

17 ενδιαφέροντα κόλπα που κάνει το σώμα μας

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 μία 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 υπερηχητική 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 προβάλετε το αριστερό σας αυτί προς τον ήχο. Το αριστερό αυτί έχει την ικανότητα να ξεχωρίζει ευκολότερα τους μουσικούς τόνους.

3. Απαλλαγείτε από τον πόνο!

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 μίας μελέτης πάνω σε αυτό το φαινόμενο, το κόλπο προκαλεί μία ξαφνική, προσωρινή αύξηση της πίεσης στο στήθος και το 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 μας 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 πάγο στην παλάμη σας, στην καμάρα που κάνει ο αντίχειρας με τον δείκτη. Μία καναδέζικη μελέτη έδειξε πως αυτή η τεχνική μειώνει τον πονόδοντο μέχρι και 50%. Οι οδοί των νεύρων στη βάση της καμπύλης διεγείρουν μία 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. Ο πάγος θα ανακουφίσει 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 μην 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 κομμάτι του αυτιού, που είναι υπεύθυνο για την ισορροπία -ο θόλος του κοχλία- εγγχεί ένα υγρό, που είναι της ίδιας πυκνότητας με το αίμα. «Καθώς το αλκοόλ αραιώνει το αίμα στο θόλο, ο θόλος αποκτά μικρότερη πυκνότητα και ανεβαίνει,» εξηγεί ο Δρ. Schaffer. Όλο αυτό μπερδεύει τον εγκέφαλο. Η αφή ενός σταθερού αντικειμένου δίνει μία δεύτερη «άποψη» στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να νιώθουμε μεγαλύτερη ισορροπία.

9. Απαλλαγείτε από τις σουβλιές στα πλευρά

Εάν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, 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. Σταματήστε το αίμα με το ένα 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 νευρικότητα 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, τότε θα παγώσει ο εγκέφαλος σας. Για να το αποφύγετε, πιέστε την επιφάνεια της γλώσσας σας στον ουρανίσκο σας, 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. Αποφύγετε τη μυωπία

Η μυωπία οφείλεται κυρίως στα γονίδια, σύμφωνα με την Anne Barber, οπτομετρικό στην Ουάσιγκτον. «Συνήθως δημιουργείται από μυωπικό στρες.» Με άλλα λόγια, δημιουργείται εάν κοιτάζετε για πολύ ώρα στην οθόνη ενός υπολογιστή. Εάν θέλετε να έχετε τέλεια όραση, θα πρέπει ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στη μέρα να κλείνετε τα μάτια σας, να τεντώνετε το σώμα σας, να παίρνετε μια βαθιά ανάσα και μετά από λίγα δευτερόλεπτα να εκπνέετε, χαλαρώνοντας ταυτόχρονα και τους μύες σας. Σφίγγοντας και χαλαρώνοντας τους μύες, όπως τους δικέφαλους και τους γλουτιαίους, ξεγελούμε ακούσια και άλλους μύες -όπως τα μάτια- οι οποίοι χαλαρώνουν και αυτοί.

14. Ξυπνήστε τους νεκρούς!

Εάν μουδιάσει το χέρι σας την ώρα που οδηγείτε ή κάθεστε σε περίεργη στάση, κουνήστε το κεφάλι σας πέρα δώσε και το μουδιασμα 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 μουδιασμα στο πόδι, επομένως μην επαναπαύεστε. Σηκωθείτε και αρχίστε να περπατάτε.

15. Εντυπωσιάστε τους φίλους σας!

Την επόμενη φορά που θα πάτε σε ένα πάρτι, δοκιμάστε το εξής κόλπο: Βάλτε κάποιον να κρατήσει το χέρι του τεντωμένο στα πλάγια, με την παλάμη προς τα κάτω και πείτε του να μείνει σε αυτή τη στάση. Στη συνέχεια τοποθετήστε τα δύο σας δάχτυλα στον καρπό του και σπρώξτε προς τα κάτω. Θα αντισταθεί. Στη συνέχεια, βάλτε τον να ακουμπήσει το πόδι του σε μία επιφάνεια που είναι 1- 2 εκατοστά πιο ψηλή (βάλτε 1-2 περιοδικά) και επαναλάβετε. Αυτή τη φορά, το χέρι του θα πέσει σαν τραπουλόχαρτο. Επειδή οι γλουτοί δεν είναι ευθυγραμμισμένοι,

μετατοπίζεται η σπονδυλική στήλη. Ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται πως η σπονδυλική στήλη είναι ευάλωτη και έτσι απενεργοποιεί την ικανότητα του σώματος να αντιστέκεται.

16. 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. 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,» όπως 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.

17. Διαβάστε το μυαλό!

Το δικό σας! «Εάν έχετε να εκφωνήσετε μία ομιλία την επόμενη μέρα, κάντε μία επανάληψη πριν πέσετε για ύπνο,» όπως 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 να κοιμηθείτε είναι πιο πιθανό να κωδικοποιηθεί ως μακροχρόνια μνήμη.

www.timi.gr

Advice on Email Attachments (by asma)