



Svimmelhedsøvelsen.

Hvis du nogensinde har oplevet en kraftig svimmelhed, ved du, hvor ubehageligt det er. Ikke mindst fordi det kan være svært at slippe af med igen.

Men der er en effektiv og smart metode til at slippe af med svimmelheden. Den kommer fra lægen Carol Foster, hvis videogennemgang har taget nettet med storm og hjulpet tusindvis af svimmelhedsramte mennesker i hele verden.

Se instruktionerne herunder og del meget gerne den vigtige viden med alle dine venner, så de også ved, hvordan de skal håndtere at blive ramt af svimmelhed.

Sådan gør du:

For at få teknikken til at virke, skal du først vide, hvilket øre svimmelheden kommer fra. Læg dig derfor ned, rul over på den ene side og derefter den anden. Hvis det begynder at snurre, når du ruller mod højre, kommer problemet fra højre øre og omvendt, hvis problemet er venstre øre.

Nu er du klar til at begynde på selve metoden.



Dig i Centrum



1. Sæt dig på knæ og kig op i loftet.



Billedkilde: Youtube

2. Læg bagefter hovedet mod gulvet.



Billedkilde: Youtube



Dig i Centrum



3. Drej nu hovedet mod en af dine albuer: mod højre, hvis du skal behandle højre øre og mod venstre, hvis du skal behandle venstre øre.



Billedkilde: Youtube

4. Nu begynder det at snurre. Vent til det slutter eller tæl til 30 og luft hovedet hurtigt til rygniveau, så hovedet og ryggen er i samme højde. Sørg for, at hovedet stadig er vinkelret.



Billedkilde: Youtube



Dig i Centrum



5. Vent igen til det holder op med at snurre, 15-30 sekunder, og sæt dig bagefter op med ret ryg. Nu bør svimmelheden være borte – men nogle gange kan det være godt at gentage metoden et par gange.



Billedkilde: Youtube