



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

### **1. Если щекочет в горле...**

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

### **2. 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.

### **3. Для мужчин: если страшно хочется писать, а туалета рядом нет...**

... подумай о сексе. Это прочно овладеет твоими мыслями, и нужду легче будет терпеть.

### **4. 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.

### **5. Если заложен нос...**

... упрись 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».

### **6. 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.

## 7. 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.

## 8. 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.

## 9. 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.

## 10. 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.

## 11. 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.

## **12. 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.

## **13. 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.

## **14. 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.

## **15. Если тебе нужно выучить что-нибудь наизусть...**

... повтори этот текст перед сном. Поскольку твоя голова в основном упорядочивает воспоминания именно во сне, все, что ты пытался запомнить на ночь, с большей вероятностью запишется в долговременную память.

## 16. 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: [для](#), [на](#), [они](#), [или](#), [может](#), [каждый](#), [ученые](#), [тела](#), [себе](#), [советы](#), [нет](#), [пр](#)  
[оверить](#)

,  
[твоего](#)

,  
[помогают](#)

,  
[трюков](#)