

వెల్లిగోకు చేయవలసిన వ్యాయామాలు

కంటి వ్యాయామాలు



పైకి మరియు కిందకు చూడాలి



ఎడమకు మరియు కుడికి మార్చిమార్చి చూడాలి



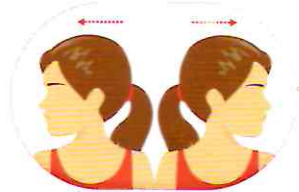
కేంద్రీకరణ వ్యాయామం చేయాలి

తల మరియు మెడ వ్యాయామం

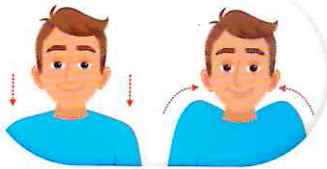


ముందుకు మరియు వెనక్కి మార్చిమార్చి తల వంచాలి

మార్చిమార్చి మెడను ఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పాలి



కూర్చున్న స్థితిలో చేయవలసిన వ్యాయామాలు



భుజాలు ఊపాలి మరియు తిప్పాలి



ముందుకు వంగడం మరియు ప్లాగ్ నుంచి వస్తువులు తీయాలి



తల మరియు మొండెం మార్చి మార్చి ఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పాలి

నిలబడిన స్థితిలో చేయవలసిన వ్యాయామాలు



కూర్చోవడం నుంచి నిలబడటం వలరకు చార్జింగ్, మొదట్లో కళ్ళు తెరిచి మరియు అనంతరం కళ్ళు మూసుకొని 1.5 సార్లు వదేవదే చేయాలి



చిన్న బంతిని ఒక చేతి నుంచి మరొక చేతిలోకి విసురుతూ కదులుతున్న బంతిని కళ్ళతో చూడాలి



మోకాలు కిందుగా ఒక చేతి నుంచి మరొక చేతికి బంతిని విసరాలి

కదిలేటప్పడు చేయవలసిన వ్యాయామాలు



నడుస్తూ బంతిని విసిరి పట్టుకోవడం



కళ్ళు తెరుస్తూ మూస్తూ గదిలో అటు ఇటు నడవడం



వంగడం, స్ట్రైకింగ్ మరియు ఆల్టింగ్ ఉండే ఏదైనా ఆటను బంతితో ఆడటం



మెట్లు ఎక్కి దిగడం

FOODS TO AVOID FOR VERTIGO

Foods with High Salt

Salty foods can increase flare-ups of your vertigo by offsetting the natural balance of fluids in your body as well as the regulation in your body. If you suffer from vertigo attacks then going with a low sodium diet is best. Salty foods like potato chips should be avoided at all costs.



Foods with High Sugar

Sugary foods can affect the balance of fluid. Any foods or beverages that are high in added sugars such as candy, sodas, sugary cereals and chocolate can cause problems for your vertigo. If you do have a sweet tooth, you should switch to fruits instead. You should also stick to whole grain cereals and things like unsweetened herbal tea.



Nuts and Seeds

Nuts and seeds may have many health benefits but they also are very high in tyramine. It has been linked to an increase in migraines. This can also be linked to an increase of the vertigo symptoms as vertigo can actually be linked to migraine.



Meats and Cheeses

Aged cheeses and meats also are high in tyramine. This means that if you are someone who frequently suffers from vertigo that is brought on by migraine that you should also avoid things like cured or smoked meats or fish, such as sausage, cheddar cheese etc.



Yogurt (Curd)

Yogurt is high in calcium and consuming too much of it can lead to the onset of vertigo symptoms.



Certain Medicines

Avoid taking medicines that can cause fluid accumulation in the body and worsen vertigo, i.e., non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) such as ibuprofen, aspirin and others, and antacids



వెర్టిగోకు మానుకోవలసిన ఆహారాలు

ఉప్పు ఎక్కువగా గల ఆహారాలు

ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు మీ శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ల యొక్క సహజ సమతుల్యతను మరియు క్రమబద్ధతను దెబ్బతీయడం ద్వారా మీకు వెర్టిగో పెరిగేలా చేస్తాయి. మీరు వెర్టిగో సంఘటనలు కలుగుతుంటే, ఉప్పు తక్కువ ఆహారం తినడం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. పొటాటో చిప్స్ లాంటి ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ మానుకోవాలి.



అధిక చక్కెర గల ఆహారాలు

చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు ఫ్లూయిడ్ సమతుల్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. కలకండ, సోడాలు, చక్కెర వేసిన తృణధాన్యాలు మరియు చాక్లెట్ల లాంటి అదనపు చక్కెర కలిపిన ఆహారాలు లేదా పానీయాలు మీకు వెర్టిగో సమస్యలు కలిగిస్తాయి. మీరు స్వీట్లు తింటుంటే, మీరు వండ్లకు మారిపోవాలి. మీరు తృణధాన్యాలు మరియు తీపి లేని హెర్బల్ టీ లాంటి వాటిని కూడా తీసుకోవాలి.



నట్లు మరియు విత్తనాలు

నట్లు మరియు విత్తనాలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కల్పించనున్నప్పటికీ, వీటిల్లో కూడా టైరామిన్ చాలా అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల మైగ్రేన్లు పెరుగుతాయి. వాస్తవానికి మైగ్రేన్తో వెర్టిగో ముడిపడివుంటుంది కాబట్టి ఇవి వెర్టిగో లక్షణాలను కూడా పెంచుతాయి.



మాంసం మరియు చీజ్

ఎజ్డ్ చీజ్ మరియు మాంసంలో కూడా టైరామిన్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మైగ్రేన్ తీసుకొచ్చే వెర్టిగోతో మీరు తరచుగా బాధపడుతుంటే, మీరు క్యూర్డ్ లేదా స్మోక్డ్ మాంసం లేదా చేపలు, సాసేజ్, చెడ్డర్ చీజ్ లాంటివి కూడా మానుకోవాలి.



యోగర్ట్ (పెరుగు)

యోగర్ట్లో క్వాల్మీయం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, దీన్ని ఎక్కువగా తినడం వల్ల వెర్టిగో లక్షణాలు రావడానికి దారితీయొచ్చు.



కొన్ని మందులు

శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ జమయ్యే మరియు వెర్టిగోని తీవ్రతరం చేసే ఐబుప్రోఫెన్, ఆస్పిరిన్ మరియు యాంటాసిడ్స్ నాన్ స్టీరాయిడ్స్ యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (ఎన్ఎస్ఎఐడిలు) లాంటి మందులు తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

