

ЯК ПОЗБУТИСЯ ГИКАВКИ

Усі ми час від часу страждаємо від надокучливої гикавки. Часто вона нападає на нас у найнезручніший час, коли ми їмо або говоримо. І всі навколо одразу починають давати поради: полий води, зроби ластівку, затримай дихання тощо. Скільки способів від гикавки знаєте ви? Особисто я лише два: затримати дихання і щоб хтось тебе добряче налякав (та важко налякати людину, яка чекає, що її налякають). Але їх набагато більше. Для цієї статті нам вдалося знайти 23 способи: від дивних до ще дивніших.

1. Дихайте повільно та розмірено: спробуйте вдихати на п'ять рахунків і так само повільно на п'ять рахунків видихайте.

2. Затримайте дихання. Глибоко вдихніть повітря, затримайте його на 10 або навіть 20 секунд, потім повільно видихніть. Повторіть кілька разів.

3. Дихайте у паперовий пакет. Прикладіть паперовий пакет до рота і носа. Повільно вдихайте та видихайте. Ніколи не використовуйте для цього пластиковий пакет.

4. Обійміть свої коліна. Вмостіться якомога зручніше, підтягніть коліна до грудей, обхватіть руками. Затримайтесь у такій позі хвилини на дві.

5. Спробуйте метод Вальсальви. Це такий спосіб форсованого видихання при закритому носі та роті. Ним користуються драйвери при зануренні, щоб вирівняти тиск у пазухах верхньої шелепи і середньому вусі, а також пасажери літаків при наборі висоти і зниженні.

6. Потягніть за язика. Це стимулюватиме нерви та м'язи в горлі. Буквально візьміть кінчик язика пальцями та потягніть його вперед раз або двічі.

7. Натисніть на діафрагму. Діафрагма відділяє живіт від легенів. За допомоги рук натисніть на область під грудиною.

8. Випийте води, але при цьому стискайте носа пальцями.

9. Натисніть на долоню. Великим пальцем лівої (або правої) руки натисніть на долоні іншої руки.

10. Спробуйте легенько помасажувати сонну артерію. Знайдіть сонну артерію на шиї – це те місце, на яке ми натискаємо, щоб перевірити пульс. Ляжте, поверніть голову наліво і масажуйте артерію з правого боку круговими рухами протягом 5–10 секунд.

11. Випийте дуже холодної води. Маленькими ковточками повільно пийте холодну-холодну воду, це допомагає стимулювати блукаючий нерв. Це нерв, який проходить від мозку до шлунку і бере участь у рефlekсах ковтання, кашлю, блювання.

12. Пийте з протилежного боку склянки. Цей спосіб потребує неабиякої вправності. Тримавши склянку

під підборіддям, спробуйте ковтнути воду з протилежного боку.

13. Потихеньку, не зупиняючись, випийте склянку теплої води.

14. Випийте води через марлю (чи тонку тканину) або паперовий рушник. Накрийте склянку із холодною водою тонкою натуральною тканиною або паперовим рушником і пийте крізь нього.

15. Кубик льоду. Спробуйте смоктати кубик льоду протягом кількох хвилин, проковтніть його, шойно він достатньо зменшиться. Навряд чи цей спосіб годиться для зими.

16. Вода з льодом. Ще один метод боротьби з гикавкою від Сніжної Королеви. Полошіть рота крижаною водою.

17. З'їжте ложку меду (в деяких рецептах замість меду пропонується арахісове масло). Перш ніж проковтнути, зачекайте доки мед повністю розчиниться в ротовій порожнині. Це вже більш людський спосіб. Цікаво, якщо мед можна замінити на арахісове масло, то може і шматочок шоколаду спрацює.

18. З'їжте цукру. Покладіть шіпку цукру на язика, потримайте 5–10 секунд і проковтніть.

19. Посмокчіть дольку лимону (тільки не ту лимонну дольку, яка цукерка). Можна додати трохи солі.

20. Капніть кілька крапель яблучного оцту на язик.

21. Оргазм. І це документально підтверджений випадок. Чоловік, якому протягом чотирьох днів докучала гикавка, моментально перестав гикати після оргазму.

22. Похлопайте або почухайте потилицю.

23. Спробуйте переключити увагу. Ікавка проходить сама собою, якщо перестати зосереджуватися на ній. Можна розкласти пасьянс, пограти в Indy Cat або спробувати помножити в голові 375 на 294.

Зверніть увагу, що всі ці способи дійсні для гикавки, яка триває кілька хвилин. Тривале гикання може бути симптомом хвороби, тож у такому випадку краще звернутися до лікаря.