

Mẹo Chữa Trị Nấc Cụt:

Nấc cụt là co thắt đột ngột không tự chủ, ngắt quãng cơ hoành lặp đi lặp lại. Tuy không hại nghiêm trọng đến sức khỏe, nhưng lặp đi lặp lại sẽ rất mệt mỏi, khó chịu. Nín thở để chữa nấc cụt rất phổ biến. Không phải nín thở là khỏi hoàn toàn, đôi khi chỉ 1 phút sau thì nấc cụt quay lại trầm trọng. Có người uống nước để chữa, nếu không đúng thì dù uống cả bụng cũng không hết. Không cần uống cả bụng nước, cũng chẳng cần nín thở mà vẫn cắt được cơn nấc cụt hiệu quả, Cần theo một trong 4 cách sau:

- Ngửa đầu uống nước. ngậm 1 ngụm nước trong miệng, ngửa đầu ra sau thành đường thẳng từ cằm xuống cổ. Kế nuốt ực ngụm nước sẽ ngừng nấc cụt ngay.
- Gập người uống nước. cúi người 1 góc 90 độ, cầm hơi đưa về trước để tạo đường thẳng từ cằm xuống cổ. Kế uống 1 ngụm nước, nuốt ngay. Lực nước đi vào cổ họng giúp cắt cơn nấc cụt ngay.
- Bịt tai. khá đơn giản, 2 ngón tay bịt 2 lỗ tai có tác dụng tác động vào dây thần kinh bên trong tai nên khỏi nấc cụt.
- Há miệng rộng ra, kể thè lưỡi ra. Lúc này thanh quản mở rộng giúp không khí dễ lưu thông nên chữa nấc cụt.