



КАК ВЫКЛЮЧИТЬ ШУМ В УШАХ: ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

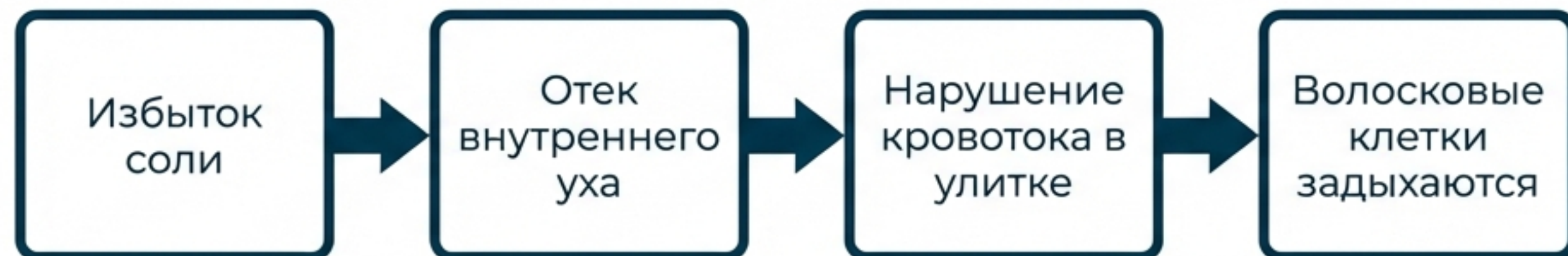
Научный протокол восстановления тишины без таблеток и операций.

Для аудитории 55+ | Крупный шрифт



**ВРАГ №1:
ИЗБЫТОК
СОЛИ**

**В чем опасность:
Задерживает воду
и повышает давление
в микрососудах.**



Факт: Норма — не более 5 г (1 ч.л.) в день.
Осторожно: 80% соли скрыто в хлебе,
колбасе и сыре!



**ВРАГ №2:
СКАЧКИ
САХАРА**

**В чем опасность:
Сахар «караメリзирует»
и разрушает тончайшие
стенки сосудов изнутри.**



Микротравмы блокируют питание клеток. Мозг получает искаженные звуковые сигналы.

Факт: У людей с диабетом 2 типа тиннитус встречается в 2 раза чаще!



**ВРАГ №3:
ТРАНСЖИРЫ**

В чем опасность: Вызывают системное воспаление организма и нервных волокон.

Воспаленные стенки сосудов искажают нервные импульсы. Мозг интерпретирует эту «аварию» как фантомный звук.

Замена

Магазинная выпечка



Цельнозерновой хлеб

Чипсы



Горсть орехов



ВРАГ №4: ГРОМКИЕ НАУШНИКИ

В чем опасность: Безболезненно убивают волосковые клетки («струны» слуха).

Громкость выше 85 децибел бьет по улитке уха с силой отбойного молотка. Мозг компенсирует глухоту, выкручивая на максимум.

Золотое правило 60/60





**ВРАГ №5:
ХРОНИЧЕСКИЙ
СТРЕСС**

**В чем опасность: Заставляет
МОЗГ воспринимать тиннитус
как угрозу для жизни.**



ЗАЩИТНИК №1: СКУМБРИЯ И СЕЛЬДЬ



Главное свойство: Рекордсмены по Омега-3

- ✓ Гасят воспаление в микрососудах внутреннего уха.
- ✓ Разжижают кровь для легкого прохождения по капиллярам.
- ✓ Восстанавливают миелиновую оболочку нервов (защиту от «утечки» сигналов).

Дозировка: 2–3 порции в неделю (по 150 граммов).



ЗАЩИТНИК №2: ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Главное свойство: Высокая концентрация Цинка и Магния.

Магний

Природный
спазмолитик.
Расширяет сосуды и
защищает слуховые
клетки от травм.

Цинк

Восполняет
критический дефицит,
который доказанно
усиливает
фантомный звон.

Дозировка: 30 граммов (одна горсть) каждый день.
Добавляйте в кашу или салаты.

ЗАЩИТНИК №3: ШПИНАТ



Главное свойство: Источник фолиевой кислоты и антиоксидантов.



Антиоксиданты защищают нервные ткани от старения. Без кислорода волосковые клетки погибают.

Дозировка: 200 граммов в день (свежий или замороженный – разницы нет).



ЗАЩИТНИК №4: ЧЕРНИКА

Главное свойство: Содержит антоцианы (пигмент тёмно-синего цвета).



Уникальная ягода! Доставляет мощную защиту прямо в слуховые центры **мозга**, успокаивая перевозбужденные нейроны.

Дозировка: 1 стакан каждый день (свежей или замороженной).

ЗАЩИТНИК №5: ЧЕСНОК



Главное свойство: Содержит аллицин (образуется только при разрушении зубчика).

Мощно расширяет капилляры, разжижает кровь и снимает воспаление.



Дозировка: 2–3 зубчика в день.

“ ШУМ В УШАХ – ЭТО НАЧАЛО ПОЛНОЙ ГЛУХОТЫ ”

ВЕРДИКТ: ЧАСТИЧНАЯ ПРАВДА

У 90% людей с шумом есть возрастное снижение слуха.
НО наличие звона не означает, что вы оглохнете!
Это просто «красная лампочка» на панели приборов.
Множество людей живут с легким шумом десятилетиями,
сохраняя отличный рабочий слух.

“ С ЭТИМ НИЧЕГО НЕ СДЕЛАТЬ,
ПРИДЕТСЯ ТЕРПЕТЬ ”

ВЕРДИКТ: АБСОЛЮТНЫЙ МИФ

Мозг нейропластичен — его можно переучить молчать!

Точки, дыхание и продукты перестраивают
нейронные связи естественным путем.

В 2023 году одобрено устройство, снижающее шум
у 91% пациентов за счет переобучения нервных путей.



ЭТО БОЛЕЗНЬ ТОЛЬКО СТАРИКОВ



ВЕРДИКТ: АБСОЛЮТНЫЙ МИФ

Тиннитус не разбирает возраст, он разбирает условия! Более 50% современных подростков уже испытывали звон из-за наушников. Если вы измените условия (снимите спазмы, улучшите питание клеток), шум отступит независимо от цифры в паспорте.

АКТИВНАЯ ПРАКТИКА: 4 ИНСТРУМЕНТА РАССЛАБЛЕНИЯ



1. Бой небесного барабана

Ладони плотно закрывают уши. Указательные пальцы щелкают по затылку (соскальзывая со средних). 24 ритмичных удара (1 сек/удар).



2. Расслабление челюсти (ВНЧС)

Язык на нёбо. Медленно открыть рот (5 сек). Выдвинуть челюсть вправо-влево. Давить кулаком снизу, пытаюсь открыть рот.



3. Цигун

Динамическая медитация. Снимает телесный зажим и отвлекает мозг. Рекомендуется комплекс «8 кусков парчи» (20 мин/день).



4. Мягкая Йога

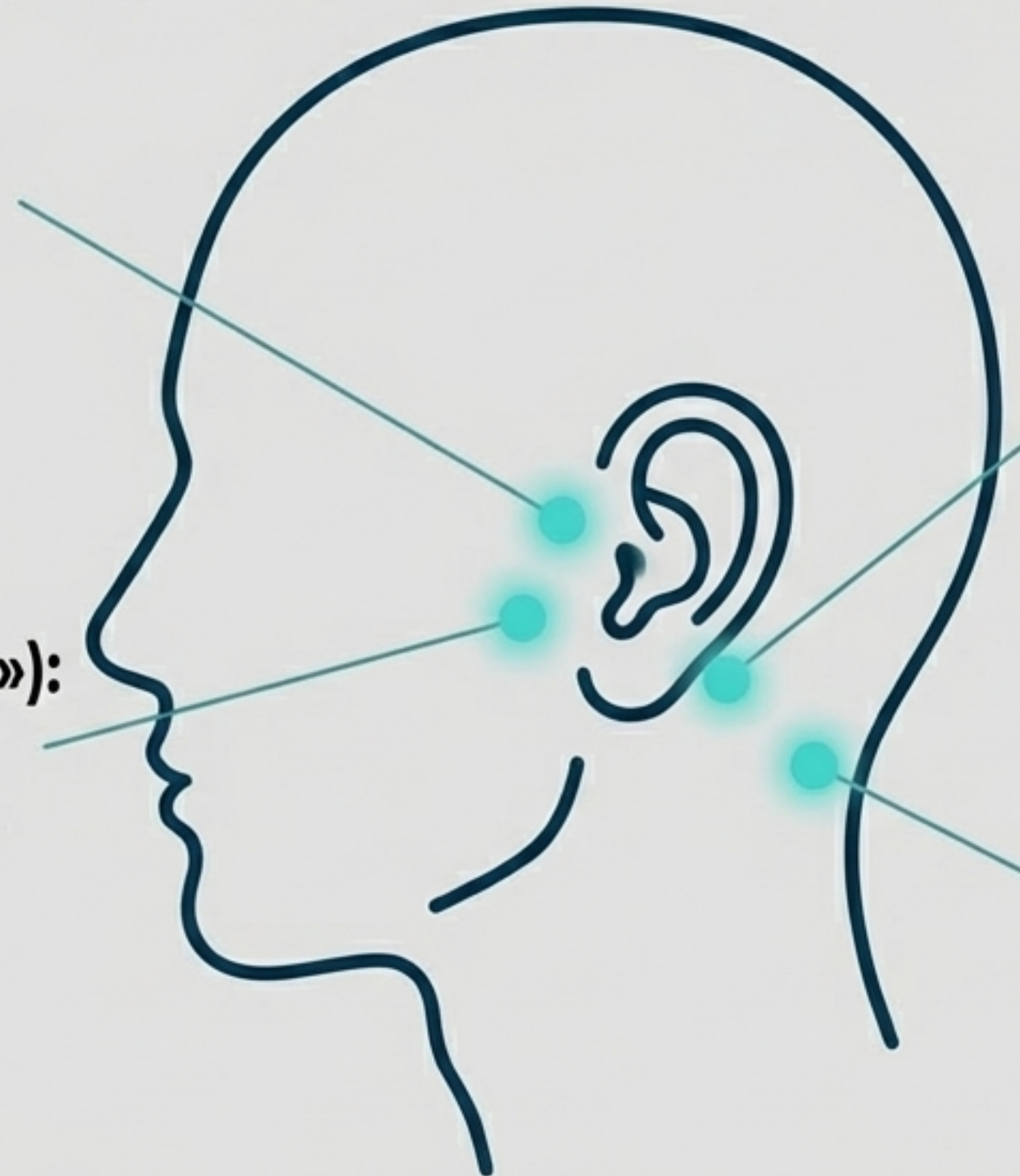
Укрепляет белое вещество мозга, улучшает контроль над фантомным звуком. Практика от 3 раз в неделю.

АКУПРЕССУРА: 4 ТОЧКИ ОТТОКА И ПИТАНИЯ УША

Правило: Массировать каждую точку по 30 кругов по и против часовой стрелки.

1. ЭР-МЭНЬ («Ворота уха»):
Углубление прямо перед хрящом (козелком) при открытом рте.

2. ТИН-ГУН («Дворец слуха»):
Чуть ниже Эр-Мэнь, прямо перед слуховым проходом.



3. И-ФЭН («Ветровой экран»):
Впадина прямо за мочкой уха, перед твердой костью.

4. ФЭН-ЧИ: Ямки у основания черепа сзади, по бокам от позвоночника. Улучшает кровоток к голове.

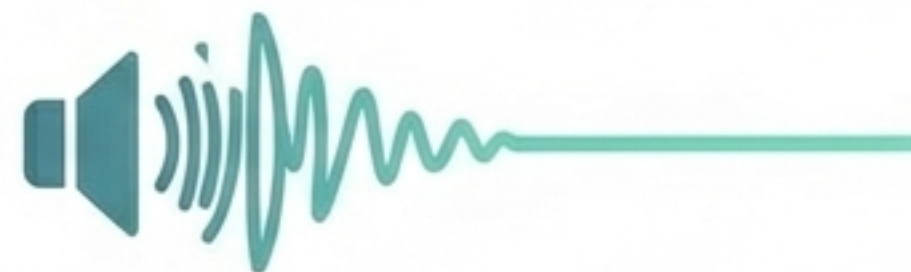
РАБОТА С МОЗГОМ: ВЫКЛЮЧЕНИЕ ТРЕВОГИ

Дыхание 4-7-8



Делать 4 цикла утром и вечером. Активирует блуждающий нерв и снимает стрессовый спазм.

Нада-Медитация



- **Суть:** Вместо того чтобы злиться на шум в тишине, спокойно прислушайтесь к нему на 2 минуты.
- **Эффект:** Мозг понимает, что звук не опасен, лимбическая система выключает «сирену», и звук парадоксально стихает.

РЕЦЕПТ: ЗОЛОТАЯ СКУМБРИЯ «ТИШИНА» (30 минут)

Ингредиенты:

- 2 филе скумбрии
- 1 ч.л. куркумы + 0.5 ч.л. черного перца
- Свежий имбирь + сок 0.5 лимона
- 3 зубчика чеснока (раздавить заранее!)
- 200г шпината
- 200г гречки
- 30г тыквенных семечек + оливковое масло



ШАГ 1: Маринад. Смешать масло, куркуму, перец, тертый имбирь, лимон. Натереть рыбу на 15 мин. Поставить вариться гречку.

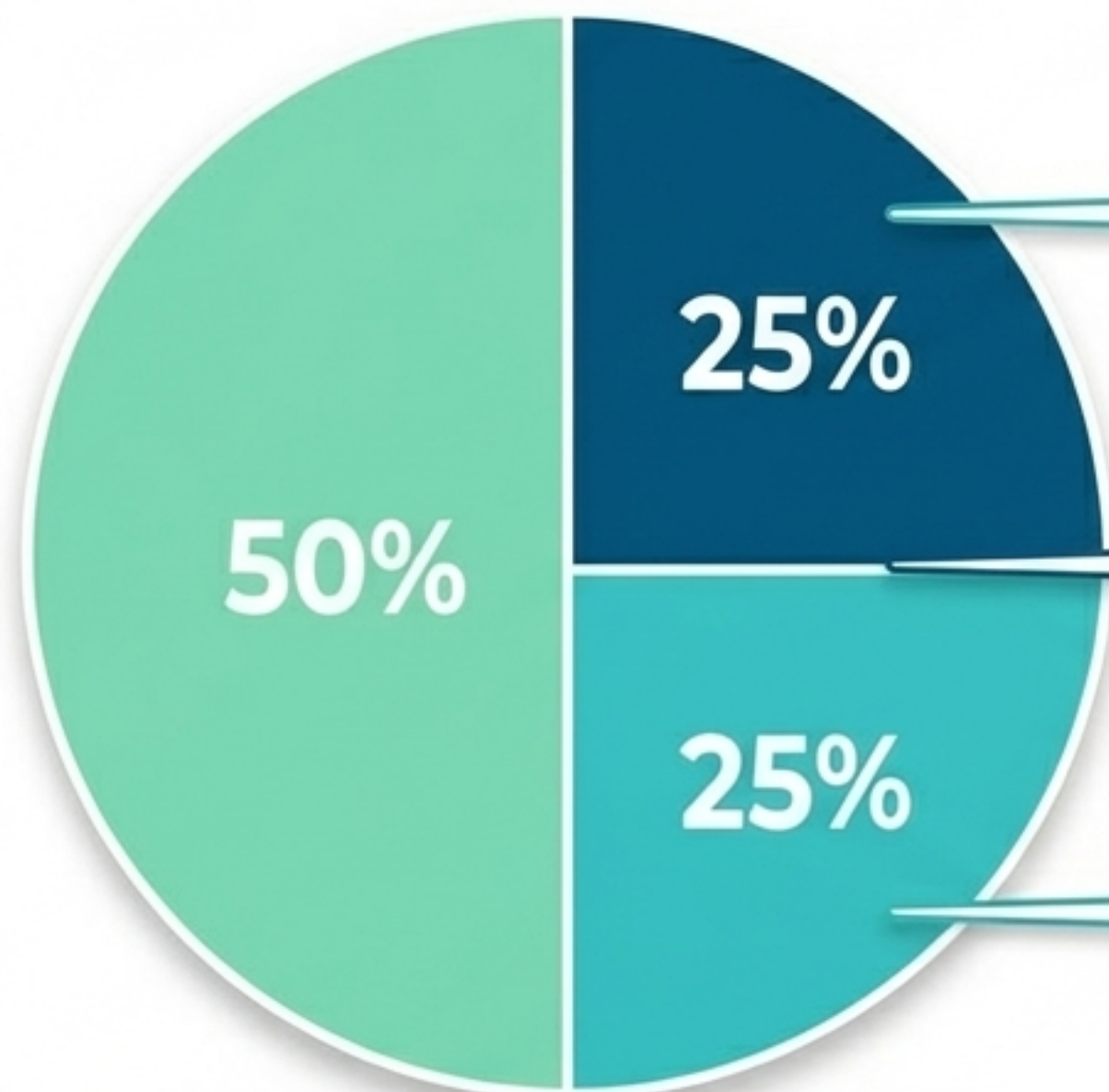
ШАГ 2: Зелень. Слегка обжарить чеснок (30 сек) и шпинат (2 мин).

ШАГ 3: Запекание. Скумбрию в духовку (180°C на 15 мин).

Подача: На подушку из гречки и шпината выложить рыбу, щедро посыпать семечками.



ТАРЕЛКА ВАВИЛОВА: ПИТАНИЕ БЕЗ ВОСПАЛЕНИЯ



Овощи и зелень: Шпинат, брокколи, перец (кислород для уха).

Качественный белок: Жирная морская рыба, яйца (Омега-3).

Цельнозерновые: Гречка, овсянка, бурый рис (магний и витамины В).

Обязательные добавки: Утром — стакан кефира или квашеная капуста.
На десерт — стакан черники. 6-8 стаканов чистой воды в день (разжижает кровь).

ПРОТОКОЛ ВАВИЛОВА: 7 ШАГОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 1** Питание по «Тарелке тишины» (ежедневно).
- 2** «Бой небесного барабана» (24 удара, утро и вечер).
- 3** Массаж 4 точек уха (по 30 кругов, утро и вечер).
- 4** 3 упражнения для расслабления челюсти (каждое утро).
- 5** Дыхание «4-7-8» (4 цикла, утро и вечер).
- 6** Белый шум/звуки природы на тумбочке для сна (тише самого звона).
- 7** Сдать 5 базовых анализов для контроля.

КОНТРОЛЬ: 5 АНАЛИЗОВ У ВРАЧА



ФЕРРИТИН. Исключить анемию внутреннего уха (норма >30-50).



ВИТАМИН В12. Проверка строительного материала для восстановления миелина нервов.



ЦИНК В КРОВИ. Восполнение критического дефицита для волосковых клеток.



ТТГ (Гормон щитовидной железы). Гипо- и гипертиреоз напрямую вызывают шум.



АУДИОГРАММА (У сурдолога). Подбор частот аппарата может полностью скрыть звон.