

## 9 способов сохранить слух



Все мы знаем, что для сохранения зрения необходимо, например, включить в свой рацион морковь и чернику, содержащих в себе витамины А и С, которые благотворным образом влияют на здоровье наших глаз. Однако так ли много мы знаем о витаминах и микроэлементах, полезных для нашего слуха?

В списке, приведённом ниже, вы найдёте те вещества, в которых нуждается человеческий организм для поддержания слухового анализатора в нормальном состоянии. Советуем обратить особое внимание тех людей, которые уже сегодня имеют те или иные проблемы со слухом: никогда не поздно начать заботиться о своём здоровье. То, как вы слышите, находится исключительно в ваших руках.



- **Магний.** Исследования показывают, что приём даже 167 мг магния в день способствует укреплению волосяных клеток, расположенных во внутреннем ухе человека и отвечающих за передачу звуковой информации в головной мозг. Рекомендуемая суточная дозировка для взрослых:
  - мужчины 19-30 лет — 400 мг, старше 30 лет — 420 мг;
  - женщины 19-30 лет — 310 мг, старше 30 лет — 320 мг.

Чаще всего магний рекомендуется употреблять вместе с кальцием (500-1200 мг в день) и витамином D (2,5 мкг в день).

- **Цинк.** Так же, как и магний укрепляет волосяные клетки кортиева органа, находящегося внутри ушной улитки. Фактически, он делает их более устойчивыми к восприятию громких звуков. Во время проводимых исследований, треть испытуемых, страдающих тиннитусом, почувствовала облегчение благодаря приёму цинка. Рекомендуемая суточная доза — 40 мг.
- **Группа витаминов В.** Витамины данной группы обладает полезными свойствами для всего организма, однако, особенное значение имеет его влияние на нервные окончания, отвечающие за здоровый слух человека. Витамины группы В (В<sub>1</sub>-В<sub>12</sub>) являются весьма эффективными, когда речь идёт о предотвращении внезапной глухоты у людей, страдающих глубокой потерей слуха.
- **Витамин С.** Является незаменимым для организма антиоксидантом, предохраняющим волосяные клетки внутреннего уха от сильного звукового воздействия. Рекомендуемая суточная доза — 1-3 г.
- **Антиоксиданты.** Представляют собой своеобразный щит для предохранения наших ушей от влияния токсинов и инфекций.
- **Кофермент Q** (Co-enzyme Q<sub>10</sub>). Имеет схожие с витамином Е свойства. Улучшает кровообращение в органах слуха и предохраняет их от повреждения вследствие гипоксии. Дозировка — 60-320 мг в день.

Для сохранения собственного слуха и предотвращения падения его остроты рекомендуется включить в свою программу питания пищу, богатую антиоксидантами, с низким содержанием соли и сахара. Пейте больше фильтрованной нехлорированной воды, чтобы очищать и питать клетки. Помните, что только строго определённое количество пищи принесёт пользу вашему организму.

# Натуральная профилактика тугоухости



Предотвращение той или иной болезни всегда обходится дешевле (и в материальном, и в любом другом выражении), нежели её интенсивное лечение. К тому же, профилактические мероприятия отнимают не так много сил и времени, особенно если ввести их в свой ежедневный сбалансированный ритм жизни

Ниже приведено несколько способов, которые помогут вам сохранить здоровье органов слуха на долгие годы.



- Не используйте ватные палочки для ухода за слуховым проходом.
- Используйте в своём рационе исключительно натуральные продукты, избегая полуфабрикатов.
- Употребляйте меньше сахара и соли.
- Не злоупотребляйте мочегонными средствами.
- Сократите потребление стимуляторов, таких как кофе, алкоголь и сигареты.
- Не перетруждайте себя изнурительными силовыми упражнениями — займитесь йогой, аэробикой либо обычным бегом в среднем темпе.
- Избегайте оглушающего шума: выстрелов, ночных клубов, рок-концертов, прослушивания музыки через наушники на большой громкости. Не забывайте про **средства защиты слуха**.

Считается, что употребление диуретиков (мочегонных) и избыточного количества соли способствует накоплению в организме токсинов и потере слуха. Старайтесь включать в свой рацион диетическую пищу, а также продукты без консервантов. Сахар также провоцирует тугоухость: исследования показывают, что люди, страдающие сахарным диабетом, рискуют потерять слух вследствие повреждения нервных окончаний и кровеносных сосудов внутреннего уха. Аутопсия больных диабетом подтверждает данный факт. Для понижения уровня сахара в крови рекомендуем использовать в своём рационе необработанный либо тростниковый сахар.

