حافظ على بصرك  
  
البصر الرديء سببه وراثي ولكن الاستعمال الخاطئ للعيون أيضاً يسبب ضعف البصر   
  
مثل التحديق المستمر في شاشات الحاسوب، وللتخفيف من هذه المشكلة يمكنك القيام بهذا التمرين البسيط   
  
بعد كل ساعة، قم بأخذ نفس عميق، وأغلق عيونك، ثم انفخ الهواء وأرخي جميع عضلاتك  
  
كرر هذا التمرين وستشعر بأن الضغط على عيونك قد خف.  
  
  
  
حتى لا تصاب بالدوخة   
  
ضع يدك على شيء ثابت لان اليد تحتوي على أعصاب تعطي الدماغ مؤشر بأنك متوازن  
  
بعكس الإشارة التي ترسلها القوقعة الجزء المسئول عن التوازن في الأذن  
  
يعوم الجزء المسئول عن التوازن في سائل من نفس كثافة الدم بينما يخفف الكحول الدم فيصبح أقل كثافة وترتفع القوقعة مما يسبب الدوخة  
  
الدكتور سكوت شافير، رئيس مركز الأذن والأنف و الحنجرة في نيوجيرسي  
  
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
التخلص من النمنمة

إذا شعرت بأن يدك أو قدمك نمنمت، قم بتحريك رأسك من جهة لأخرى  
  
سيزول شعور الدبابيس بشكل غير مؤلم في أقل من الدقيقة   
  
لماذا؟   
  
تمر في الرقبة حزمة الأعصاب الرئيسية، فإذا قمت بتحريك عضلات رقبتك سيقل الضغط على الأعصاب  
  
ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان الجامعية  
  
للحكة أو الدغدغة في الحنجرة  
  
إذا أصابتك حكة أو دغدغة في الحنجرة، افرك أذنك  
  
لأن هناك أعصاب محفزة في الأذن، وعند حك الأذن تقوم بعمل رد فعل في الحنجرة  
  
يمكن أن يسبب تشنج العضلة، هذا التشنج يخفف الحكة المزعجة أو الدغدغة  
  
الدكتور سكوت شافير، رئيس مركزا لأذن والأنف و الحنجرة في نيوجيرسي  
  
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
هل تخاف من الحقنة؟  
بإمكانك التخلص من الخوف والألم معاً عن طريق السعال أثناء اخذ الحقنة  
  
حيث اكتشف باحثون ألمان بان السعال أثناء الحقن يقلل الألم لان السعال يسبب   
  
ارتفاع مؤقت مفاجئ في ضغط الصدر والقناة الشوكية ويمنع تركيب إجراءات الشعور بالألم في الحبل الشوكي  
  
تاراس اوزشينكو، مؤلف دراسة الظاهرة  
  
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
تخفيف احتقان الأنف  
هل تعاني من احتقان الأنف المزمن ولم تنفع معك الأدوية  
  
للتخفيف من ضغط الجيوب قم بدفع لسانك ضد سقف فمك بالتناوب  
  
ثم اضغط بين حواجبك بإصبع واحد   
  
هذا يسبب هز عظمة فومر التي تمر عبر الممرات الأنفية إلى الفم   
  
وهذه الهزات تسبب تحرك الاحتقان، بعد20 ثانية ستشعر بأن الاحتقان بداء بالتحلل   
  
ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان الجامعية   
  
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
عالج الم الأسنان دون فتح فمك   
جرب فرك قطعة ثلج على باطن يدك على المنطقة الغشائية على هيئة v بين إبهامك وسبابتك   
  
لأن هناك توجد ممرات الأعصاب التي تحفز الدماغ وتمنع إشارات الألم الصادرة من الوجه والأيدي   
  
دراسة كندية   
  
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
تخلص من آثار الحروق   
عندما تحرق إصبعك عرضياً على فرن الغاز، نظف الجلد واضغط بشكل خفيف على مكان   
  
الحرق بأصابع يدك الأخرى. الثلج سيخفف ألمك بسرعة أكبر. لكن الطريقة الطبيعية ستعيد   
  
الجلد المحروق إلى درجة الحرارة الطبيعية، فيصبح الجلد أقل تشوهاً   
  
ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان الجامعية   
  
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
خفف وخز الألم في جانبك الأيمن  
هل تشعر بوخز مؤلم عندما تركض؟   
  
هذا لأنك تخرج الهواء 'تزفر' بينما تضرب قدمك اليمنى الأرض مما يضع ضغطاً على كبدك الموجود   
  
على الجانب الأيمن من الجسم ويسبب شداً للحجاب الحاجز الذي يرسل أشارة بوخز جانبي   
  
ببساطة تعلم أن تزفر عندما تضرب قدمك اليسرى الأرض   
  
كتاب العلاج المنزلي   
  
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
أوقف نزيف الدم من الأنف   
إذا كنت تريد الاختناق بدمك أغلق انفك وارجع رأس للخلف   
  
أما الطريقة الصائبة فهي وضع قطن على لثتك العليا التي تقع أسفل الأنف واضغط عليه بقوة   
  
لماذا؟   
  
يأتي أكثر النزف من جبهة الحاجز، جدار الغضروف الذي يقسم الأنف، والضغط عليها يوقف النزيف   
  
بيتر ديسماريس اختصاصي أذن وأنف وحنجرة في مستشفى اينتابيني، في ديربان، جنوب أفريقيا   
  
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  
  
اجعل قلبك يتوقف   
هل تريد أن تهدأ ضربات قلبك ؟ انفخ على إبهامك   
  
لماذا؟   
  
يمكن السيطرة على عصب فاغو الذي يتحكم بمعدل نبضات القلب، من خلال التنفس   
  
وسوف تستعيد معدل نبضات قلبك إلى الوضع الطبيعي   
  
بن أبو ، اختصاصي خدمات طبي طارئِ في جامعةِ بيتسبيرج   
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــ   
  
تنفس تحت الماء  
إذا كنت تريد الغطس بسرعة إلى قاع البركة، قم بأخذ شهيق وزفير سريع ثم اقفز   
  
لماذا؟   
  
عندما تكون تحت الماء، فأنت لا تعاني من نقص الأوكسجين أنما من زيادة ثاني أكسيد الكربون   
  
الذي يجعل دمك حامضي، وهذا يرسل إشارة لدماغك بأن شيء ليس صحيح   
  
عندما تلهث ينزل تدفق الأوكسجينِ حموضة دم وهذا يخدع دماغك بالتفكير بأنه يملك أوكسجين أكثر مما يوفر لك 10ثواني تحت الماء   
  
جوناثان ارمبرستر، دكتوراه، أستاذ مشارك في علم الأحياء في جامعة اوبرن   
  
  
  
ـــــــــــــــــــــــــــ   
  
اقرأ دماغك   
  
إذا كان عندك امتحان في اليوم التالي راجعه قبل النوم   
  
لماذا؟   
  
لأن عملية تعزيز الذاكرة تحدث أثناء النوم، فأي شيء تقَرأه مباشرة قبل النوم يشفر كذاكرة طويلة المدى