



Если вы часто страдаете от приступов икоты, то проблему нужно решать. Виной всему блуждающий нерв. К счастью, вылечить икоту легко — есть множество простых и доступных средств.

1. Съешьте чайную ложку сахара так, чтобы сахар попал на основание языка.
2. Вставьте пальцы в уши — тот же блуждающий нерв касается слуховой системы.
3. Полощите горло водой столько времени, сколько потребуется для прерывания икоты.

4. Подышите в бумажный пакет (только недолго, а то в обморок упадёте), чтобы «отвлечь» нервную систему — она бросится избавляться от повышенного уровня углекислого газа.

5. Съешьте большую ложку арахисового масла — жевание липкой субстанции должно нормализовать дыхание так, чтобы икота прошла.

6. Съешьте ложку какао-порошка. Это не так уж легко, но икота должна прекратиться.

7. Накройте бумажный стакан с водой бумажным полотенцем и постарайтесь выпить воды через него. Вам придётся сильнее «тянуть» жидкость диафрагмой, поэтому дыхание нормализуется.

8. Подержитесь за язык, чтобы стимулировать отверстие между голосовыми связками дышать ровнее.

9. Выпейте чайную ложку уксуса — если можете. Сок лимона даст тот же эффект.

10. Возьмитесь рукой за дверной косяк и резко наклонитесь вперёд.

11. Некоторые люди утверждают, что от икоты можно отвлечься усилием воли, так что займите ум сложной задачей — например, прочитайте алфавит в обратном порядке.

12. Быстро сделайте несколько глотков воды — ритмические сокращения пищевода устранят спазмы.

13. Попробуйте пить воду с «противоположной» стороны стакана-то есть изнутри. Это сложнее: вам придётся наклонить голову совсем по-другому, и икота пройдёт.

14. Испугайтесь — проверенная временем тактика. На самом деле это просто ещё одна форма психического отвлечения.

15. И, наконец, от икоты избавляет долгий страстный поцелуй. Только постарайтесь не икнуть до него — а то охота целоваться пропадёт.

Тэги: [от](#), [есть](#), [множество](#), [всему](#), [решать](#), [счастью](#), [простых](#), [средств](#), [виной](#), [в  
ылечить](#)

,  
[нерв](#)

,  
[блуждающий](#)

,  
[икоту](#)

,  
[доступных](#)