

המלצות לסובלים ממחלת מנייר Ménière

- הגבילו את כמות המלח שאתם צורכים: אל תמליחו את המזון שאתם מבשלים או אוכלים ; המעיטו בצריכת מזון מעובד ומוכן מראש ; "מזון מהיר" מכיל כמות גדולה של מלח – הפחיתו צריכתו.
- אכלו ארוחות בשעות קבועות, וכללו בהן ירקות, חלבונים ופחמימות.
- הימנעו מצריכת מונו-סודיום גלוטמט (Monosodium Glutamate) המצוי באבקות מרק, תבלינים, רטבים, במזון מעובד ומשומר ובאוכל סיני. אפשר למצוא אותו גם בסלטים מוכנים וב"מזון מהיר". בדקו את אריזות המזון שאתם אוכלים או מזון שאתם מזמינים במסעדה.
- הפחיתו צריכת קפאין (הנמצא בקפה, תה, שוקולד, משקאות קלים מסויימים) והגבילו את צריכת האלכוהול.
- הפסיקו לעשן.
- הקפידו על פעילות גופנית – אימונים בעצמה בינונית 3 פעמים בשבוע ישפרו את מצב הרוח שלכם וישמרו על כושר גופני; בצעו את הפעילות בצורה קבועה. מצד שני – אל תגזימו: אימונים לא מסודרים או בעצמה גבוהה מידי עלולים להביא להחמרת התקפי הסחרחורת.
- מיצאו דרכים להירגע – אפשר ללמוד הרפיה, מדיטציה או יוגה. היצמדו לאותה שיטה או תרגול ובצעו אותם בצורה קבועה. פעילות גופנית יכולה גם כן לעזור.