

ОБМАНЫВАЕМ СВОЕ ТЕЛО ВО БЛАГО

Наше тело – сложнейший механизм. Каждую секунду в нем происходят тысячи процессов, основанных на цепных биохимических реакциях. Любой механизм, даже такой сложный, можно обмануть! Если знаешь как...

Конечно, вмешательство в слаженную работу нашего тела нежелательно. Но если оно во благо, то почему бы и нет?

Если першит в горле. Достаточно помассировать мочку любого уха, чтобы першение ослабло или вовсе прекратилось. Ушные рецепторы связаны с нервными волокнами, идущими к горлу. Массирование мочки уха активизирует эти рецепторы, в горле происходит спазм, облегчающий першение.

Если вы не слышите, о чем бормочет собеседник. Быстрая и невнятная речь намного лучше воспринимается правым ухом. Так что, поверните к человеку, который говорит слишком быстро, тихо или невнятно, правое ухо.

Если затекла рука. Если онемела рука или пальцы на руке, то в таком случае могут помочь круговые вращательные медленные движения головой. Часто онемение верхних конечностей бывает связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Круговые движения головой в некотором смысле освобождают защемленные нервы, и онемение проходит. Внимание: не стоит осуществлять резких вращательных движений! Только медленно и плавно. При появлении еще большего дискомфорта – прекратить.

Если дыхание через нос затруднено из-за его заложенности. Заложило нос, а под рукой нет капель? Не беда. Простые манипуляции помогут вам лучше любого фармацевтического средства. К тому же они, в отличие от капель и спреев, не имеют противопоказаний и побочных эффектов. Итак, следует помассировать пальцем участок между бровями, надавливая одновременно на небо языком. Проводить манипуляции не менее 20-30 секунд. Они активизируют соустье (задняя часть перегородки в носу) и вызовут его шевеление. В результате этого заложенный нос станет снова дышать свободно.

Если изжога мешает уснуть. Мучает изжога среди ночи? Изменение положения тела может повлиять на ситуацию. Лягте на левый бок. Такое положение не позволит попасть соляной кислоте, которая входит в состав желудочного сока, в пищевод. Поскольку изжога возникает именно в пищеводе, то, как результат, она должна пройти или утихнуть.

Если болит зуб. Зубная боль может причинять сильные мучения. Если нет возможности немедленно обратиться к врачу или принять обезболивающие средства – не отчаивайтесь. Облегчить боль поможет лед. Возьмите небольшой кубик льда и разотрите его по тыльной стороне ладони в области перепонки. Таким образом, болевые сигналы, идущие от зуба к головному мозгу, будут заблокированы.

Если от спиртного кружится голова и подкашиваются ноги. Алкоголь действует на жидкость, которая находится во внутреннем ухе. Он повышает ее плотность. Эта жидкость отвечает за ориентацию в пространстве, чувство равновесия. Плотность жидкости повышается, мозг не в состоянии адекватно воспринимать положение тела. В простонародье головокружение от спиртного называют «космосом». И рекомендуют делать «заземление». Например: вы легли в постель, и у вас начался «космос», ставите одну ногу на пол («заземляетесь»), и все проходит. Это объясняется тем фактом, что тактильные ощущения от ноги или руки передаются в мозг, и он исправляет неправильное ощущение чувства невесомости.

Если беспокоит учащенное сердцебиение. Слишком сильное и частое сердцебиение может вызывать дискомфорт, чувство тревоги. Кроме того, сердце утомляется и изнашивается. Если учащенное сердцебиение наблюдается слишком часто – это весомый повод посетить кардиолога. Если это крайне редкое временное явление, возникшее из-за стресса или переутомления, то для снижения частоты сердечных ударов достаточно подуть на большой палец руки. Это приведет к раздражению блуждающего нерва, регулирующего частоту сокращений сердечной мышцы, и снизит ее.

Если вы получили ожог пальца. Несильный ожог пальца практически не несет для здоровья человека серьезной опасности. Но с ним связаны два неприятных момента: болевые ощущения и волдыри. Первых можно избежать, просто приложив к месту ожога холодный предмет, лед, подержав палец под струей холодной чистой воды. А вот уменьшить вероятность того, что появятся волдыри, можно следующим образом: к месту ожога следует приложить чистую подушечку здорового пальца и немного прижать. Боли это не снимет, а вот от надобности лечения волдырей избавиться поможет.

Если очень надо в туалет. Человеку время от времени хочется в туалет. Это естественные физиологические позывы и стесняться тут нечего. Однако, не всегда и не везде есть возможность сходить в туалет. Если вы попали именно в такую ситуацию и не знаете, что делать, прислушайтесь к мнению психологов. Они рекомендуют подумать о сексе. Да, именно о сексе! И вам сразу станет немного легче. Дело все в том, что туалет и секс – вещи взаимоисключающие.

Если не удается заучить информацию наизусть. На самом деле заучивать даже большие объемы текста наизусть не так и трудно. Даже людям со слабой памятью это под силу. Есть один секрет: несколько раз прочитайте текст перед сном. Мозг во время сна обрабатывает ее и переведет в долгосрочную память. И утром вы с удивлением обнаружите, что, если не идеально, то, по крайней мере, достаточно хорошо, знаете нужный текст.

Вот такие ухищренные способы, которые могут прийти вам на помощь в неожиданных ситуациях.