

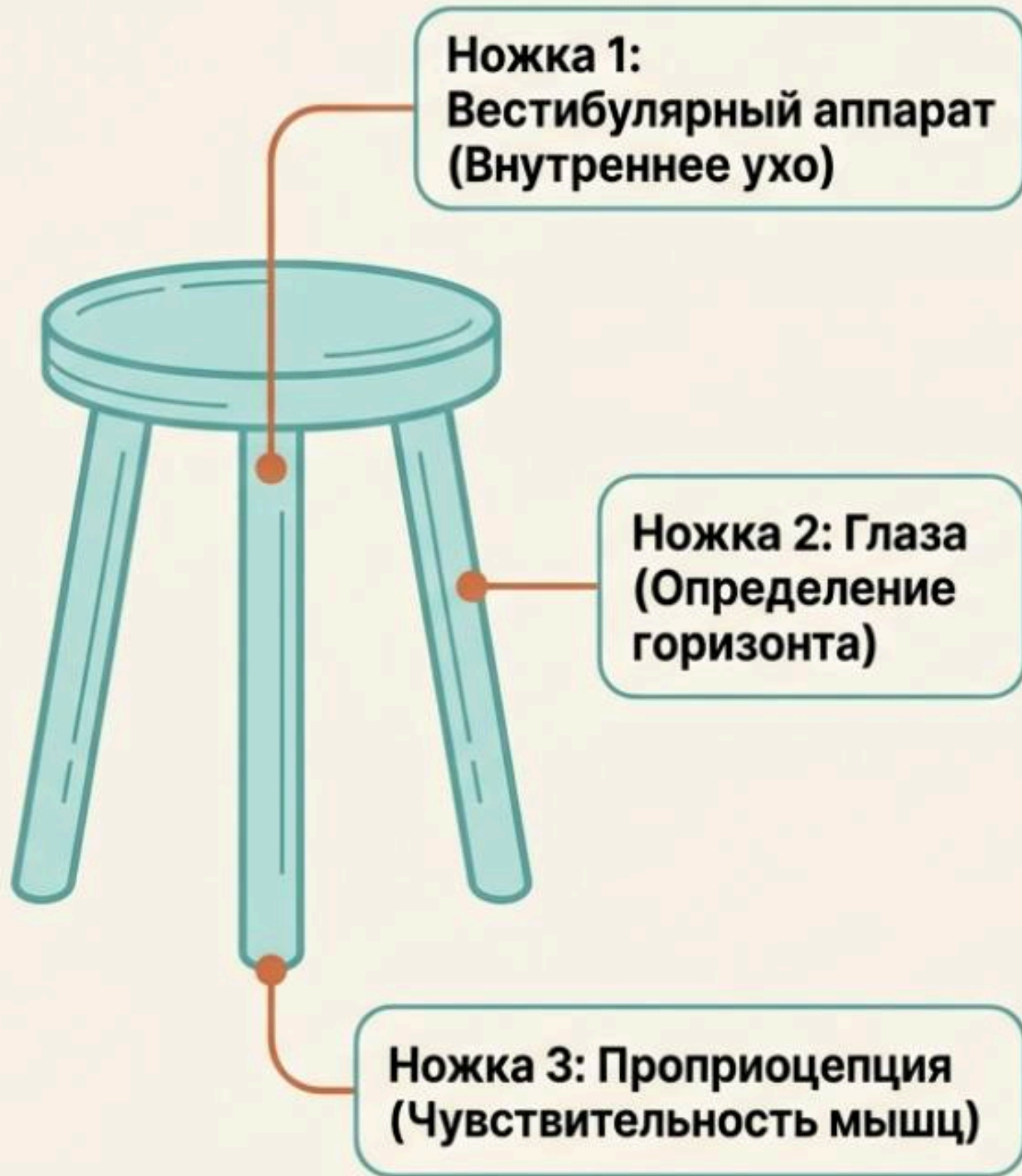


Полное руководство по восстановлению равновесия и энергии

Рецепты, упражнения и рекомендации от доктора Вавилова



«Ваша земля больше не пошатнется»



Почему кружится голова: «Табуретка на трех ножках»

Если одна ножка ломается — вы падаете. Мозг получает противоречивые сигналы и включает панику.

**Вестибулярная гимнастика
снижает частоту падений на 72%.**

Фаза 1: Диагностика. Найдите причину за 5 минут

1. Тест Ромберга

Стопы вместе, руки вперед, глаза закрыты.
30 секунд.
Если качает — проблема в чувствительности ног или ухе.

Важно: Делайте у стены!

2. Маршевый тест

Закрыть глаза, 50 шагов на месте с высоким подниманием колен.
Если развернуло $>45^\circ$ — одно ухо работает слабее.

3. Проба Дикса-Холлпайка

Поворот головы на 45° , быстро лечь на спину с запрокинутой головой.
Если комната «поехала» — это отолиты.



Невидимые враги: Что крадет вашу устойчивость изнутри

Три «Вора» в крови



Витамин B12. Нужен для оболочки нервов. Без него сигналы к ногам теряются.



Ферритин (Железо). Если ниже 30 мкг/л — клетки задыхаются, возникает «свинцовая усталость».



Витамин D. Если ниже 20 нг/мл — риск падений вырастает в 2 раза.



Сахар и Гликирование

Избыток **сахара** склеивает сосуды внутреннего уха. **12 ложек** сахара в день = **яд** для капилляров.

Фаза 2: Питание. «Лечебная тарелка» для мозга и сосудов



Свекла

Оксид азота
расширяет сосуды
мозга. **Есть сырой
или пить сок.**



Жирная рыба

Омега-3
восстанавливает
нервные волокна.



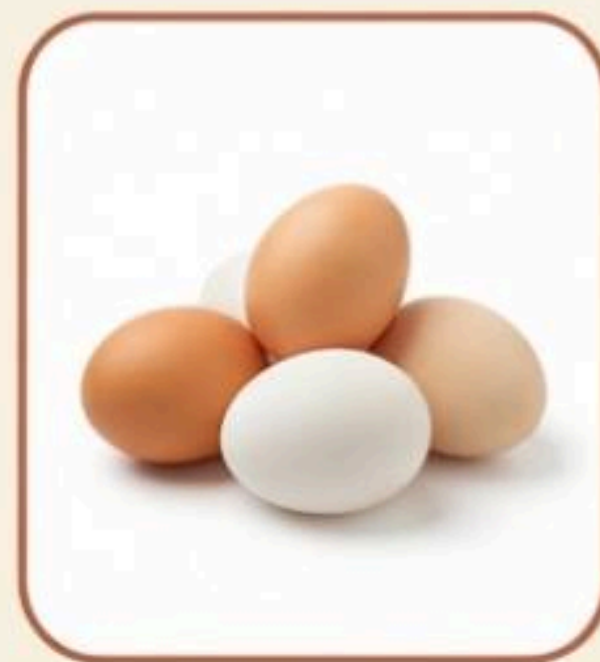
Квашеная капуста

Витамины В
и пробиотики для
серотонина.



Гречка

Магний
расслабляет
мышцы шеи.



Яйца

Холин для
координации и
лютеин для глаз.

Рецепт: Утренний эликсир для запуска митохондрий

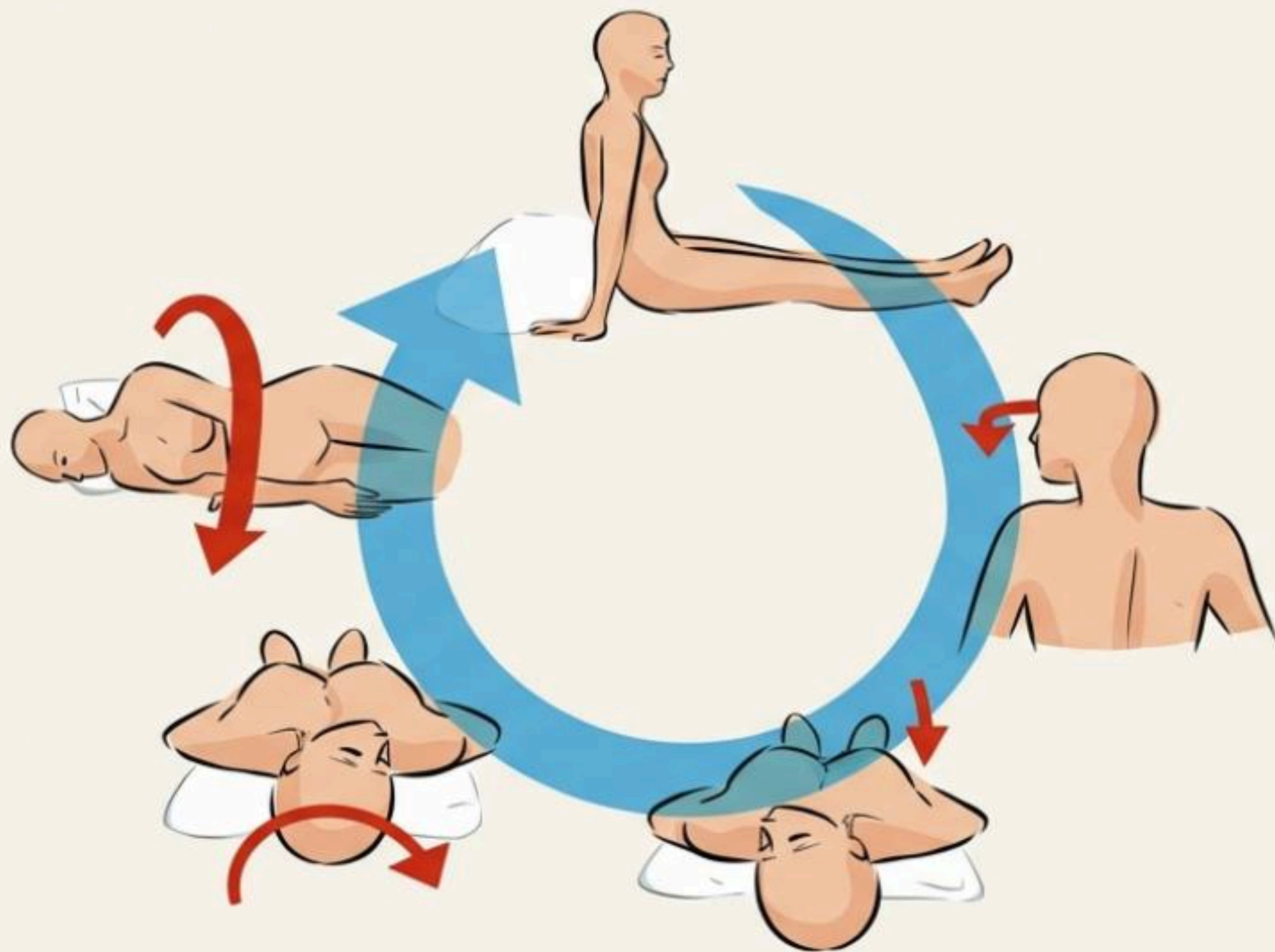


- 1 стакан теплой воды
- 1 ч.л. натурального яблочного уксуса (усвоение B12)
- 1/2 ч.л. меда (энергия)
- Щепотка куркумы (против воспаления)

**Пить натошак за 20 минут
до завтрака. Курс — 1 месяц.**

Фаза 3: Механика. Маневр Эпли.

Только если нашли «кристаллы» (ДППГ)



1. Сядьте, поверните голову на 45° в больную сторону.
2. Быстро лягте, голова запрокинута. Ждать 30 сек.
3. Поверните голову на 90° в здоровую сторону. Ждать 30 сек.
4. Перевернитесь на бок, лицо в пол. Ждать 30 сек.
5. Медленно сядьте.

Фаза 4: Гимнастика. Часть 1: Глаза и Голова

Тренируем вестибуло-окулярный рефлекс.



1. Фиксация взгляда.

Вытяните руку с карандашом. Поворачивайте голову вправо-влево, не отрывая глаз от кончика карандаша. 20 раз.



2. Повороты корпуса.

Держите карандаш перед собой. Поворачивайте корпус вместе с рукой и головой. Взгляд зафиксирован.

Фаза 4: Гимнастика. Часть 2: Координация тела



3. Ходьба по линии:

Пятка к носку. 10 шагов вперед, 10 назад.

4. «Походка журавля»:

Поднять колено, замереть на одной ноге (счет до 10). Чередовать ноги.

5. Брандт-Дарофф:

Для привыкания. Быстро лечь на бок -> сидеть -> на другой бок.

5 циклов.

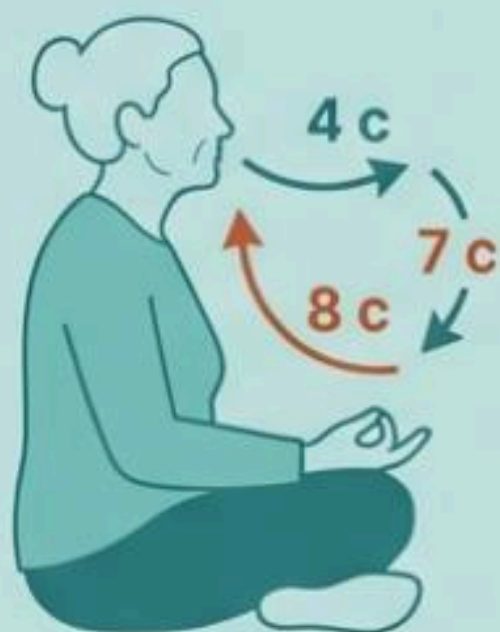
Точка Фэн-чи: Кнопка «Скорой помощи» для шеи



- **Где найти:** Углубления у основания черепа, по бокам от позвоночника (на ширине двух пальцев).
- **Как делать:** Надавить большими пальцами до **приятной боли**. Круговые движения 30 секунд.
- **Эффект:** Снимает спазм позвоночных артерий, **улучшает приток крови** к мозгу.

Как победить страх падения и тревогу

Разорвите порочный круг: **Страх** -> **Спазм** -> **Головокружение**



Техника дыхания 4-7-8

Вдох носом (4 сек) —
Задержка (7 сек) —
Выдох ртом (8 сек).

Активирует
блуждающий нерв.

Техника «Заземление»

Если начало кружить,
найдите:

- **5** предметов глазами
- **4** звука ушами
- **3** ощущения тела.



Утренний протокол: Правило «Трех минут»

Минута 1



Дыхание, вращение
стопами, сжатие кулаков
(Запуск кровотока).

Минута 2



Сесть, опустить ноги.
Медленные повороты головы
(Адаптация сосудов).

Минута 3



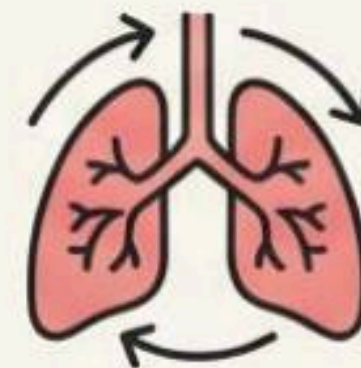
Встать, держась за опору.
10-15 шагов на месте.

 **Предупреждение:** Резкий подъем — главная причина утренних падений.

Вечерний ритуал: 4 шага для глубокого сна



**1. Самомассаж шеи
и точки Фэн-чи (30 сек).**



**2. Дыхание 4-7-8
(8 циклов лежа).**



**3. Поза «Ноги на стену».
5 минут для оттока
лимфы.**



**4. Сонный перекус.
Горсть тыквенных
семечек + теплый кефир.**

Ваша шпаргалка здоровья на каждый день

УТРО

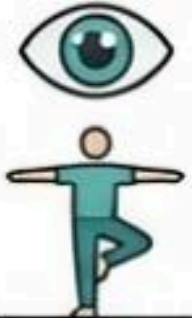
✓  - **Протокол «3 минут»**
(не вскакивать!)

✓  - **Утренний Эликсир** (уксус, мед, куркума)

✓  - **Массаж точки ФЭН-чи**

ДЕНЬ

✓  - **5 продуктов**
(свекла, рыба, капуста...)

✓  - **12 минут гимнастики**
(глаза, журавль, линия)

ВЕЧЕР

✓  - **Массаж шеи**

✓  - **Ноги вверх на стену**

✓  - **Семечки + Кефир**

Начните сегодня. Моя земля больше не пошатнется.

Красные флаги: Когда нужно вызывать Скорую

-  - Внезапная слабость или онемение руки/ноги
-  - Нарушение речи
-  - Двоение в глазах
-  - Резкая, невыносимая головная боль
-  - Потеря сознания

*Данное руководство носит информационный характер.
Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед
началом упражнений.*



Будьте здоровы!
Аристарх Игнатьевич,
«Час Здоровья».