

24 Απριλίου 2017

## Σταματήστε τον λόξιγκα!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Ο λόξιγκας έρχεται εκεί που δεν τον περιμένεις και μπορεί και να σε κάνει να νιώσεις άβολα αν βρίσκεσαι σε δημόσιο χώρο. Ανακαλύψτε έξι δοκιμασμένες στο χρόνο τεχνικές για να σταματήσετε το λόξιγκα.

**Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας**

Πατήστε την παλάμη του χεριού σας με τον αντίχειρα του άλλου χεριού σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να πιέσετε την μπάλα από τον αριστερό σας αντίχειρα μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη του δεξιού. Η δυσφορία είναι μια απόσπαση της προσοχής που επηρεάζει το νευρικό σας σύστημα και μπορεί να θέσει ένα τέλος στο λόξιγκα. (Και μπορείτε να το κάνετε κάτω από το τραπέζι, χωρίς κανείς να σας κοιτάζει επίμονα.)

**Καλύψτε το στόμα σας**

Κάντε ένα κύπελλο τα χέρια σας πάνω από τη μύτη και το στόμα, αλλά να συνεχίσετε να αναπνέετε κανονικά. Θα ανακουφιστείτε από τον λόξιγκα από μια επιπλέον δόση διοξειδίου του άνθρακα.

**Κρατήστε την αναπνοή σας**

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και κρατήστε την αναπνοή σας. Όταν υπάρχει μια συσσώρευση του διοξειδίου του άνθρακα στους πνεύμονές σας, το διάφραγμα σας χαλαρώνει .

**Κλείστε τα αυτιά σας**

Κολλήσετε τα δάχτυλά σας στα αυτιά σας για 20 έως 30 δευτερόλεπτα. Ή πιέστε το μαλακό μέρος πίσω από τους λοβούς των αυτιών, ακριβώς κάτω από τη βάση του κρανίου. Αυτό στέλνει ένα σήμα «χαλάρωσης» μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου, το οποίο συνδέεται με το διάφραγμα.

**Βγάλτε έξω τη γλώσσα σας**

Αυτή η άσκηση γίνεται από τραγουδιστές και ηθοποιούς, επειδή διεγείρει το άνοιγμα μεταξύ των φωνητικών χορδών (η γλωττίδα). Έτσι αναπνέετε πιο ομαλά και καταστέλλεται τους σπασμούς που προκαλούν λόξιγκα.

**Πιείτε λίγο νερό**

Πιείτε εννέα ή δέκα γρήγορες γουλιές νερού στη σειρά. Όταν πίνετε ένα ποτό, οι ρυθμικές συσπάσεις του οισοφάγου παρακάμπτουν τους σπασμούς του διαφράγματος.

**Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)**