

## 12 συνηθισμένοι σωματικοί «μπελάδες» εξηγούνται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μας συμβαίνουν αν όχι καθημερινά, σίγουρα πολύ συχνά, αλλά τα προσπερνάμε καθώς τα θεωρούμε υπερβολικά... ασήμαντα. Οι περίεργες μικροανωμαλίες που υπομένει ο οργανισμός μας όπως ο λόξυγκας, το χασμουρητό, οι κράμπες, οι άφθες και το βούλωμα των αφτιών ωστόσο μπορούν να γίνουν αρκετά ενοχλητικές και να αποτελούν σημάδια για πιο σοβαρά προβλήματα. Μάθετε πώς προκαλούνται δώδεκα τέτοια συνηθισμένα σωματικά προβλήματα, τι μπορούν να σημαίνουν για την υγεία σας και πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε.

### **\*Λόξυγκας**

Από τις πιο ενοχλητικές όσο και ακούσιες καταστάσεις που μπορείτε να βιώσετε όσο βρίσκεστε σε κάποια επίσημη συνάντηση ή σε μία «σιωπηλή» αίθουσα είναι η εμφάνιση λόξυγκα που δεν λέει να σταματήσει. Όχι, δεν σας «μελετάει» κάποιος: Πρόκειται για ανεξέλεγκτες συσπάσεις του διαφράγματός σας, που προκαλούνται από γρήγορη κατανάλωση φαγητού, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή κατάποση... αέρα. Συνήθως ο λόξυγκας μάς εγκαταλείπει από μόνος του, αλλά αν βιάζεστε να τον ξεφορτωθείτε δοκιμάστε να κρατήσετε για λίγο την αναπνοή σας, να πιείτε γρήγορα νερό ή να αναπνεύσετε μέσα σε μία άδεια σακούλα.

[\(περισσότερα...\)](#)