



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](#)