод. Это связано с тем, что при положении на левом боку угол между пищеводом и желудком уменьшается, и попадание в пищевод кислоты становится затруднительным.

7. Если у вас заболел зуб

Облегчить боль поможет растирание кубика льда по тылу ладони в перепонке, образующейся между большим и указательным пальцами. Тем самым вы заблокируете болевые сигналы от больного зуба к мозгу.

8. Если вы обожгли палец

Уменьшить вероятность появления волдырей на месте ожога, поможет прикладывание к больному месту чистой подушечки другого пальца. Это вряд ли также эффективно поможет справиться с болью, как кусочек льда, однако вы избежите длительного лечения волдырей.

9. Если вы перебрали со спиртным, и это привело к головокружению

Возьмитесь рукой за устойчивый предмет. Дело в том, что жидкость, находящаяся во внутреннем ухе той же плотности, что и кровь. Разбавляя кровь, алкоголь повышает плотность жидкости во внутреннем ухе и поднимает куполу, регулирующую равновесие. Мозг перестаёт правильно воспринимать положение тела. Даже тот факт, что вы твёрдо стоите на земле, вряд ли поможет в данной ситуации. Только тактильные ощущения от руки помогают мозгу исправить неправильное впечатление.

10. Если после пробежки вы почувствовали боль в боку

Выдохните при переносе веса тела на левую ногу. Это уменьшит давление печени на диафрагму и снизит болевые ощущения в боку. Помните. Что большинство людей делает выдох, ступая на правую ногу, а это ведёт к увеличению давления на печень.

11. Если у вас носовое кровотечение

Положите кусочек ваты на десну за уздечкой, находящейся на верхней челюсти и сильно прижмите. Это повысит давление на переднюю часть носовой перегородки и уменьшит кровотечение.

12. Если вас беспокоит сильное сердцебиение

Подуйте на большой палец, это вызовет раздражение блуждающего нерва и замедлит частоту сокращений сердца.

13. Если у вас затекла рука

Справиться с этой проблемой помогут вращательные движения головой. Затекание руки часто вызвано защемлением нервов шейными мышцами. Двигательная активность поможет освободить нервы и чувствительность руки восстановится.

14. Если вам сложно, ныряя, достать дно бассейна

Сделайте несколько коротких быстрых вдохов. Это подарит вам ещё 10 секунд. Потому что мозг будет думать, что у вас имеется в запасе достаточное количество кислорода, и вы сможете осуществить свои планы.

15. Если вам предстоит заучивание информации наизусть

Несколько раз повторите текст, перед тем, как заснуть. Во время сна мозг упорядочивает информацию и переводит её в долговременную память. Проснувшись утром, вы обнаружите, что помните текст наизусть.

16. Если вы подвержены морской болезни

Стоя на нижней палубе. Устремите свой взгляд на горизонт. Это облегчит ваше состояние, благодаря снижению противоречия между ощущениями и визуальными впечатлениями. Употребление в пищу имбиря также поможет справиться с проблемой морской болезни.

Тэги: [как](#) , [так](#) , [вам](#) , [если](#) , [лучше](#) , [нему](#) , [оно](#) , [трудно](#) , [собеседника](#) , [ухо](#) , [расслышать](#) , [равое](#) , [п](#)
, [поверните](#)
, [бормотание](#)
, [слышит](#)