

Μάθετε Ποιά 15 «κόλπα» του σώματος που δεν ξέρετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:trelogaidouri.blogspot.com

Μελετώντας το σώμα σπιθαμή προς σπιθαμή διάφοροι επιστήμονες ανά τον κόσμο ανακάλυψαν σπουδαία μυστικά αλλά και απίθανα “κόλπα” που μόνο αυτό γνωρίζει, προκειμένου να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση στον οργανισμό. Επειδή, όμως, τίποτα δεν μένει κρυφό, ήρθε η ώρα να τα μάθουμε και εμείς για να το βοηθάμε πού και πού!

1. Εάν σας γαργαλάει ο λαιμός σας, ξύστε το αυτί σας

Ένας έξυπνος τρόπος για να απαλλαγείτε από το γαργαλητό που νιώθετε στο λαιμό σας είναι να ξύσετε το αυτί σας. «Όταν διεγείρονται τα νεύρα που υπάρχουν στο αυτί, προκαλείται μια αντανάκλαση στο λαιμό, που μπορεί να προκαλέσει σπασμούς στον μυ,» αναφέρει ο Δρ. Scott Schaffer, πρόεδρος του Κέντρου Ωτορινολαρυγγολογίας στο Γκίμπσμπορο του Νιού Τζέρσεϊ. «Ο σπασμός ανακουφίζει από το γαργαλητό.»

2. Αποκτήστε καλύτερη ακοή

Εάν βρίσκεστε σε ένα μέρος με θόρυβο και δυσκολεύεστε να ακούσετε τον συνομιλητή σας, ο οποίος μιλάει ψιθυριστά, τότε σκύψτε προς το μέρος του με το

δεξί σας αυτί. Το δεξί αυτί έχει την ικανότητα να ακολουθεί τους γρήγορους ρυθμούς του λόγου, σύμφωνα με ερευνητές της Ιατρικής Σχολής David Geffen του UCLA. Εάν, από την άλλη, προσπαθείτε να αναγνωρίσετε το τραγούδι που παίζει χαμηλά σε έναν χώρο, τότε προβάλλετε το αριστερό σας αυτί προς τον ήχο. Το αριστερό αυτί έχει την ικανότητα να ξεχωρίζει ευκολότερα τους μουσικούς τόνους.

3. Απαλλαγείτε από τον πόνο της βελόνας!

Γερμανοί ερευνητές ανακάλυψαν πως εάν βήχουμε κατά τη διάρκεια μιας ένεσης, μειώνεται ο πόνος από το τσίμπημα της βελόνας. Σύμφωνα με τον Taras Usichenko, συγγραφέα μιας μελέτης πάνω σε αυτό το φαινόμενο, το κόλπο προκαλεί μια ξαφνική, προσωρινή αύξηση της πίεσης στο στήθος και στο νωτιαίο σωλήνα, αναστέλλοντας τις δομές που προκαλούν πόνο στο νωτιαίο μυελό.

4. Καθαρίστε τη βουλωμένη μύτη σας

Ξεχάστε τα αποσυμφορητικά μύτης. Ένας ευκολότερος, γρηγορότερος και οικονομικότερος τρόπος για να ανακουφίσετε την πίεση της ρινικής κοιλότητας είναι να τοποθετήσετε τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο και στη συνέχεια να πιέσετε με το δάχτυλό σας ανάμεσα στα φρύδια. Αυτό επιτρέπει στην ύνιδα, το οστό που περνάει από τις ρινικές οδούς και καταλήγει στο στόμα, να πάλλεται μπρος πίσω, σύμφωνα με την Lisa DeStefano, βοηθό καθηγητού οστεοθεραπευτικής ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. Η κίνηση χαλαρώνει τη συμφόρηση και μετά από 20 δευτερόλεπτα νιώθουμε τη μύτη μας άδεια.

5. Διώξτε την καούρα χωρίς νερό!

Φοβάστε ότι το φαγητό που φάγατε θα σας προκαλέσει καούρες και δεν θα μπορείτε να κοιμηθείτε το βράδυ; «Κοιμηθείτε με το αριστερό πλευρό,» συνιστά ο Anthony A. Star, γαστρεντερολόγος και βοηθός καθηγητού στην Ιατρική Σχολή της Νέας Υόρκης. Μελέτες έδειξαν πως ασθενείς που κοιμούνται με το αριστερό τους πλευρό δεν έχουν παλινδρόμηση γαστρικών υγρών. Ο οισοφάγος και το στομάχι συνδέονται σε γωνία. Όταν κοιμόμαστε με το δεξί πλευρό, το στομάχι είναι χαμηλότερα από τον οισοφάγο, επομένως η βαρύτητα λειτουργεί υπέρ της καούρας.

6. Απαλλαγείτε από τον πονόδοντο χωρίς να ανοίξετε το στόμα σας

Απλά τρίψτε λίγο πάγο στην παλάμη σας, στην καμάρα που κάνει ο αντίχειρας με τον δείκτη. Μια καναδέζικη μελέτη έδειξε πως αυτή η τεχνική μειώνει τον πονόδοντο μέχρι και 50%. Οι οδοί των νεύρων στη βάση της καμπύλης διεγείρουν

μια περιοχή στον εγκέφαλο που μπλοκάρει τα σήματα πόνου από το πρόσωπο και τα χέρια.

7. Εξαφανίστε τα καψίματα

Αν κάψετε κατά λάθος το δάχτυλό σας πάνω στο μάτι της κουζίνας, καθαρίστε το δέρμα και πιέστε ελαφρά το σημείο που καήκατε με το μαξιλαράκι των δαχτύλων σας. Μπορεί ο πάγος που συνηθίζουμε να βάζουμε στα καψίματα να ανακουφίζει τον πόνο πιο γρήγορα, σύμφωνα με τη Δρ. DeStefano, αλλά η φυσική αυτή μέθοδος επαναφέρει το καμένο δέρμα στη φυσιολογική του θερμοκρασία, με αποτέλεσμα να μη δημιουργείται φουσκάλα.

8. Κάντε τον κόσμο να σταματήσει να γυρνά

Μήπως ήπιατε λίγο παραπάνω και βλέπετε τα πάντα γύρω σας να γυρνάνε; Ακουμπήστε το χέρι σας σε κάτι σταθερό. Το τμήμα του αυτιού που είναι υπεύθυνο για την ισορροπία -ο θόλος του κοχλίου- εγχέει ένα υγρό, που είναι της ίδιας πυκνότητας με το αίμα. «Καθώς το αλκοόλ αραιώνει το αίμα στον θόλο, ο τελευταίος αποκτά μικρότερη πυκνότητα και ανεβαίνει,» εξηγεί ο Δρ. Schaffer. Όλο αυτό μπερδεύει τον εγκέφαλο. Η αφή ενός σταθερού αντικειμένου δίνει μια δεύτερη «άποψη» στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να νιώθουμε μεγαλύτερη ισορροπία.

9. Απαλλαγείτε από τις σουβλιές στα πλευρά

Εάν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, τότε όταν τρέχετε εκπνέετε κάθε φορά που το δεξί σας πόδι πατάει στο έδαφος. Με την εκπνοή ασκείται πίεση στο συκώτι (που βρίσκεται στη δεξιά πλευρά), το οποίο στη συνέχεια πιέζει το διάφραγμα και προκαλεί σουβλιές στα πλευρά. Ένας τρόπος για να απαλλαγείτε από αυτό τον πόνο είναι να εκπνέετε κάθε φορά που πατάει το αριστερό πόδι στο έδαφος.

10. Stop στην αιμορραγία της μύτης με το δάχτυλο!

Εάν πιέσετε τη μύτη σας και σκύψετε προς τα πίσω μπορείτε να σταματήσετε την αιμορραγία στη μύτη -εάν φυσικά δεν σας πειράζει να καταπιείτε το ίδιο σας το αίμα. Ένας πιο «πολιτισμένος» τρόπος είναι να τοποθετήσετε βαμβάκι στα άνω ούλα σας -ακριβώς στο βαθούλωμα που βρίσκεται κάτω από τη μύτη- και να πιέσετε με δύναμη. «Οι περισσότερες αιμορραγίες προέρχονται από το μπροστινό μέρος του διαφράγματος, το χόνδρο που χωρίζει τη μύτη,» σημειώνει ο Peter Desmarais, ωτορινολαρυγγολόγος στο νοσοκομείο Entabeni του Ντάρμπαν, στη Νότιο Αφρική. «Ασκώντας πίεση στο συγκεκριμένο σημείο, σταματάτε την

αιμορραγία.»

11. Σταματήστε το καρδιοχτύπι

Θέλετε να σταματήσετε το καρδιοχτύπι και τη νευρική κατάσταση που νιώθετε στο πρώτο ραντεβού; Απλά φυσήξτε στον αντίχειρά σας. Το πνευμονογαστρικό νεύρο, που καθορίζει τον καρδιακό παλμό, μπορεί να ελεγχθεί μέσω της αναπνοής, όπως υποστηρίζει ο Ben Abo, γιατρός στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ. Εάν φυσήξετε στον αντίχειρά σας, ο καρδιακός παλμός θα επιστρέψει στα φυσιολογικά του επίπεδα.

12. «Ζεστάνετε» τον εγκέφαλό σας!

Εάν φάτε κάτι παγωμένο, πάρα πολύ γρήγορα θα παγώσει ο εγκέφαλος σας. Για να το αποφύγετε αυτό, πιέστε την επιφάνεια της γλώσσας σας στον ουρανίσκο, καλύπτοντας όσο μεγαλύτερη επιφάνεια μπορείτε. «Επειδή τα νεύρα στον ουρανίσκο παγώνουν υπερβολικά, το σώμα μας έχει την εντύπωση ότι παγώνει και ο εγκέφαλος,» υποστηρίζει ο Abo. «Σε αντιστάθμιση, υπερθερμαίνεται, προκαλώντας τον “πονοκέφαλο του παγωτού,” όπως λέγεται χαρακτηριστικά το φαινόμενο. Όσο μεγαλύτερη πίεση ασκήσουμε στον ουρανίσκο, τόσο πιο γρήγορα θα υποχωρήσει ο πονοκέφαλος».

13. Ξεμουδιάστε στο πι και φι!

Εάν μουδιάσει το χέρι σας ενώ κάθεστε σε περίεργη στάση, κουνήστε το κεφάλι σας πέρα δώσε και το μούδιασμα θα εξαφανιστεί σε λιγότερο από ένα λεπτό. Το μουδιασμένο χέρι είναι συχνά αποτέλεσμα της συμπίεσης των νεύρων που βρίσκονται στον αυχένα. Χαλαρώνοντας τους μύες του αυχένα, απελευθερώνετε την πίεση. Τα συμπιεσμένα νεύρα, που βρίσκονται χαμηλότερα στο σώμα, ευθύνονται για το μούδιασμα στο πόδι, επομένως μην επαναπαύεστε. Σηκωθείτε και αρχίστε να περπατάτε.

14. Αναπνεύστε κάτω από το νερό

Εάν θέλετε οπωσδήποτε να φτάσετε στο βυθό της θάλασσας και να πιάσετε μια χούφτα άμμο, πάρτε μερικές μικρές παρατεταμένες ανάσες και όχι μόνο μία. Όταν βρίσκεστε κάτω από το νερό, δεν είναι η έλλειψη οξυγόνου που σας κάνει να θέλετε απεγνωσμένα να αναπνεύσετε, αλλά φταίει η συσσώρευση διοξειδίου του άνθρακα, που κάνει το αίμα όξινο και στέλνει σήματα στον εγκέφαλο πως κάτι πάει στραβά. «Η υπεροξυγόνωση μειώνει την οξύτητα του αίματος» υποστηρίζει ο Δρ. Jonathan Armbruster, αναπληρωτής καθηγητής Βιολογίας στο Πανεπιστήμιο Auburn. «Το κόλπο αυτό ξεγελά τον εγκέφαλο και νομίζει πως έχει περισσότερο

οξυγόνο». Έτσι, κερδίζετε μερικά δευτερόλεπτα επιπλέον.

15. Μνήμη ελέφαντα!

«Εάν έχετε να εκφωνήσετε μια ομιλία την επόμενη μέρα ή γράφετε εξετάσεις κάντε επανάληψη πριν πέσετε για ύπνο,» υποστηρίζει η Candi Heimgartner, καθηγήτρια βιολογικών επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Αϊντάχο. Επειδή το μεγαλύτερο μέρος της μνήμης εδραιώνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου, οτιδήποτε διαβάσετε λίγο πριν κοιμηθείτε είναι πιο πιθανό να κωδικοποιηθεί ως μακροχρόνια μνήμη.

Πηγές:newsbeast.gr- offsite.com.cy