18 ASTUCES INCROYABLES POUR LE CORPS HUMAIN

comment-economiser.fr

1. CONTRE LA GORGE QUI CHATOUILLE

Si vous avez la gorge qui chatouille, pas la peine de tousser jusqu'à s'étouffer ! L'astuce improbable pour soulager une gorge qui gratte : c'est de gratter votre oreille ! "Lorsque les nerfs de l'oreille sont stimulés, cela provoque un réflexe dans la gorge qui à son tour provoque un spasme musculaire", explique le Dr Scott Schaffer, spécialiste ORL."Ce spasme soulage les chatouillements de la gorge."

2. POUR MIEUX ENTENDRE

La soirée est trop bruyante et vous êtes en conversation avec une personne qui parle trop bas ? L'astuce pour mieux l'entendre, c'est de **pencher votre oreille droite** vers la personne. Selon une étude de UCLA, l'oreille droite est plus efficace pour recevoir les sons brefs et répétés, comme ceux de la parole. Inversement, si vous souhaitez identifier une chanson qui joue à faible volume dans un ascenseur, orientez votre oreille gauche vers le son. En effet, l'oreille gauche est plus efficace pour repérer les sons purs, comme ceux de la musique.

3. CONTRE UNE ENVIE DE FAIRE PIPI

Vous avez un besoin urgent de faire pipi ? Et il n'y a pas de toilettes dans le coin ? Pour calmer votre envie de faire pipi, pensez au sexe ! Selon le Dr Larry Lipshultz, cela permet de déconcentrer le cerveau. Ainsi, **penser au sexe** aide à réduire la sensation urgente lorsque l'on a une envie pressente de faire pipi.

4. POUR ATTÉNUER UNE DOULEUR

Des chercheurs allemands ont découvert que **tousser pendant une injection** aide à atténuer la douleur de la piqûre. Selon le Dr Taras Usichenko, anesthésiste et auteur d'une étude sur ce phénomène, tousser provoque une augmentation soudaine et temporaire de la pression au niveau de la poitrine et du canal rachidien. Par conséquent, la pression bloque les nerfs conducteurs de la douleur dans la moelle épinière.

5. POUR SE DÉBOUCHER LE NEZ

Voici un remède facile et rapide pour se déboucher les sinus. Il suffit d'**appuyer entre les sourcils** avec votre index. En même temps, pressez et relâchez le bout de **la langue contre le palais** pendant 20 secondes. Cette technique va provoquer un mouvement de va-et-vient du vomer, un os plat des fosses nasales, explique la Dr Lisa DeStefano, professeur en ostéopathie. Ce mouvement aide à soulager la pression des sinus. Après seulement 20 secondes, vous allez sentir que les sinus commencent à se déboucher.

6. CONTRE LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Après un repas copieux, vous craignez des remontées gastriques ? Le remède est de **dormir sur votre côté gauche** ! C'est ce que recommande le Dr Anthony Starpoli, gastro-entérologue. Les études ont prouvé que ceux qui dorment sur le côté gauche ont moins de brûlures d'estomac. En effet, l'œsophage et l'estomac se rejoignent en formant en angle. Lorsque vous dormez sur votre côté droit, l'estomac est plus haut que l'œsophage, ce qui permet aux aliments et à l'acide gastrique de remonter l'œsophage. Mais en dormant sur votre côté gauche, l'estomac est situé plus bas que l'œsophage, et la gravité aide à maintenir les acides gastriques dans l'estomac.

7. CONTRE UNE MAL DE DENTS

En cas de mal de dents, il suffit de frotter un glaçon **sur le dos de votre main**, sur la zone en forme de V située entre le pouce et l'index. Des chercheurs canadiens ont prouvé que cette technique peut réduire jusqu'à 50% la douleur des maux de dents. Les circuits du système nerveux de cette zone de la main stimulent la partie du cerveau qui bloque les récepteurs de douleur du visage et des mains.

8. CONTRE UNE BRÛLURE À LA MAIN

Vous venez de vous faire une petite brûlure au doigt sur une poêle chaude ? Après avoir désinfecté la peau, faite pression sur la brûlure avec **le bout des doigts de votre main non brûlée**. Grâce à cette astuce, la peau brûlée va vite retrouver sa température normale, évitant ainsi le risque que la peau forme des ampoules.

9. CONTRE LA TÊTE QUI TOURNE

Vous avez bu un verre de trop, et maintenant vous avez la tête qui tourne ? Contre ces sensations de vertige dues à l'alcool. Il suffit de **poser une main sur un objet fixe** et stable. La cupule, la partie de l'oreille interne responsable de l'équilibre, flotte dans un liquide qui a la même densité que le sang. "Au fur et à mesure que l'alcool dilue le sang dans la cupule, celle-ci devient moins dense et remonte", explique le Dr Schaffer. Par conséquent, cela désoriente le cerveau. Toucher un objet stable apporte au cerveau le "second avis" dont il a besoin pour vous aider à retrouver votre équilibre. Et parce que les nerfs de la main sont très sensibles, sachez que cette méthode est plus efficace que de poser un pied sur le sol.

10. CONTRE UN POINT DE CÔTÉ

Rien de pire qu'un point de côté lorsqu'on est en train de courir... Et quand on court, on est habitué à expirer l'air lorsque notre pied droit touche le sol. Le problème, c'est que cela exerce une pression sur le côté droit du corps – là où se situe votre foie – ce qui à son tour tire sur le diaphragme et provoque un point de côté. La solution, lorsque vous allez courir, est de bien expirer au moment où **votre pied gauche touche le sol**.

11. CONTRE UN SAIGNEMENT DE NEZ

Tout le monde pense qu'il faut se pincer le nez et pencher la tête en arrière... Cette astuce fonctionne, mais il faut aimer le goût de l'hémoglobine car cela va faire couler tout le sang dans votre gorge ! L'astuce est de mettre un bout de coton sur vos gencives supérieures, juste derrière le philtrum, la petite fossette située entre le nez et les lèvres supérieures. Ensuite, **appuyez fort sur le philtrum** pour arrêter le saignement. Comme l'explique le Dr Peter Desmarais, spécialiste ORL, "la plupart des saignements proviennent de la partie avant du septum, la cloison nasale qui sépare le nez en deux. Une pression sur cette zone aide à arrêter les saignements de nez."

12. CONTRE LE STRESS

Vous êtes anxieux avant un premier rendez-vous ? Pour déstresser, essayez de souffler sur votre pouce ! Selon le Dr Ben Abo, spécialiste en soins d'urgence, souffler sur votre pouce régule la respiration, ce qui à son tour apaise le nerf vague, qui joue un rôle essentiel dans la régulation du rythme cardiaque. Ainsi, souffler sur votre pouce pendant quelques secondes **ralentit votre rythme cardiaque**.

13. CONTRE LE MAL DE TÊTE APRÈS AVOIR MANGÉ DE LA GLACE

Aïe ! Vous avez un mal de tête parce que vous avez mangé de la glace trop vite ? Cela peut arriver à tout le monde... Pour y remédier, l'astuce est de **presser le plat de la langue contre le palais**, de manière à le recouvrir le plus possible." La douleur est due au contact du froid avec les nerfs du palais, ce qui fait penser au corps que le cerveau est aussi en train de refroidir", explique le Dr Abo. " Pour contre-balancer cet effet, le cerveau entre en surchauffe, ce qui provoque un mal de tête." Le plus vous appuyez fort sur le palais, le plus rapidement votre mal de tête va disparaître.

14. POUR AMÉLIORER LA MYOPIE

Vous avez une vision nette de près, mais floue de loin ? Cette anomalie de l'oeil est rarement génétique, comme l'explique la Dr Anne Barber, optométriste : "la myopie est généralement causée par une pratique excessive de la vision de près." Par exemple, comme lorsque l'on fixe son écran d'ordinateur trop longtemps ! Pour améliorer votre acuité visuelle, essayez de contracter tous vos muscles. Toutes les 2 à 3 h, fermez les yeux et contractez tous les muscles du corps. Inspirez lentement, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis **expirez en décontractant vos muscles** en même temps. La contraction et décontraction des muscles tels que les biceps et les fessiers incite aussi les muscles involontaires à se décontracter, comme ceux des yeux.

15. CONTRE LES FOURMIS DANS LES MAINS

Vous avez des fourmis ou des picotements dans les mains ? Cela peut arriver lorsque l'on conduit trop longtemps ou que l'on reste assis dans une position inconfortable. La solution est de **balancer votre tête de droite à gauche**. Cela va faire disparaître la sensation de fourmis dans les mains en moins d'1 min et sans douleur, explique le Dr DeStefano. La sensation de picotements dans la main ou dans le bras est souvent due à une compression des nerfs périphériques du cou. Le simple fait de décontracter les muscles du cou permet de réduire et éliminer la compression des nerfs. Pareillement, une compression des nerfs du bas du corps va entraîner des fourmis dans les pieds. Levez-vous et faites quelques pas pour les faire disparaître.

16. POUR FAIRE UN TOUR DE MAGIE

Voici un tour de magie facile à faire pour impressionner vos amis. Demandez à un ami de garder son bras tendu vers le côté, avec la paume vers le bas. Placez 2 doigts sur son poignet et poussez vers le bas. La personne va naturellement résister à la pression et maintenir son bras en place. Répétez cette pression, mais cette fois demandez à votre ami de poser un pied sur une pile de magazines. Maintenant, **son bras va magiquement tomber à ses côtés** ! En désaxant légèrement les hanches de la personne, vous avez aussi déséquilibré sa colonne vertébrale. Parce que le cerveau pense que la colonne vertébrale est devenue vulnérable, il coupe la résistance musculaire.

17. POUR RESPIRER SOUS L'EAU PLUS LONGTEMPS

Pour retenir votre souffle plus longtemps sous l'eau, l'astuce est de prendre plusieurs petites respirations avant de plonger sous l'eau. Essentiellement, il s'agit de vous mettre en hyperventilation. En effet, lorsque vous êtes sous l'eau, ce n'est pas le manque d'oxygène qui vous donne désespérément envie de respirer. C'est dû à l'accumulation de dioxyde de carbone, ce qui rend votre sang plus acide et signale à votre cerveau qu'il y a quelque chose qui cloche." Lorsque vous êtes en hyperventilation, la présence augmentée d'oxygène réduit l'acidité du sang", explique Dr Jonathan Armbruster, professeur de biologie." Par conséquent, votre cerveau croit qu'il a encore des réserves d'oxygène pour rester sous l'eau." Une petite astuce qui peut vous faire gagner jusqu'à 10 sec supplémentaires.

18. POUR MIEUX MÉMORISER UNE PRÉSENTATION

"Si vous devez faire une présentation pour le lendemain, relisez-la juste avant de vous endormir", révèle Candi Heimgartner, professeur de biologie. En effet, la consolidation de la mémoire se fait principalement pendant le sommeil. Ainsi, tout ce que vous lisez juste avant de vous endormir est plus susceptible d'être enregistré dans votre mémoire à long terme. Bien pratique aussi pour mieux mémoriser vos cours ou un discours de mariage.

comment-economiser.fr