



# КАК ВЫКЛЮЧИТЬ ШУМ В УШАХ: ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

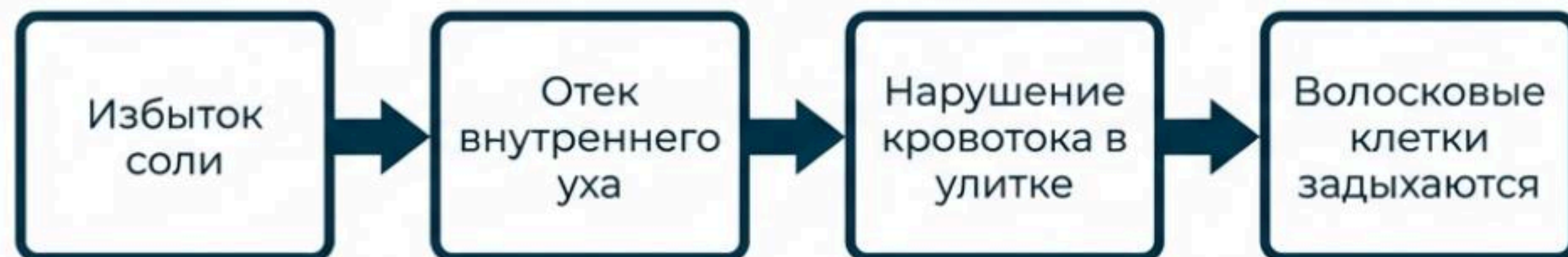
Научный протокол восстановления тишины без таблеток и операций.

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!



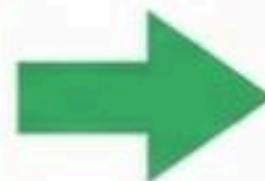
**ВРАГ №3:  
ТРАНСЖИРЫ**

## **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

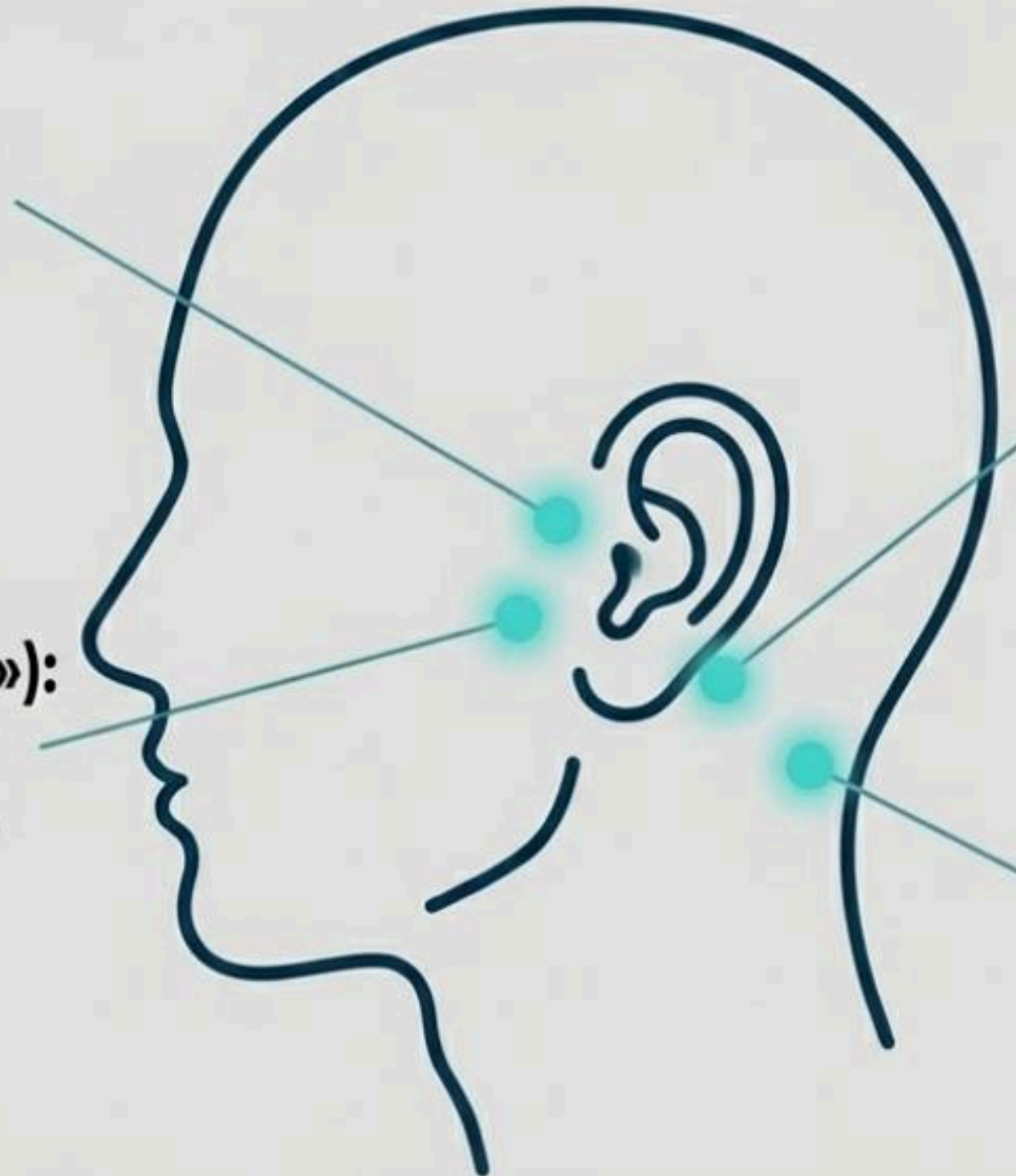
Укрепляет белое вещество мозга, улучшает контроль над фантомным звуком. Практика от 3 раз в неделю.

# АКУПРЕССУРА: 4 ТОЧКИ ОТТОКА И ПИТАНИЯ УХА

**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



**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.