

LUCAS PETERSEN

**CUM SĂ
REDUCI
LA TĂCERE
SUNETELE
ENERVANTE
DIN URECHE**

TERAPIA NATURISTĂ A TINITUSULUI



BUCURESTI 2014

LUCAS PETERSEN

TERAPIA NATURISTĂ A TINITUSULUI

CUM SĂ REDUCI LA TĂCERE
SUNETELE ENERVANTE DIN URECHE

BUCURESTI 2014

CUPRINS :

INTRODUCERE: POVESTEA ACUFENEI.....	5
CAPITOLUL 1 CUM FUNCȚIONEAZĂ AUZUL.....	19
CAPITOLUL 2 TOT CEEA CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE ACUFENĂ.....	41
CAPITOLUL 3 DIAGNOSTICAREA ACUFENEI.....	73
CAPITOLUL 4 ACUFENA ȘI LATURA EMOȚIONALĂ A CREIERULUI.....	100
CAPITOLUL 5 ABORDAREA HOLISTICĂ ÎN 5 PAȘI PENTRU A SCĂPA DE ACUFENĂ.....	109
CAPITOLUL 6 STRATEGII PENTRU O DIETĂ SĂNĂTOASĂ ȘI DELICIOASĂ	260
CAPITOLUL 7 COMBINAȚII DE ALIMENTE PENTRU ACUFENE.....	281
CAPITOLUL 8 TRATAMENTE MEDICALE ALTERNATIVE PENTRU ACUFENĂ	309
CAPITOLUL 9 MEDICAMENTE PENTRU ACUFENĂ.....	318
CAPITOLUL 10 MEDICAMENTE ȘI TRATAMENTE ALTERNATIVE PENTRU ACUFENĂ.....	322

Toate materialele din această publicație au numai caracter informativ și nu pot fi considerate drept sfaturi medicale. Cititorii sunt sfătuiți să consulte medici competenți cu privire la sănătatea lor și a nevoilor lor medicale. Se crede că informațiile și opiniile exprimate în această publicație sunt corecte și precise, bazat pe informațiile de care dispune autorul. Editorul sau directorii de ziar nu sunt responsabili pentru erori sau omisiuni.

Toate drepturile rezervate. Niciun pasaj din această carte nu poate fi reprodus, stocat într-un sistem de recuperare a informațiilor sau transmis în nicio formă sau prin niciun mijloc electronic, mecanic, de copiere fără permisiunea autorului sau a editorului, cu excepția unor citări scurte în analize imprimare sau publicate pe web.

Deși autorul și editorul au făcut toate eforturile pentru a se asigura că informațiile din această carte sunt complete și corecte, nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru posibilele erori, omisiuni, inexactități sau inconsistențe.

INTRODUCERE: Povestea acufenei

Dacă suferi sau cunoști pe cineva care suferă de acufenă, înțelegei haosul pe care îl poate provoca și modul în care îți poate ruina viața. În afară de țiuitul din urechi, acufena provoacă un sunet continuu în cap. Unii oameni au înnebunit sau chiar s-au sinucis în timp ce încercau să oprească aceste „gânduri”.

Dacă citești această carte, știi totul despre rănille fizice și emoționale pe care le poate provoca acufena. Numai cei care au trăit cu aceste sunete dureroase pot înțelege într-adevăr durerea și frustrarea. Dar eu pot! Vezi tu, am trecut prin ceea ce trec tu acum – zumzetul continuu, țiuitul și pocnetele din cap mă făceau să mă îndoiesc de sănătatea mea mentală. Și eu am suferit de acufenă, partea importantă fiind „am suferit”.

POVESTEA MEA

Aveam 29 de ani și mă bucuram de viață din plin. Aveam un program foarte încărcat. Aveam multe responsabilități la locul de muncă și mă întorceam acasă să fac temele cu copiii, îi plimbam dintr-un loc în altul, trebuia să și petrec timp cu soția mea și alte lucruri cu care se confruntă familiile moderne. Nivelul stresului creștea însă încă dețineam controlul. Din păcate, acest lucru avea să se schimbe.

Într-o seară după muncă am mers la un restaurant cu niște prieteni pentru niște bine-meritate momente de relaxare. După ce am petrecut trei ore în acest restaurant zgomotos, stând lângă pianist, a început să mă doară capul, iar zgomotul din restaurant a continuat să îmi zumzăie în urechi timp de câteva ore.

A doua zi am fost surprins să văd că încă îmi mai țuiiau urechile puțin. Nu m-am gândit prea mult la asta și m-am îndreptat către birou pentru o altă zi aglomerată. Habar nu aveam că viața mea urma să ia o întorsătură neașteptată.

În câteva zile, acel țuiit a devenit un zumzet persistent și uneori era urmat de pocnete puternice. Curând, zgomotul care era deranjant înainte, a început să îmi pună nervii la încercare. Simțeam că o să îmi explodeze capul. Orice aș fi încercat, nu reușeam să scap de zgomotul puternic din urechi – era acolo zi și noapte și efectele începeau să se vadă.

Am fost la un medic generalist, însă nu s-a schimbat nimic. Credea că este doar o migrenă indusă de stres. Am încercat să mă relaxez mai mult și m-a ajutat (puțin), însă tot nu reușeam să scap de zumzetul constant din urechi.

Câteva săptămâni și câteva vizite mai târziu, doctorul a început să bănuiască până la urmă că ceva era într-adevăr în neregulă și a început o serie de teste pentru a elimina afecțiunile grave. După teste nesfârșite, aveam un diagnostic: acufenă.

“Pfiu” mă gândeam eu. “Acum putem remedia problema.” Curând, ușurarea s-a transformat în panică atunci când doctorul îmi detalia că afecțiunea nu se putea vindeca și nu există prea multe soluții pentru a o trata. Trebuia să învăț să trăiesc cu această afecțiune ca alte mii de oameni.

“Să trăiesc cu zgomotul ăsta continuu în cap!” mă gândeam eu. “Cum voi reuși să fac asta vreodată?”

După vreo două luni am mers la un doctor (care era și psihiatru) și i-am descris situația insuportabilă în care mă aflam. Mi-a prescris câteva medicamente pentru anxietate, relaxante musculare și câteva antidepresive.

Evident, nu au ajutat deloc.

Am mers de la un doctor la altul în căutare de ajutor – orice ajutor! Zgomotul se înrăutățea – în unele zile ajungea 70 sau chiar la 80 decibeli – și aveam nevoie de ajutor!

Viața mea nu îmi mai aparținea. Nu puteam să lucrez (din cauza zgomotului puternic din urechi îmi era imposibil să îmi îndeplinesc sarcinile principale de la birou); eram irascibil cu familia mea (până la urmă, nu își dădeau seama că și cel mai mic zgomot îmi agrava situația dificilă); sănătatea mea avea de suferit (nu puteam să mănânc sau să dorm normal); și deveneam din ce în ce mai deprimat. Eram aproape să cedez complet și știam asta. Trebuia să fac ceva repede sau mi-aș fi pierdut mințile. Era timpul să acționez!



Mi-am luat concediu câteva săptămâni. Am schimbat câțiva doctori și m-am plâns de sunetele puternice și de alte simptome pe care le aveam. Însă se părea că operația era singura soluție – a fost singurul răspuns pe care l-am primit. Nu îmi venea să cred și ulterior am aflat că în cele mai multe cazuri, operația nu este necesară și poate duce la rezultate ireversibile.

În adâncul meu, simțeam că trebuie să existe o altă opțiune, o alternativă mai sănătoasă.

Am încetat să mai iau medicamentele prescrise și relaxantele musculare. Eram hotărât să găsesc o soluția naturistă la problema mea, în ciuda a ceea ce mi-au

recomandat medicii.

Am devenit obsedat de teme cum ar fi sănătatea holistică și alimentația. Vroiam să aflu totul despre modul în care se poate vindeca acufena și despre cum se poate preveni – eram complet absorbit în această căutare. Astfel că am început să studiez – din greu! Am cumpărat toate cărțile pe care le-am găsit despre infecții ale urechilor, despre vătămarea nervilor, despre afecțiuni ale sinusurilor, despre terapii prin sunete, despre medicina orientală, despre detoxificare, despre alimentație și nutriție.

Am petrecut ore în șir la bibliotecă citind cuvânt cu cuvânt stive de cărți, ziare și reviste despre acufenă, despre pierderea auzului și despre nutriție. Am citit sute de cărți despre medicină din scoarță-n scoarță. Biblioteca mea de acasă a ajuns rapid la peste 537 cărți despre sănătate și nutriție și le-am citit cuvânt cu cuvânt până aproape că le-am memorat.

Însă nu am citit doar. Am stat de vorbă cu nenumărate persoane care sufereau de acufenă și cu doctori, botaniști, homeopați și naturaliști...cu cei care au fost de acord să îmi ofere câteva minute din timpul lor și câteva fragmente din experiența și cunoștințele lor pentru a mă ajuta să găsesc o soluție viabilă pentru tratarea acufenei.

Cunoștințele din cărți și discuțiile sunt una, însă cunoștințele dobândite din experiență sunt alta. Datele științifice, numerele și teoriile nu erau de ajuns.

Am încercat alte tipuri de medicamente (pentru anxietate, antidepresive) și am luat relaxante musculare, vitamine și plante medicinale orientale în speranța că se va schimba ceva. Am cumpărat nenumărate CD-uri cu „zgomot alb” și am urmat multe terapii prin sunete, dar afecțiunea nu s-a ameliorat.

Am încercat toate tratamentele și remediile naturale cunoscute cu convingerea, dorința și speranța că se va schimba ceva. Am sperat din tot sufletul că voi scăpa în cele din urmă de acufenă și că mă voi putea bucura din nou de viață.

De-a lungul anilor am cheltuit o avere încercând toate produsele și tratamentele posibile. Am încercat: remedii din plante, Cellfood Oxygen, tonice, diete de detoxificare, terapii cu vitamine, hidroterapie, aroma-terapie, macrobiotice, reflexoterapie, remedii chinezești, diete vegetariene, dieta Wai, magnetoterapie, diete cu alimente care nu formează mucus, diete în funcție de grupa de sânge, tratamente psihiatrice, am încercat să mă obișnuiesc cu afecțiunea și mult altele.

Deși afecțiunea s-a ameliorat puțin, alinarea era întotdeauna temporară și țiuitul revenea cu și mai multă forță și uneori se înrăutățea după tratamente. Pur și simplu nu puteam să dorm. Eram tot timpul stresat, nervos și deprimat. Lipsa extremă de somn combinată cu anxietatea și stresul resimțit m-au făcut chiar să am halucinații. Am început să văd lumini orbitoare în mijlocul zilei în timp ce mergeam sau conduceam și mi s-au întâmplat și multe alte lucruri ciudate din cauza stării mele emoționale extreme. Starea mea a devenit mai periculoasă și terifiantă ca niciodată când aproape că am intrat într-un indicator în drum spre doctor.

Acufena devenise ceva mai mult decât un zgomot chinuitor în urechi. Devenise o amenințare reală și palpabilă pentru viața mea.

Neavând altă opțiune din cauza stării extreme în care mă aflam și a posibilelor consecințe, m-am programat pentru operație cu mari speranțe că aceasta era ultima soluție. Nu eram încântat de idee, însă după ce doctorul mi-a spus care sunt șansele de vindecare în urma operației și după ce a

lăudat eficacitatea acestei operații în vindecarea afecțiunii, am decis să mă las pe mâna bisturiului.

Operația a durat aproape 4 ore și după ce m-am trezit am simțit o ameliorare considerabilă. La câteva zile după ce am ieșit din spital, operația părea să fi reușit. Volumul zgomotelor scăzuse și se părea că în sfârșit aveam o speranță. Am început să dorm mai bine și am devenit același tip relaxat pe care familia mea îl aprecia și de care se simțea apropiată.

Însă speranțele mele s-au sfărâmat. În mai puțin de o lună, am început să simt o durere și o presiune sfâșietoare în urechi, iar zgomotul din urechi a revenit – însă de această dată zgomotul era mai puternic ca niciodată. Chiar simțeam că o să îmi explodeze timpanele. Ce COȘMAR, mă gândeam eu! Cea mai mare teamă a mea se adevărase. Mi-am sunat doctorul imediat și am urlat că acufena revenise și că se înrăutățise. Știam deja ce urma să spună: că durează câteva luni până se văd rezultatele și că uneori afecțiunea se înrăutățește înainte să se amelioreze (după cum citisem despre procesul de recuperare în urma operației cu câțiva ani înainte) – dar eu nu eram în procesul de recuperare! Am încercat din toate puterile să îmi conving doctorul că acele zgomote puternice nu pot face parte din procesul de recuperare și că probabil operația nu a fost reușită. Însă argumentele mele nu au fost luate în serios.

Trei luni dureroase au trecut cu greu, iar în a patra luni, pe măsură ce afecțiunea se înrăutățea, am mers la doctor. Și-a cerut scuze în mod formal și politicos, mi-a spus că îi pare rău ca operația nu e reușită și că nu mă poate ajuta.

Din pură disperare, am cumpărat alte cărți despre tratarea acufenei în medicina alternativă și am fost surprins să aflu că majoritatea, dacă nu chiar toate, ofereau sfaturi parțiale de alimentație combinate cu suplimente de vitamine

și de plante speciale. Nici aceste abordări nu funcționează! Știu asta pentru că le-am încercat pe toate și tot sufăr de acufenă severă.

Fiindcă nu sunt genul de persoană care să se dea bătută ușor, am decis că era de ajuns. Dacă cei peste zece doctori la care am fost nu au putut să mă ajute, o să găsesc singur o cale. Poate că frustrarea sau instinctul de autoconservare m-au împins să găsesc o soluție, însă eram hotărât să mă vindec singur și să îi ajut și pe alții cu aceeași problemă – și ghici ce – am reușit!



Sigur că a fost nevoie de luni de citit, studiat și experimentat, însă am descoperit în cele din urmă combinația potrivită de tratamente care m-a ajutat să scap de zgomotele din urechi. Mi-am recâștigat viața și poți face și tu asta!

După mai bine de 12 ani de muncă sârguincioasă și de studiu aprofundat zilnic, după câteva momente de revelație, după un proces îndelungat de încercări și eșecuri și după zeci de discuții și experimente, am aplicat toți anii de studiu pentru a descoperi în sfârșit soluția pentru tratarea acufenei. Din toate adevărurile și probele, din toate concepțiile greșite și minciuni...enigma acufenei a fost rezolvată în sfârșit. Mi-a luat mai bine de un an să finalizez și să șlefuiesc descoperirea făcută și într-un sfârșit, m-am dedicat acesteia cu toată speranța și pasiunea și spre surprinderea mea a funcționat – după câteva săptămâni de tratament.

Mi-a luat câțiva ani de cercetare asiduă să ajung unde mă aflu astăzi; să aflu exact ce funcționează și ce nu. Într-adevăr, după încercări disperate și eșecuri, după nenumărate serii de tratamente inutile, după dezamăgiri și agonie, un sistem holistic simplu mi-a deschis calea către o viață optimistă fără acufenă. M-am bucurat foarte mult să văd că acufena precum și alte simptome asociate afecțiunii (cum ar fi o ușoară pierdere a auzului) au dispărut complet. După ani de suferință, scăpasem în sfârșit de acufenă!

Totuși, nu sunt doctor și nu pot promite că simptomele se vor ameliora imediat. Însă știi că poți găsi ajutor. De-a lungul anilor care au urmat după ce am dus propria bătălie cu această afecțiune înfiorătoare, am descoperit zeci de remedii homeopate pentru tratarea și vindecarea acufenei și le voi împărtăși cu voi în paginile următoare.

DESPRE CE ESTE VORBA ÎN ACEASTĂ CARTE

Aceasta nu este o carte despre acufenă la fel ca toate celelalte. Ghidul pe care îl ofer merge mai departe de explicarea acufenei (deși fac și acest lucru). Am organizat această carte astfel încât să fie o hartă către recuperare care să te conducă prin fiecare stadiu al afecțiunii, de la diagnostic și teste la tratamente tradiționale și holistice și care să te ajute să îți găsești propria cale către libertate prin zgomotul care îți tulbură – și îți ruinează viața.

Am fost în locul tău și de aceea am scris această carte: să împărtășesc ce am învățat cu alții care suferă de această afecțiune, să te ajut să o învingi și să scapi în sfârșit de zumzetul fluieratului, vâjâitul, șuieratul, scrâșnitul, țiuitul din urechi și de alte sunete care îți umplu capul și îți tulbură viața.

CUM ESTE ORGANIZATĂ ACEASTĂ CARTE

Am organizat această carte în câteva secțiuni, începând cu o introducere asupra urechii și a modului în care funcționează auzul. Până la urmă, dacă nu înțelegi pe deplin cum ar trebui să îți funcționeze corpul, cum îți poți da seama care este cel mai bun tratament când lucrurile nu merg cum trebuie?

Apoi voi explica ce este acufena și ce poate cauza simptomele. De asemenea, o să prezint și niște mici schimbări în stilul de viață pe care le poți adopta în rutina zilnică pentru a ameliora zgomotul pe care îl auzi până când găsești propriul tratament complet.



În secțiunea a treia, ghidul se va axa pe statisticile privind acufena și îți va oferi un test pentru a stabili nivelul simptomelor cu scopul de a pune la punct un tratament mai bun.

Odată ce știi ce este acufena, ce o provoacă și de ce tip de acufenă suferi, este timpul să te analizezi niște opțiuni de tratament de bază. Te va ajuta să începi călătoria spre recuperare, în timp ce înveți ai multe despre diagnostic, despre cauze și multe altele.

Unele dintre tratamentele tradiționale și holistice prezentate în această secțiune includ:

- acupunctură
- terapii cu vitamine și minerale
- plante
- tratamente cu laser
- îmbunătățirea cunoștințelor despre acufenă
- terapia electroconvulsivă
- folosirea sunetelor care să acopere țiuitul din urechi
- medicamente și steroizi
- neuroștiințe cognitive
- teste pentru dermatofiti
- terapia cu lumânări
- codergocrină mesilat
- hipnoterapie și biofeedback

Bineînțeles, nu poți descoperi tratamentul potrivit pentru acufenă până nu ai un diagnostic solid. Așadar, vom discuta acest lucru în capitolul următor: recunoașterea simptomelor, urmarea unor teste pentru acufenă, înțelegerea rolului pe care îl au emoțiile în tratare și diagnoză, descoperirea factorilor care provoacă simptomele, măsurarea sunetelor pe care le auzi și altele.

Ca bonus, am inclus și o secțiune în care explic acufena și partea emoțională a creierului. Această secțiune va prezenta percepția fantomă; modul în care acufena afectează urechea internă și partea emoțională a creierului.

În sfârșit, în ultima secțiune din carte voi rezuma planul meu în 5 pași pentru vindecarea acufenei numit „De la zgomot la liniște”.

Consider că aceasta este cea mai importantă secțiune din carte din moment ce îți oferă sfaturi concrete despre cum să oprești zgomotul din cap odată pentru totdeauna. Iată doar o parte din lucrurile pe care le vei învăța în ultimă secțiune din carte:



Pasul Unu:

Cum poate alimentația să influențeze gravitatea simptomelor și cum poți reduce nivelul zgomotelor din urechi și din cap cu ajutorul unor schimbări în alimentație și a vitaminelor?

Pasul Doi:

Cum să îți folosești sistemul imunitar pentru a controla mai bine (și chiar pentru a elimina) simptomele acufenei?

Pasul Trei:

Un program eficient în 4 pași pentru perfecționare în ceea ce privește acufena.

Pasul Patru:

Un program unic pentru detoxificarea și curățarea ficatului.

Pasul Cinci:

Folosirea hipnoterapiei pentru a ameliora acufena. Această secțiune include un scenariu unic pentru auto-hipnoză care a dovedit că poate reduce volumul, intensitatea și frecvența acufenelor și care te poate ajuta să te relaxezi și să îți recâștigi liniștea interioară.

În timp ce vei pune în aplicare planul în cinci pași, vei învăța de asemenea ce rol joacă stresul în sporirea simptomelor acufenei și cum să combați și să reduci nivelul de stres din viața ta astfel încât să reușești să scapi de acufenă. Alte lucruri importante pe care le vei învăța sunt:

- cum să folosești somnul și exercițiile în avantajul tău
- recunoașterea și eliminarea toxinelor dăunătoare din mediul tău
- reducerea impactului pe care îl au zgomotele puternice asupra tratamentului
- tratarea acufenei cu ajutorul terapiei de acomodare

DE CE SĂ TE MULȚUMEȘTI DOAR CU AMELIORAREA AFECTIUNII ÎN LOC SĂ O ELIMINI?

Cel mai probabil, ai avut acest lucru de nenumărate ori: nu există niciun tratament pentru acufenă – învață să trăiești cu ea. „De ce?” mă întreb. Doar pentru că cercetătorii de astăzi nu au găsit încă un „medicament” care să poată trata toate tipurile de acufenă, nu înseamnă că nu există nicio modalitate de a elimina simptomele și de a trăi în liniște! Unul din zece oameni suferă de acufenă. Nu este timpul să se găsească un tratament? Eu zic că da și ți-l voi dezvălui!

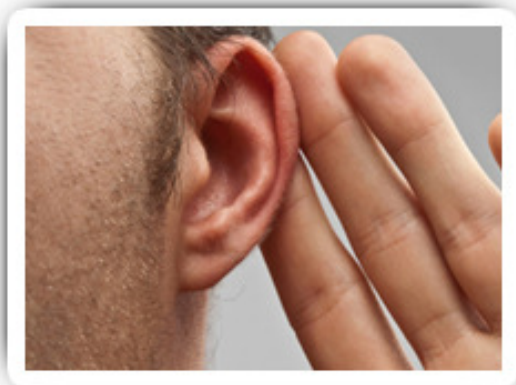
Dacă ești pregătit să preiei controlul asupra acufenei și să trăiești o viață mai liniștită și mai calmă, atunci continuă să citești: ești pe cale să urmezi drumul spre o viață complet nouă. Încă ești sceptic? Continuă să citești oricum. Până la urmă, nu ai nimic de pierdut, decât puțin zgomot în exces.



CAPITOLUL 1

Cum funcționează auzul

Înainte să putem discuta despre cauzele acufenei și despre cum se poate trata, trebuie să înțelegi mai întâi cum funcționează auzul. Așa că hai să aflăm mai multe despre cum funcționează urechea.

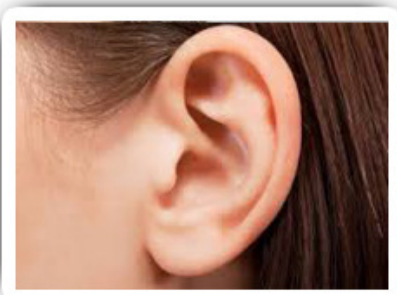


Deși ne folosim simțul auditiv pe tot parcursul zilei, în fiecare zi, majoritatea îl iau de bun până când apare o problemă. Fie că este vorba despre sunetul insistent și enervant al telefonului, fie despre o șoaptă dulce de la persoana iubită, auzul este unul dintre cele mai importante moduri în care cunoaștem și interacționăm cu lumea înconjurătoare. Oamenii de știință descoperă din ce în ce mai multe lucruri despre modul în care sunetele care intră în ureche sunt transpuse ca informații de care avem nevoie pentru a înțelege lumea din jurul nostru. Procesul prin care

sunetul este captat și canalizat în ureche este pur mecanic – nu este un proces chimic cum se întâmplă în cazul celorlalte simțuri: văz, gust și miros. După cum vom vedea, fiecare parte a urechii are de îndeplinit un rol în colectarea și transportarea sunetului la creier.

URECHEA EXTERNĂ

Când ne gândim la ureche, ne imaginăm în general pavilionul urechii care reprezintă protuberanțele vizibile ale urechii. Unii pot avea urechi mari, alții mici, însă îndeplinesc aceeași funcție: captează sunetele din jurul nostru și le transportă către urechea internă unde sunt transmise către creier sub formă de semnale. Forma urechilor este ingenioasă – liniile urechii externe, formate din cartilaj, nu sunt numai estetice, ci servesc la canalizarea sunetelor din aer către canalul urechii.



Urechea este de fapt mult mai mult decât ceea ce este vizibil.

Cum se formează sunetul și cum este transportat

Pentru a înțelege funcția urechii, trebuie să discutăm cum se formează sunetul și cum este transportat. Undele de sunet sunt rezultatul vibrațiilor din atmosferă – practic reprezintă coliziunea particulelor de materie printre coliziunea particulelor de aer.

Atunci când sunt vibrații, sunetul va fi transmis, fie în apă sau în pământ.

Viteza vibrațiilor create de un obiect care emite sunete, face diferența între frecvența sunetelor pe care le putem auzi. Un sunet înalt este rezultatul unor vibrații foarte rapide, iar un sunet jos este efectul unor vibrații lente. Aceste unde de sunet sunt captate de urechea externă și sunt canalizate către componentele interne ale urechii.

Concepută pentru auz

Oamenii au curburi ale pavilionului urechii (partea externă a urechii) care sunt îndreptate către înaintea și care captează sunetele care călătoresc în jurul nostru. Spre deosebire de alte mamifere, oamenii nu își pot mișca urechile în direcția sunetelor. Dacă ai câine, l-ai văzut probabil cum își ciulește urechile și le mișcă în lateral și apoi în față, încercând să descopere sursa sunetului. La fel se întâmplă și cu animalele de pradă sau cu prada, care își folosesc urechile pentru a vâna și pentru a se ascunde. La oameni, urechile sunt poziționate mai mult pentru a comunica decât pentru a vâna, însă îți poți spori capacitatea auzului dacă îți pui mâna căuș în spatele urechi deoarece sunetul este canalizat mai eficient astfel.

Dacă ai urechile mai mari decât media, fii curajos – chiar poți auzi mai bine decât prietenii tăi cu urechi mai mici, deoarece pavilionul urechii mai mare poate capta mai multe sunete decât cele mai mici!

Creierul nostru poate interpreta distanța și poziția sunetului datorită modului în care sunetele ajung la urechea externă. Un sunet care vine din față va fi captat și canalizat și este tradus diferit de sunetele care vin din spate. Poți plasa sunetul în plan orizontal – fie că vine din stânga sau din dreapta deoarece undele de sunet vor ajunge mai repede la

urechea respectivă. Dacă te cheamă fiul tău și dacă se află în stânga ta, vibrațiile pe care le creează vor ajunge mai întâi la urechea stângă și apoi la cea dreaptă. Informația transferată la creier te va avertiza că sunetul vine din partea stângă.

Canalul urechii

Măsurând în jur de 2.5 cm și având un diametru de aproximativ 7 mm, canalul urechii transportă sunetul care este captat de pavilionul urechii către urechea medie – către timpan. Canalul are o formă de pâlnie și este înclinat astfel încât să nu se strângă apă în apropierea timpanului în condiții normale. Mărimea și forma canalul asigură o eficiență maximă în transmiterea sunetului către urechea medie și urechea internă și în prevenirea infecțiilor.

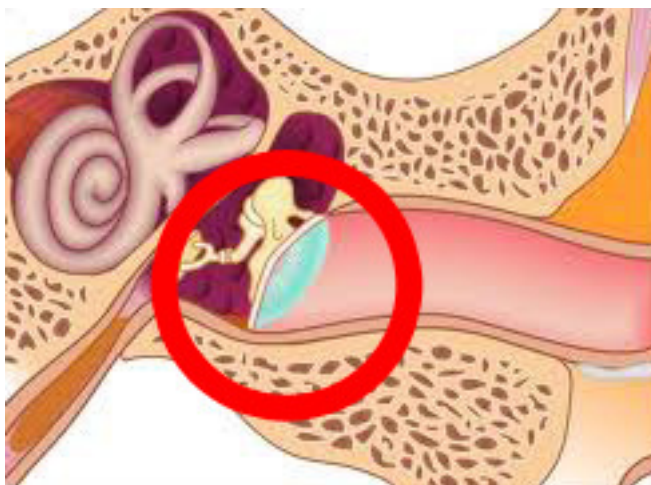
Ceara din urechi

Ceara din urechi, cunoscută și ca cerumen, este produsă în partea externă a canalului urechii pentru a lubrifia și curăța partea internă a canalului. Pentru majoritatea oamenilor, ceara nu ar trebui să cauzeze probleme deoarece ajută la eliminarea celulelor moarte din canalul urechii. De asemenea, ceara din urechi protejează urechea împotriva mizeriei și a infecțiilor. Multe persoane folosesc bețișoare cu vată pentru a înlătura ceara, însă ajung să facă mai mult rău decât bine atunci când împing ceara înapoi în canalul urechii către timpan. Când vine vorba de ceară, este mai bine să lași lucrurile așa cum sunt și să nu introduci nimic în canalul urechii.

URECHEA MEDIE

Timpanul

Pe măsură ce undele de sunet coboară pe canalul urechii, se vor mișca rapid prin urechea externă și vor ajunge la ceea ce se numește în general timpan. Această membrană timpanică separă urechea externă de urechea medie și servește drept componentă senzorială a urechii. Această mică membrană are mai puțin de 1.25 cm, însă lucrează și răspunde constant la numeroasele fluctuații din aer. Fiecare undă de sunet care pătrunde în canalul urechii prin urechea externă va lovi timpanul și va provoca o reacție.



Această porțiune de piele tare și rigidă va fi împinsă înainte și înapoi de particulele de aer ale sunetului în funcție de frecvența, volumul și chiar de distanța acestuia. Un sunet înalt va face membrana timpanică să vibreze foarte repede; un sunet puternic o va face să vibreze un interval de timp

mai mare ce reprezintă intensitatea sunetului. Timpanul este primul element în transformarea undelor de sunet în informații pe care le poate procesa creierul.

În situația în care există mai multe niveluri de sunete, timpanul te va ajuta să focalizezi și să îți concentrezi auzul asupra sunetelor mai înalte și va estompa sunetele mai puternice și mai joase. Acest lucru se întâmplă când ești la locul de joacă cu copiii tăi și încerci să porți o conversație cu un prieten. Timpanul te ajută să îți concentrezi auzul pe ceea ce spune prietenul tău și să lași zgomotul de la locul de joacă pe fundal. Atunci când condițiile auditive nu sunt optime, timpanul te va proteja de fapt împotriva zgomotelor puternice și dăunătoare. Un sunet jos puternic va face ca mușchiul timpanic să se contracte brusc în loc să vibreze ca de obicei, micșorând astfel volumul de sunet care ajunge la creier.

Lanțul osicular

Până acum, undele de sunet a călătorit prin aer. Mai întâi, sunetul este captat de pavilionul urechii și împins în canalul urechii; apoi, timpanul reacționează la acel sunet vibrând în funcție de frecvență și volum. Următoarea secțiune a urechii medii are rolul de a amplifica acel sunet astfel încât atunci când ajunge la lichidul din urechea internă, să poată face față inerției sporite care îl așteaptă. Lanțul osicular este o serie de oase care reacționează împreună cu vibrațiile produse de timpan. Dacă îți poți imagina un set de piese de domino – capătul fiecărei piese sprijinindu-se de piesa următoarea, îți poți face o idee despre cum lucrează aceste oase împreună pentru a transfera vibrațiile de la timpan la urechea internă.

După cum am aflat deja, urechea medie este un spațiu cu aer ocupat de trei oase mici: ciocan, nicovală și scăriță. Deși sunt foarte mici, aceste oase au cel mai important rol în transmiterea sunetelor către urechea internă. Atunci când timpanul vibrează, transferă acea energie la ciocan, care este legat de timpan. Ciocanul se mișcă înainte și înapoi, de la stânga la dreapta, iar acesta mișcă la rândul lui următorul os de care este atașat, nicovala. Nicovala preia energia și o transferă la scăriță. Scărița este poziționată astfel încât să atingă cochlea, formând camera plină de lichid din urechea internă.

Amplificarea sunetului se produce în urechea medie deoarece oasele sunt construite să lucreze împreună perfect, iar interacțiunea lor sporesc presiune asupra cochleei pe măsură ce se lovesc unul de celălalt. Mărimea timpanului raportată la mărimea oaselor ajută acest proces de amplificare. Deoarece timpanul este mai mare decât oasele, energia poate fi multiplicată pe măsură ce este transmisă prin oase. Părțile mai mici suportă un impact mai mare și astfel, transferă mai multă energie la următoarea componentă decât ar transfera timpanul singur.

Trompa lui Eustachio

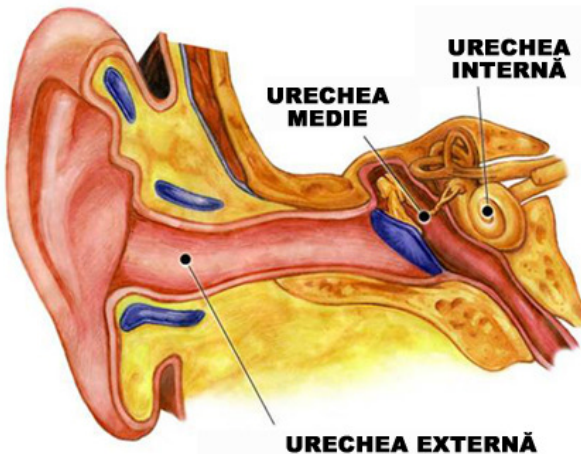
Oricine a răcit vreodată știe că urechile comunică cu nasul, iar această legătură are loc în urechea medie prin trompa lui Eustachio. Un tub mic duce de la urechea medie la nasofaringe. Tubul asigură presiunea de cealaltă parte a timpanului, echilibrând presiunea aerului de o parte și de cealaltă a timpanului. De asemenea, ajută la combaterea congestiei din urechea medie și astfel, previne orice infecție. Dacă ai avut vreodată senzația unor pocnete în urechi, este efectul presiunii aerului din trompa lui Eustachio în comparație cu presiunea aerului din canal.

Atunci când caști, mesteci sau înghiți, auzi de obicei un mic pocnet în urechi – este presiunea care se echilibrează între trompa lui Eustachio și canalul urechii. Dacă ai zburat cu avionul, este posibil să fi auzit pocnete sau să îți se fi înfundat urechile – poate ai încercat să mesteci gumă sau să caști pentru a scăpa de această senzație neplăcută. Astfel îi permiteai presiunii interioare asigurată de trompa lui Eustachio prin nasofaringe să crească până la un nivel egal cu presiunea exterioară din canalul urechii. Dacă nu se poate face acest lucru, cum se poate întâmpla în cazul unei persoane care zboară cu avionul și este răcită sau are sinusurile înfundate, poate deveni foarte dureros și poate duce chiar la spargerea timpanului.

URECHEA INTERNĂ

Pe măsură ce înaintăm în cunoașterea urechii, hai să revedem ce am discutat deja. Sunetele create prin compresia sau rarefierea aerului sunt captate de ureche – mai precis, de pavilionul urechii externe. Acest sunet traversează canalul urechii în formă de pâlnie până ajunge la timpan. Această membrană timpanică vibrează ca reacție la particulele de aer care se mișcă și care formează undele de sunet. Această vibrație pune în mișcare oasele – micile structuri osoase care transferă energia mecanică a sunetului și o amplifică pe măsură ce trece prin fiecare: ciocan, nicovală și scăriță. Odată ce scărița primește vibrațiile amplificate, atinge cochlea și astfel ajungem la urechea internă.

Până în acest punct, sunetul a călătorit prin aer. Însă în urechea internă, sunetul va întâlni lichid pentru prima dată,



iar modul în care este transmis la creier se schimbă complet. Urechea internă este denumită de obicei labirint datorită formei de cochilie a cochleei care formează acest spațiu.

Cea mai mare parte din procesul auzului se desfășoară în urechea internă și este ultima oprire a sunetelor până ajung la creier sub formă de informații.

Labirintul membranos, labirintul vestibular și labirintul osos sunt tuburile din urechea internă, spiralate unul în jurul celuilalt având forma unei cochilii de melc. Aceste tuburi sunt despărțite de membrane extrem de subțiri care transmit sunetul de-a lungul tuburilor și împing presiunea generată atunci când scărița atinge cochlea ca întreg. Membrana bazilară este formată din celule fibrilare mici – zeci de mii de celule – care reacționează la diferite frecvențe ale sunetului care este împins prin cochlee. Celulele fibrilare identifică frecvențele sonore din undele de sunet transferate prin cochlee. Acestea creează impulsuri electrice care sunt transportate către creier și interpretate ca sunete recunosciibile.

Oamenii de știință încă cercetează pentru a înțelege pe deplin modul în care creierul poate interpreta aceste impulsuri electrice ca limbaj, muzică sau doar zgomot. Urechea este un sistem complicat și sofisticat care captează un stimul extern și folosește energie mecanică pentru a transmite informația la creier. Pe măsură ce învățăm din ce în ce mai multe despre modul în care auzim și despre ce auzim, urechea pare și mai uimitoare!

MENȚINEREA ECHILIBRULUI

Urechea are și alte funcții pe lângă auz, deși aceasta este uimitoare oricum. Urechea face parte din mecanismul de echilibru al corpului care cuprinde văzul, mușchii și sistemul vestibular din urechea internă. Sistemul vestibular este elementul central care controlează echilibrul corpului, iar dacă lucrurile nu merg cum trebuie în această mică porțiune

din urechea internă, întreg corpul poate avea probleme. Este greu de imaginat că o zonă atât de mică poate controla atâtea lucruri! Însă urechea internă nu este responsabilă numai pentru auz, ci și pentru menținerea echilibrului.

Labirintul vestibular

Sunt trei canale semicirculare în urechea internă, iar acestea, împreună cu utricula și sacula, formează labirintul vestibular care controlează echilibrul și ne ajută să ne dăm seama de poziția corpului.

Dacă te-ai învârtit vreodată și ai amețit (sau dacă ai privit pe cineva făcând acest lucru), ai fost martorul acțiunii acestui sistem. Lichidul din canalele semicirculare reacționează la mișcările noastre, cum ar fi la învârtit în cazul de față. Atunci când te oprești din învârtit, lichidul continuă să se învârtă încă puțin. Dacă te învârți mult timp, ai senzația că ți-ai pierdut echilibrul. Practic îți păcălești sistemul vestibular să te amețească, iar mușchii reacționează la această păcăleală funcționând incorect și din această cauză îți este dificil să stai în picioare sau să mergi. Practic, sistemul vestibular transmite creierului că încă te învârți când de fapt, te-ai oprit.

Să vedem mai îndeaproape ce se întâmplă în urechea medie cu privire la echilibru pentru a înțelege mai bine importanța acestei funcții.

Utricula și sacula determină poziția capului în permanență, în orice moment al zilei. Când întorci capul dintr-o parte în cealaltă, aceste două cavități pline de lichid trimit semnale la restul corpului pentru a se aranja și adapta la schimbări. Suntem construiți să menținem capul aliniat cu corpul iar aceste două cavități asigură acest lucru. Nu conțin numai lichid, ci și peri mici care plutesc într-o substanță de consistența jeleului, precum și cristale sau substanțe albicioase care interacționează cu perii din utriculă și saculă.

Aceste cristale sunt împinse către peri, care depind de mișcarea percepută de urechea internă.

Cele trei canale semicirculare au în mare parte același scop, însă detectează mișcarea, nu poziția capului. Sunt dispuse perpendicular astfel încât pot detecta toate tipurile de mișcări și transmit semnalele necesare la creier pentru a menține echilibrul întregului corp. De asemenea, conțin celule fibrilare care reacționează la mișcare și generează informații care sunt transmise la creier și mai apoi la mușchii din corp pentru a preveni amețea.

Alte părți componente

Urechea internă este partea centrală a echilibrului pe care ne bazăm în fiecare zi, fără să ne gândim la ea de cele mai multe ori. Celelalte componente care lucrează împreună cu urechea internă sunt de asemenea esențiale în menținerea echilibrului și în interpretarea semnalelor care își au originea în urechea internă.

Vederea este un factor important în menținerea echilibrului. Semnalele transmise de urechea internă cu privire la poziția capului și la mișcare sunt în general în acord cu semnalele transmise de ochi. Acesta este principalul motiv pentru care vedem ce simțim. Totuși, în unele situații, există o discrepanță care îți poate da o senzație de greață sau migrene. Gândește-te la necazul copiilor cu rău de mașină. Poate că statul în mașină nu pare a fi mișcare în sensul normal al cuvântului. Cu alte cuvinte, copilul nu aleargă, nu se învârte sau nu se joacă însă corpul, în special urechea internă, trimite semnale că se află în mișcare. Dacă se uită în jos sau citește în timpul mersului cu mașina, ochii vor trimite semnale că este nemișcat, însă sistemul vestibular reacționează la fiecare curbă. Vederea nu corespunde cu ceea ce simte și i se va face rău.

Cerebelul este porțiunea creierului care este conectată cu nervul vestibular, care transmite semnale legate de echilibru la creier. Atunci când îți pierzi echilibrul brusc (cum ar fi când ratezi o treaptă urcând scările sau când te lovești la un deget de la picior), creierul primește imediat mesajul că sistemul de echilibru este în pericol. Involuntar, vei mișca o mână sau îți vei schimba centrul de greutate pe celălalt picior pentru a-ți menține echilibrul și pentru a evita căderea. Acesta este sistemul vestibular în acțiune.

Mușchii sunt ultima componentă a sistemului și atunci când totul funcționează corect, primesc informații de la creier pentru a menține corpul aliniat. Imaginează-ți un copil care merge de-a lungul unui perete sau a unei bări: copilul își va da seama fără efort când să întindă mâna în lateral sau cum să își corecteze poziția pentru a-și menține echilibrul și pentru a merge drept. Acum imaginează-ți un adult beat care încearcă să treacă testul de ebrietate. Creierul acestuia funcționează la capacitate redusă din cauza alcoolului, iar mesajele de la creier la mușchi sunt lente și neclare. Oricât ar încerca, persoana respectivă nu va reuși să meargă drept punând piciorul în fața celuilalt pe linie.

NERVUL VESTIBULOCOCHLEAR

Nervul care transmite informațiile, atât auditive (sunete) cât și vestibulare (echilibru), la creier este cunoscut drept nervul vestibulocochlear. Acest nerv senzorial este unul dintre cei 12 nervi cranieni și este responsabil pentru transmiterea informațiilor despre sunetele care intră în canalul urechii și pentru mișcările capului sau ale corpului.

Imaginează-ți că te dai într-o mașină în parcul de distracții, cum ar fi montagne russe. Urechile sunt suprasolicitate deoarece sunetele țipetelor din jur și poate și

ale tale, îți pătrund în urechi. În același timp, sistemul vestibular lucrează din greu să înțeleagă toate informațiile pe care le primește în legătură cu poziția capului și cu mișcarea. Ochii transmit probabil semnale mixte către cerebel și vei simți acel gol în stomac atunci când treci peste fiecare urcuș. Nervul vestibulocochlear preia toate informațiile și le transmite la creier, care le interpretează și transmite mai departe informația la mușchi pentru a compensa semnalele suprapuse pe care le primește.

CE POATE MERGE PROST

Am vorbit multe despre modul în care funcționează urechea, despre modalitatea prin care colectează și interpretează sunetele și chiar despre cum te poate ajuta lichidul din urechi să îți menții echilibrul. O mare parte din aceste lucruri se întâmplă zilnic, în fiecare minut și fără să le acordăm atenție. Se poate să îți amintești anumite sunete pe care le-ai auzit, plânsetul copilului, vocea mamei tale la telefon sau râsul copiilor tăi, însă nu te gândești prea mult la mecanica auzului sau a echilibrului, decât în cazul în care ceva nu merge bine sau nu merge așa cum ar trebui.

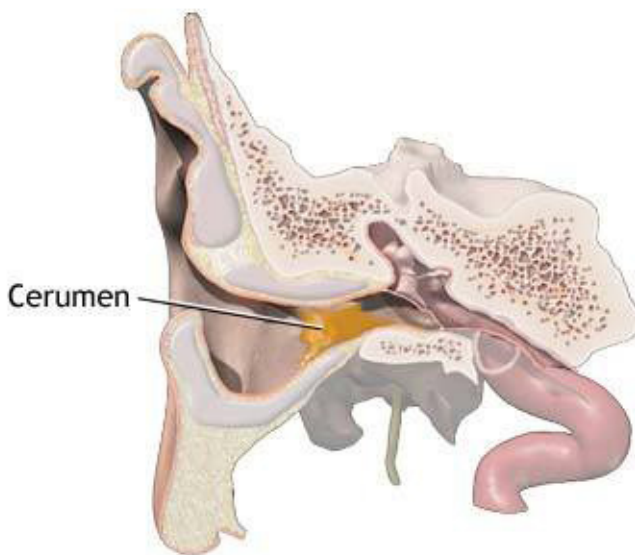
Există mulți factori care influențează abilitatea de a auzi, de a auzi bine și de a-ți menține echilibrul. Chiar și un lucru nesemnificativ, cum ar fi exces de cerumen, poate reduce capacitatea de a auzi. Bineînțeles, există și probleme grave de auz sau de echilibru care trebuie tratate de medic. Să aruncăm o privire asupra celor mai comune probleme de auz și de echilibru.

Otita externă

Se numește și urechea înotătorului pentru că apare în general atunci când urechea este expusă la apă sau la umiditatea pentru o perioadă de timp îndelungată. Această afecțiune este denumită otită externă deoarece este o infecție a canalului urechii. Atunci când urechile stau sub apă frecvent, secreția de cerumen sau de ceară de urechi și aciditatea acesteia (care protejează în mod normal canalul) este redusă. Astfel, canalul urechii rămâne vulnerabil la infecții bacteriene.

Deși otita externă nu este o afecțiune gravă de obicei, ar trebui tratată de un medic pentru a evita să se ajungă la o afecțiune cronică sau la celulită, care este o infecție a țesutului subcutanat care se poate agrava foarte mult. O persoană care suferă de otită externă are dureri, mai ales când pavilionul urechii este atins sau mișcat. Este normal ca nivelul auzului să se diminueze și ca persoana în cauză să audă sunetele înăbușit deoarece capacitatea canalului urechii de a canaliza sunetul este redusă. Fiind tratată de obicei cu picături de urechi specifice, otita externă este comună, însă de obicei nu este o afecțiune gravă a urechii.

Acumularea de ceară de urechi



Una dintre cele mai comune cauze ale reducerii capacității auzului este excesul de ceară de urechi din canalul urechii. Unii oameni pur și simplu secretă mai multă ceară de urechi (afecțiune cunoscută în sfera medicală ca

cerumen) decât alții, iar urechile lor nu pot scăpa ușor de celulele moarte și de alte elemente străine pe care ceara de urechi le poate colecta. De asemenea, mulți oameni folosesc în mod eronat bețișoare cu vată în încercarea de a îndepărta ceara care provoacă probleme, fără să știe că înrăutățesc problema pentru că împing ceara înapoi în canalul urechii către timpan. Doctorul îți va spune că nu trebuie să introduci nimic niciodată în canalul urechii. Este mai indicat să folosești un prosop pe partea externă a urechii. Ar trebui să fie suficient pentru a-ți menține urechile curate.

Există multe medicamente care te pot ajuta să scapi de ceara din urechi. Majoritatea sunt bazate pe o combinație de peroxizi și uleiuri care să înmoaie și să îndepărteze ceara încet. Dacă problema devine prea gravă, ar trebui să mergi la doctor pentru a înlătura toată ceara întărită. Mulți dintre cei care au această problemă nici nu realizează că simțul auzului le este redus până când nu înlătură ceara.

Infecții ale urechii

Otita medie, sau infecția urechii medii, pare să facă parte din copilărie și într-adevăr, este una dintre cele mai comune afecțiuni din copilărie. Asociația națională a surzilor și a celor cu alte afecțiuni de comunicare estimează că trei din patru copii au avut cel puțin o infecție a urechii până la vârsta de trei ani. Netratată, infecțiile urechii pot duce la pierderea permanentă a auzului. Mulți dintre copiii care suferă de infecții cronice ale urechii cunosc o scădere a capacității auzului. Prima linie de apărare împotriva infecțiilor urechii este administrarea de antibiotice. Atunci când copilul devine rezistent la antibiotice sau când pur și simplu continuă de suferă de infecții ale urechii indiferent de tratament, se recurge la miringotomie.

Această procedură, realizată sub anestezie generală, presupune introducerea de tuburi de drenaj în canalul urechii care înlătură acumularea de lichid asociată cu infecțiile frecvente ale urechii.

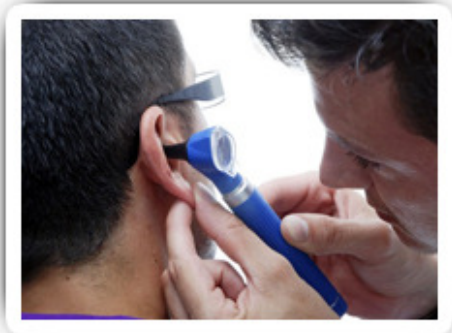
Infecțiile urechii medii sunt rareori o problemă pentru adulți, însă pot apărea. Această afecțiune tratabilă nu ar trebui să cauzeze diminuarea capacității auzului pe termen lung dacă este diagnosticată la timp și tratată corespunzător.

Boala Meniere

Boala Meniere este o afecțiune gravă a urechii interne care afectează atât auzul cât și echilibrul și care se întâlnește la o jumătate de milion de oameni în Statele Unite. Această afecțiune este atribuită instabilității lichidului din urechea internă, care răspunde de auz și echilibru și este comună la persoanele de vârstă mijlocie. Principalele simptome ale bolii Meniere sunt vertijul, diminuarea capacității auzului, acufena și o senzație de plenitudine în urechi.

Vertijul este un termen care descrie senzația de pierdere bruscă a echilibrului care nu este determinată de mediul înconjurător. Acufena (despre care vom discuta din nou în următoarea secțiune) este senzația de bâzâit în urechi. Plenitudinea din urechi se referă la o senzație de blocaj în canalul urechii. În cazul bolii Meniere, pierderea capacității auzului apare de obicei doar la una dintre urechi. Boala poate cauza complicații pe viață pentru că persoana în cauză se va confrunta cu pierderea auzului și cu amețeli. De asemenea, unele simptome sunt similare simptomelor unor afecțiuni mai grave cum ar fi hipertensiune sau boli de inimă, astfel încât ar trebui să se consulte un medic pentru a elimina aceste afecțiuni grave și pentru a trata boala.

Printre tratamentele comune pentru boala Meniere se numără medicamente împotriva greții și diuretice, precum și schimbări ale stilului de viață cum ar fi reducerea aportului de sare, și evitarea cafeinei. În cazurile foarte grave, operația



poate fi singura opțiune pentru a recăpăta simțul echilibrului.

Acufena

Bineînțeles că acufena este motivul pentru care citești această carte așa că să discutăm puțin despre ea. Acufena se manifestă de obicei ca un țuit în urechi și afectează mulți oameni, iar cauzele pot varia de la ceva foarte simplu ca o acumulare de ceară de urechi sau de stres până la afecțiuni grave cum ar fi ateroscleroza sau întărirea arterelor.

O persoană care suferă de acufenă se va plânde de țiuitori, șuierături, bâzâit sau alte zgomote persistente, în lipsa sursei zgomotului. Pentru unele persoane este un zgomot continuu, iar pentru altele se manifestă ca episoade temporare. În orice caz, este o senzație neplăcută care poate semnala alte probleme la nivelul urechii sau în altă parte a corpului. Acufena subiectivă este o afecțiune care presupune că numai persoana afectată poate auzi sunetele; iar acufena obiectivă poate fi auzită de doctor atunci când examinează pacientul.

Unele dintre cauzele acufenei sunt:

- Acumulare de ceară de urechi
- Pierderea auzului asociată cu vârsta
- Expunerea prelungită la sunete puternice
- Vătămarea urechii interne
- Prezența tumorilor la nivelul creierului sau al gâtului
- Hipertensiune
- Întărirea arterelor

- Administrarea unor medicament, cum ar fi antibioticele sau diureticele precum și aspirina

Acufena poate apărea la oameni de toate vârstele, însă este comună la bărbații de peste 65 de ani. De asemenea, ești predispus la această afecțiune dacă te-ai expus în mod repetat la zgomote puternice pe o perioadă de timp îndelungată, cum ar fi mediul dintr-un șantier de construcții, fără a folosi dopuri de urechi.

Există câteva medicamente care pot trata acufena eficient și în siguranță – schimbările în stilul de viață și eliminarea cerumenului sunt primii pași în ameliorarea simptomelor acufenei. Schimbarea medicației sau tratarea unor probleme cum ar fi hipertensiunea ar putea ajuta și la fel și curățarea completă a canalului urechii (de către doctor). Aparatele auditive pot ajuta de asemenea, precum și aparatele care emit zgomot alb deoarece ajută la acoperirea zgomotului constant din urechi. Doctorii au descoperit că anumite antidepresive pot ameliora acufena, însă acestea sunt ultima opțiune din cauza efectelor secundare. Bineînțeles, prevenirea este cea mai bună armă împotriva acufenei, dacă nu suferi deja de această afecțiune. Protejarea urechilor de zgomote puternice, fie că folosești mașina de tuns iarba sau că mergi la un concert, te va ajuta să menții aparatul auditiv sănătos pe viitor. O altă cale indirectă de a te proteja de o mulțime de boli, chiar și de cele care nu sunt asociate în mod direct cu inima, este menținerea sănătății sistemului cardiovascular.

Uimitoarea ureche

De la urechea externă până la urechea internă, acest mic organ senzorial are un rol foarte important, pe care îl luăm de bun de obicei atâta timp cât totul merge așa cum trebuie. Dacă îl privim și mai îndeaproape, ar trebui să fim

uimiți când aflăm cât de perfect și de ingenios funcționează urechea. În timp ce citești aceste lucruri, urechile tale reacționează la undele de sunet din atmosfera din jurul tău – fie că asculți radioul sau muzică, fie că un membru al familiei vorbește la telefon. Poți să interpretezi acești stimuli chiar dacă te concentrezi în același timp să citești această carte.

Urechile tale vor capta sunetul și îl vor transfera ca energie mecanică către creier, unde este tradus și înțeles ca limbaj, muzică, sau sunet. Poți face diferența între vocile oamenilor și chiar îți poți da seama dacă prietenul tău cel mai bun este răcit atunci când vorbești la telefon. Urechea umană este un organ uimitor care poate controla atât sunetul cât și echilibrul și îți poate menține corpul drept.

CAPITOLUL 2

Tot ceea ce trebuie să știi despre acufenă

Nu ești singurul care suferă de acufenă. Aproape 66 de milioane de oameni numai din Statele Unite vor avea o formă mai ușoară sau mai gravă de acufenă de-a lungul vieții. Pentru majoritatea, declanșarea subită a zgomotelor este temporară. Din păcate, pentru unul din 10 oameni nu se va întâmpla acest lucru. Dacă te înnumeri într-adevăr printre cei mai puțin norocoși pentru care zgomotele continuă să se agraveze, trebuie să înveți mai multe despre această afecțiune ciudată. Va trebui să afli de ce se apare de nicăieri acest zumzet și țiuit în urechi care te înnebunește zi și

Tinitusul reprezintă perceperea unor sunete care nu au o sursă externă.

Severitatea tinitusului variază de la apariții ocazionale la sunete care devin de nesuportat, existând cazuri în care subiecții au ajuns să se sinucida.

De regula tinitusul își are originea în urechea medie (A), urechea internă (B), nervul auditiv (sageata), sau centrul auditiv din creier (C).



noapte fără încetare.

CE ESTE ACEST ZGOMOT DIN URECHI?

Pentru a înțelege pe deplin acufena, trebuie să înțelegi cum funcționează urechea. De aceea am discutat pe îndelete despre auz în capitolul anterior. Iată elementele de bază: sunetul este transportat prin urechi ca o undă în mișcare. Când această undă ajunge la timpan, îl face pe acesta precum și pe oasele mici din ureche să vibreze. Aceste vibrații dau naștere la sunet. Dacă ceva interferează cu aceste vibrații normale, creierul poate crede că aude sunete când de fapt nu aude niciun sunet. Aceasta este acufena.

Sunt multe lucruri care pot cauza această ruptură între ureche și creier, însă pentru moment, vom vorbi despre cele trei cauze principale ale acufenei:

1. Leziuni ale creierului

Înainte să te panichezi, este important să înțelegi că leziunile creierului despre care vorbim aici nu sunt fatale. Aceste leziuni provoacă numai acufena. Astfel de leziuni nu cauzează (și nu vor cauza) alte dereglări în corp.

S-a estimat că peste 90% dintre oameni suferă de acufenă de tip central -- care își are originea în creier, nu în ureche -- vor prezenta asimetrii laterale la perfuzia cerebrală în lobul temporal medial la o scanarea cu SPECT avansată.

Majoritatea neuro-cercetătorilor consideră că în această parte a creierului se întâlnesc memoria și stresul și că probabil această zonă asociază emoțiile cu memoria -- inclusiv memoria sunetelor. Ceea ce este important este să ținem minte că acufena este pur și simplu repetarea neîncetată a sunetelor memorate care au fost deja auzite.

Așadar, atunci când resimți o emoție asociată cu un anumit sunet, pacientul va auzi din nou acel sunet, chiar dacă nu este prezent în momentul respectiv. Unii cercetători consideră că pacienții pot scăpa definitiv de zgomote dacă rup legătura emoțională care declanșează acufena. Vom discuta o mulțime de modalități prin care poți rupe această legătură emoțională dintre acufenă și memorie. Dar mai întâi, să aflăm mai multe lucruri despre acufenă.

2. Vătămarea cochleei

După cum am discutat deja, cochlea este o mică parte a urechii interne care arată ca cochilia unui melc. Deși este mică, joacă un rol esențial deoarece ne ajută să auzim așa cum trebuie. În acest țesut de forma unei cochilii se află niște peri senzoriali care îi spun creierului când aude sunet. Orice vătămare a acestor detectori de sunet minusculi poate afecta grav auzul. Ceva atât de simplu precum expunerea o singură dată la un sunet puternic (sunet unei arme sau o explozie) sau chiar la un concert care durează câteva ore, poate cauza probleme de auz temporare. Însă uneori, dacă vătămarea este gravă, perii din cochlee se pot îndoi sau chiar rupe, iar vătămarea devine permanentă.

Atunci când acufena este cauzată de zgomot excesiv, se datorează ruperii acestor peri senzoriali, care fie nu mai transmit informații atunci când ar trebui, fie transmit impulsuri electrice haotice care spun creierului că aude sunet deși nu este cazul.

3. Stresul

Știm cu toții că stresul ne poate distruge inima, sistemul imunitar sau alte organe vitale. Dar știai că este și principalul vinovat pentru acufenă?

Hipotalamusul controlează multe sisteme din corp, cum ar fi glanda pituitară, care controlează la rândul ei organele endocrine și sistemul nervos involuntar. Unul dintre rolurile principale ale hipotalamusului este să producă substanțe chimice de care corpul are nevoie pentru a funcționa normal. Din păcate, este foarte sensibil la stres, șoc și supărare, iar aceste cauze pot interfera cu producerea substanțelor chimice. Atunci când se întâmplă acest lucru, se poate produce o ruptură în comunicarea dintre ureche și creier, ceea ce face creierul să reacționeze ca și când se aude sunet, deși nu este cazul. Aceasta este acufena.

SĂ ÎȚI SPUN CEVA: NU EȘTI SINGURUL

Într-o zi auzi normal, iar a doua zi ai un bâzâit, un pocnet sau un scârțâit ciudat în urechi pe care numai tu îl poți auzi. La început, crezi că ești singurul de pe pământ care aude aceste lucruri. Însă nu este așa! Mai sunt mulți alții.

Se estimează că unul din 10 oameni aude zgomote similare asociate cu acufena, iar unii dintre ei sunt chiar faimoși: fostul președinte Ronald Reagan, faimoasa cântăreață Barbara Streisand și actori precum Peter Townsend, William Shatner și Tony Randall.



Vrei să afli mai multe despre alte persoane care suferă de acufenă? Iată câteva lucruri adunate laolaltă de cercetători:

- 42% dintre cei care suferă de acufenă nu găsesc o cauză directă pentru simptomele lor
- 51% dintre cei care suferă de acufenă au observat că acufena s-a instalat gradual, în timp ce 39% au declarat că simptomele s-au instalat brusc
- 53% dintre cei care suferă de acufenă aud un singur tip de zgomot; în timp ce restul pot auzi trei sau mai multe zgomote în același timp
- 44% dintre cei care suferă de acufenă au probleme cu somnul, cel puțin în anumite nopți, din cauza zgomotelor constante
- Numai 2% dintre cei care suferă de acufenă au raportat o diminuare a zgomotelor fără a urma nicio terapie

STABILIREA TIPULUI DE ACUFENĂ DE CARE SUFERI

Există multe tipuri de acufenă, iar tratamentul tău poate depinde foarte multe de tipul de care suferi. De exemplu, în timp ce majoritatea pacienților aud sunete care nu sunt prezente, unii pot simți o amplificare exagerată atât a zgomotelor din mediul extern, cât și a zgomotelor interne pe care le produce corpul.

Pentru a stabili ce tip de acufenă ai, să aruncăm o privire asupra principalelor categorii ale afecțiunii:

Acufena obiectivă

Este posibil să nu îți dai seama de acest lucru, dar corpul tău produce multe zgomote de-a lungul zilei. Inima bate, plămânii se contractă, arterele pulsează și multe altele. Deși aceste sunete sunt constante, puțini dintre noi le observă. Deci, dacă corpurile noastre sunt atât de gălăgioase, de ce nu auzim aceste sunete? Sunt mai multe motive. În primul rând, majoritatea organelor sunt izolate de țesuturi protectoare, mușchi și piele și datorită acestora sunetele sunt reduse. Însă motivul cel mai important pentru care nu auzim sunetele produse de corp în mod normal se datorează creierului, care filtrează (sau pur și simplu ignoră) aceste sunete normale. Până când acestea nu se schimbă, semnalând astfel o problemă, creierul pur și simplu nu ne lasă să „auzim” zgomotele din interior. Acesta este un lucru bun deoarece am înnebuni dacă am auzi fiecare sunet pe care îl fac organele interne.

Totuși, există oameni care pot auzi zgomotele din corpul lor. Aceasta este acufena obiectivă.

Pentru cei care suferă de acufenă obiectivă, aceste zgomote ale organelor interne devin mai acute (și distincte), provocând probleme de auz și se pare că nu există nicio soluție pentru a scăpa de acest zgomot constant.

O modalitate de a înțelege mai bine acufena obiectivă este să conștientizezi principalii vinovați din corpul uman:

1. Sistemul circulator

Una dintre cele mai comune cauze ale acufenei obiective este fluxul de sânge care circulă prin venele mai mari din cap sau prin arterele mai mici din ureche sau care duc la ureche.

2. Inima

Inima poate bate destul de tare uneori, astfel încât oamenii cu o sensibilitate ridicată la sunet pot auzi foarte clar bătăile inimii.

3. Scheletul

Poate credeai că scheletul nu face niciun zgomot de-a lungul zilei, însă te înșeli. După circulație, scheletul (de obicei oasele maxilarului, gâtului și spatelui) este cea mai mare sursă de acufenă subiectivă. Cea mai întâlnită cauză este rănirea, îmbătrânirea sau artrita. Bineînțeles că unii oameni simt că le trosnesc încheieturile și în alte părți ale corpului, însă în cazul acufenei, contează mai mult oasele care se află mai aproape de cap sau de urechi.

4. Palatul moale

Deși mușchii cauzează rar zgomote care afectează pacienții cu acufenă, contractarea palatului moale este o sursă de zgomot în cazul acufenei obiective.

Acufena subiectivă

Adesea, pacientul descrie sunetele pe care le aude fără să știe că se află numai în mintea lor. Atunci când nu se descoperă niciun zgomot extern sau intern drept origine a acufenei, se consideră că pacientul suferă de acufenă subiectivă. Acest lucru nu înseamnă sub nicio formă că pacientul nu aude aceste sunete sau că sunt sunete imaginare. Sunetele provocate de acufenă sunt reale. Doar că uneori nimeni altcineva nu le aude sau nu poate găsi sursa acestor sunete.

Fie că se poate găsi un motiv pentru dereglare sau nu, nu înseamnă că creierul nu înregistrează sau nu redă sunete pe care pacientul le-a mai auzit. De fapt, majoritatea cazurilor de acufenă subiectivă sunt asociate cu un tip de dereglare din corp, inclusiv dereglări ale sistemului auditiv sau nervos. Atunci când se întâmplă acest lucru, organul sau sistemul care nu funcționează corect poate trimite impulsuri la creier, anunțându-l că s-a auzit un sunet, chiar dacă nu este cazul. Astfel se poate crea confuzie în lumea medicală cu privire la ce anume se aude de fapt și ce sunete sunt doar o percepție.

O altă sursă de acufenă subiectivă sunt toate acele sunete interne care își au originea în interiorul corpului. Dacă nimeni altcineva nu a auzit un anumit sunet înainte, poate fi considerat subiectiv când de fapt este obiectiv. Acest lucru se întâmplă pentru că este un sunet real făcut de corp pe care numai pacientul îl poate auzi.

Acufena stereo versus Acufena

Acufena se prezintă sub diverse forme, deși cele mai comune sunt asociate cu cât de tare este zgomotul auzit de persoana în cauză (frecvență), cât de des aude aceste sunete (durata) și câte sunete aude. Deși majoritatea pacienților care suferă de acufenă aud un singur sunet o dată, aproximativ 26% aud doua sunete deodată iar 6% aud trei sau mai multe sunete în același timp.

În plus, cei care suferă de acufenă pot auzi sunetele într-o ureche sau în ambele în același timp; sau sunetul se poate plimba de la o ureche la cealaltă ca un efect stereo. În cazuri rare, s-a descoperit că unii pacienți simt senzația de zgomot fără a auzi sunetele propriu-zise.

Aceste tipuri de acufenă stereo pot fi și mai grave în special dacă sunetele respective au o frecvență înaltă în mod frecvent.

Acufena semnificativă versus acufena ne semnificativă

Poate fi foarte dificil de stabilit cât de semnificativă este acufena unui pacient din cauza simplului fapt că oamenii reacționează diferit la zgomotele cauzate de această afecțiune. În timp ce o persoană poate tolera mai multe zgomote diferite la o frecvență mai joasă, alții care aud un singur bâzâit continuu la un volum mai mare se pot simți profund afectați.

General vorbind, dacă acufena se manifestă mai rar, în ciuda volum. Mulți dintre pacienți au recunoscut că nu volumul zgomotului este supărător, ci faptul că se manifestă în continuu. “De-aș putea lua o pauză,” declară mulți “aș putea să îi fac față.”

Din punctul de vedere al diagnozei, acufena ne semnificativă este pur și simplu acufena simțită ocazional, iar pacientul îi poate „suporta” simptomele din timpul unui atac. Pe de altă parte, acufena semnificativă este mai dificilă și poate cauza probleme grave cum ar fi depresia, slăbirea sistemului imunitar sau pierderea auzului.

ZGOMOTELE PE CARE LE AUZI

Acufena se poate manifesta ca orice tip de zgomot continuu, însă printre cele mai comune se înnumără:

- **Țiuitori.** Cel mai comun simptom al acufenei, adică țiuitul în urechi, se referă de obicei la un sunet continuu de tipul telefonului care sună pe care îl aude pacientul.
- **Râul învolburat.** Acest sunet este practic nedeterminat, însă este la fel de enervant.
- **Șuierat.** La fel ca aburul care iese dintr-un ceainic care fierbe, acesta este un sunet înalt foarte deranjant.
- **Bâzâit**
- **Vâjâit**
- **Clicuri.** Asemănătoare cu tastatul la calculator sau la mașina de scris, aceste clicuri pot fi auzite fie la întâmplare, fie într-o anumită secvență sau ritm.
- **Fluierat.** Deși tipurile de fluierături auzite pot varia, un aspect este prezent de obicei la toți pacienții – durata îndelungată.
- **Ciripit.** Este foarte asemănător cu sunetul unei păsări care ciripește.
- **O zvâcnire joasă.**
- **Bubuituri**

Bineînțeles, unii pacienți aud zgomote mai neobișnuite, cum ar fi:

- Note muzicale
- Voci stridente
- Bucăți de conversații. Acest lucru poate fi cauzat de creierul care redă părți din conversații mai vechi sau de sensibilitate la vocile din apropiere.
- Țăcănit sau păcănit. Este asemănător sunetului scos de două piese de metal care se lovesc una de cealaltă.

CE ANUME PROVOACĂ ACUFENA?

În timp ce medicina tradițională tratează simptomele unui pacient cu combinația potrivită de medicamente, terapia homeopatică se bazează pe a afla ce este în neregulă cu corpul și a trata problema. Acest lucru înseamnă descoperirea originii acufenei pentru a o putea trata. Nu este întotdeauna ușor. Acufena poate fi provocată de multe lucruri iar adesea, pacienții descoperă că simptomele lor sunt cauzate de o combinație de factori.

Pentru a te ajuta să descoperi originea probabilă a afecțiunii, hai să aruncăm o privire asupra cauzelor principale ale acufenei:

Zgomotul

Fiind considerat una dintre principalele cauze ale acufenei, zgomotul poate afecta urechile în două moduri:

- Un singur eveniment de zgomot puternic și de o frecvență înaltă cum ar fi sunetul unei explozii sau a unei puști aproape de ureche. Dacă este îndeajuns de puternic, un singur zgomot tare poate distruge perii receptori din ureche, ceea ce transmite creierului că aude sunete, iar acest lucru face creierul să repete în continuu ultimul zgomot auzit.
- Expunere prelungită la zgomot. Când mama ta îți spunea să dai muzica mai încet pentru că altfel îți vei pierde auzul, nu glumea. Oamenii care lucrează în medii zgomotoase pentru o perioadă lungă de timp pot vătăma cochlea, ceea ce provoacă acufena.

Dacă observi că acufena se înrăutățește atunci când te afli în medii zgomotoase, ia-ți aceste precauții importante pentru a evita o criză dureroasă:

- Poartă protecții adecvate pentru urechi
- Evită să stai lângă scenă sau lângă amplificatoare la concerte, filme sau la alte evenimente zgomotoase
- Controlează-ți auzul periodic

Îndepărtarea cerumenului

Cantitatea potrivită de ceară de urechi este benefică. Protejează timpanul prin menținerea umezelii la distanță; funcționează ca o barieră împotriva infecției și blochează insectele înainte să ajungă în urechea internă. Bineînțeles, prea multă ceară în urechi poate cauza probleme.

O acumulare de ceară de urechi (în special pe timpan) a fost asociată cu acufena. Vestea bună este că majoritatea pacienților au declarat că s-au recuperat complet după ce a fost îndepărtat excesul de ceară. Așa că să mergi la un doctor să îți curețe canalele urechii pentru a evita

problemele.

În unele cazuri rare, pacienții au declarat că au apărut alte simptome după îndepărtarea cerii din urechi. Totuși, nu există dovezi științifice care să suporte aceste afirmații. Majoritatea doctorilor consideră că pacienții sufereau deja de un anumit grad de acufenă înainte de a li se îndepărta ceara din urechi și au conștientizat-o odată ce tulburarea auzului a fost rezolvată în urma curățării urechilor.

O lovitură la cap

Urechea poate fi vătămată de multe lucruri și uneori nu este vorba despre urechea în sine, ci de cap. Acufena a fost asociată în multe cazuri cu o lovitură la cap, ușoară sau severă; operații dentare sau accidente sportive.

Infecții ale urechii

Infecții ale urechii grave și repetate pot de asemenea să vătămese cochlea, provocând astfel acufena. În cele mai multe cazuri, pacienții au probleme din timpul infecției, care continuă și după faza de recuperare.

Traumele

Din moment ce stresul este una dintre cauzele acufenei, nu este de mirare că evenimentele tragice neprevăzute din viața noastră pot provoca afecțiunea. Nu este neobișnuit ca persoanele care au trecut prin pierderea unui apropiat, printr-un accident grav, printr-un incendiu, inundație sau dezastru natural ori printr-un alt eveniment traumatizant să sufere de acufenă temporară (sau permanentă, în cazuri rare).

Infecții ale sinusurilor

Infecțiile sinusurilor și alergiile cronice determină îngroșarea mucusului din urechea internă și în cele din urmă se acumulează și sporește presiunea din urechea internă, cauzând acufena.

Acufena indusă de sinusuri sau de alergii este de obicei un efect secundar al medicamentelor administrate pentru tratarea simptomelor. Aceste medicamente cauzează acumularea mucusului din ureche și sporirea presiunii care cauzează acufena. Cele mai comune sunete asociate cu acufena cauzată de sinusuri sunt:

- un cloncănit sau un pârâit
- un țuit de frecvență înaltă
- un bolborosit sau huruit
- un țuit periodic care apare și dispare în urechea afectată

Boala Meniere

O boală cronică a urechii interne, boala Meniere este provocată de o creștere a lichidului din canalele urechii. Acest lucru poate limita echilibrul foarte mult, poate cauza vertij, vomat și bineînțeles, acufenă. Dacă boala Meniere în sine este tratată cu succes, simptomele acufenei dispar de cele mai multe ori. În caz contrar, boala va progresa și în cele din urmă pacientul își va pierde complet auzul, ceea ce înseamnă că nici acufena nu se mai manifestă.

Aspirina

Cei care au o sensibilitate sporită sau alergie la aspirină pot suferi de un țuit continuu în urechi după administrare.

Medicamentele prescrise

Toate medicamentele au efecte secundare. Din păcate pentru anumite persoane, acufena poate fi unul dintre acestea. Mai jos găsești o listă de medicamente despre care se știe că pot provoca acufena la unii pacienți atunci când sunt administrate excesiv:

Aspirina și medicamentele care conțin aspirină

Medicamentele antiinflamatorii non-steroidale cum ar fi Advil, Aleve, Anaprox, Clinoril, Feldene, Indocin, Lodine, Motrin, Nalfon, Naprosyn, Nuprin, Poradol sau Voltarin.

Antibiotice - Aminoglicozide, Eritromicină, Vancomicină

Diuretice cum ar fi Lasix, Endecrin, Bumex

Agenți pentru chemoterapie - Cisplatin, Nitrogen Mustard, Vincristine

Chinină - Aralen, Atabrine (pentru tratarea malariei), Legatrin, relaxant muscular Q-Vel (pentru tratarea crampelor din timpul nopții)

Antidepresive – deși unele antidepresive reduc simptomele acufenei la multe persoane, altele o pot cauza sau agrava.

SPADE (stres, panică, anxietate, depresie și afecțiuni emoționale)

Da, există o legătură între stres, panică, depresie și afecțiuni emoționale (denumite SPADE) – și este o veste bună! De ce? Pentru că fiecare dintre aceste afecțiuni poate fi tratată și astfel, dacă în cazul tău acufena este provocată de SPADE, atunci și aceasta poate fi tratată.

Stresul

Stresul poate fi una dintre cele mai ignorate cauze ale acufenei. Deși stresul în sine nu cauzează acufena, te poate face vulnerabil prin inhibarea sistemului imunitar, cauzând dereglarea undelor de sunet sau a undelor cerebrale și îți poate afecta grav sistemul nervos, printre altele.

Panica

Mai bine de jumătate dintre cei care suferă de atacuri de panică au și o formă de acufenă. Deși nu s-au făcut multe cercetări care să explice de ce se întâmplă acest lucru, din informațiile obținute de cercetători este evident că tulburările de panică și acufena sunt legate. Așa că dacă vrei să scapi de panică, poți scăpa și de simptomele acufenei.

Anxietatea

Deși anxietatea și stresul pot părea similare, de fapt nu sunt același lucru. Anxietatea provoacă un răspuns interior de tipul luptă sau fugi și acest lucru ascute simțurile, inclusiv auzul. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care cei care suferă de acufenă sunt mai tensionați decât restul. Nu acufena în sine sporește anxietatea, ci anxietatea declanșează sensibilitatea sporită a auzului și astfel cauzează acufena obiectivă.



Depresia

Cei care suferă de acufenă devin adesea deprimați din cauza lipsei de control asupra simptomelor. Bineînțeles, acest lucru poate agrava problema și când se întâmplă asta, pacientul suferă atacuri de acufenă – sporești atât volumul cât și frecvența. Fie că acufena cauzează depresia sau că depresia cauzează acufena, există o legătură clară între ele și trebuie luată în considerare atunci când se tratează ambele afecțiuni.

Afecțiunile emoționale

După cum am discutat deja, orice volum de dezechilibru emoțional grav (inclusiv tulburări mentale) poate preceda apariția acufenei. Bineînțeles, acest lucru nu înseamnă că cei care suferă de acufenă sunt nebuni! Înseamnă că stresul sever, traumele sau problemele emoționale pot cauza tulburări sau le pot face mai grave.

Pierderea auzului

Orice tip de pierdere a auzului poate determina apariția unui fenomen numit sporirea intensității. Acesta cauzează fluctuații severe în înălțimea și volumul sunetelor auzite de pacient, pe măsură ce urechile și creierul acestuia/acesteia încearcă să se adapteze la pierderea auzului. Această fluctuație poate provoca simptomele acufenei din moment ce persoana afectată realizează deodată că a devenit mult mai sensibilă la anumite tipuri de sunete și/sau zgomote.

Ototoxicitatea

Cuvântul ototoxic înseamnă de fapt “otrava urechii” ceea ce este surprinzător ținând cont că medicamentele care au aceste proprietăți provoacă adesea probleme de auz.

Printre cele mai cunoscute medicamente ototoxice se numără antiinflamatoriile și antibioticele. Se pare că aceste medicamente provoacă adesea acufena la unele persoane. Vestea bună este că dacă un antiinflamator cum ar fi aspirina sau ibuprofenul îți provoacă acufena, cel mai probabil simptomele se vor diminua sau vor dispărea odată ce întrerupi administrarea medicamentului. Pe de altă parte, antibioticele cauzează adesea tulburări permanente. Așadar, dacă manifesti țiuit în urechi (sau alte sunete) după ce ai luat un anumit medicament, ar trebui să te prezinți imediat la medic și să întrebi dacă poți trece la un alt medicament pentru a elimina toxicitatea resimțită.

ATM

Articulația temporo-mandibulară leagă maxilarul de timpan. Dacă este uzată sau vătămată în vreun fel, poate interfera cu undele de sunet, cauzând astfel acufena. O modalitate de a verifica dacă ATM este cauza țiuitului din urechi este să vezi dacă volumul sau intensitatea zgomotului din urechi se modifică atunci când strângi din dinți. Dacă se modifică, ATM poate fi una dintre cauze. Vestea bună este că ATM se poate trata și acest lucru îți va alina în cele din urmă disconfortul creat de acufenă. Iată câteva trucuri simple pe care le poți folosi pentru a alina problemele legate de acufenă:

1. Încleștează puternic măselele
2. Aplică rezistență cu pumnul pe frunte în timp ce împingi capul înainte
3. Deschide gura pe cât de larg posibil

Tumorile

Cuvântul tumoare stârnește adesea teama de cancer. Stai liniștit, când vorbim despre posibilitatea unei tumori în legătură cu acufena, ne referim la o inflamare neobișnuită a țesutului urechii sau la un tip de masă benignă care îți poate afecta auzul.

Cea mai comună tumoare asociată cu acufena se numește nevrom acustic, care afectează nervul care ajunge de la urechea internă la creier. Deși se poate recurge la operație pentru a înlătura masa, aceasta diminuează simptomele acufenei la aproximativ jumătate dintre pacienții care au încercat această opțiune.

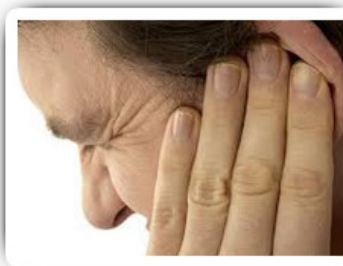
Vârsta

Pe măsură ce îmbătrânim, majoritatea dintre noi începem să ne pierdem auzul într-o oarecare măsură. Pentru unii oameni, această pierdere poate fi mai pronunțată și mai severă. Din păcate, pe măsură ce îți pierzi auzul din cauza înaintării în vârstă, unele sunete pot avea o frecvență mai înaltă decât înainte, provocând o formă de acufenă temporară.

LASĂ STATISTICILE SĂ VORBEASCĂ: SĂ NE UITĂM ÎNDEAPROAPE LA DOUĂ STUDII IMPORTANTE

Cum se manifestă acufena

Potrivit unor studii specifice, mai bine de jumătate dintre cei care suferă de acufenă încep să observe simptomele gradual, 39% au declarat că simptomele s-au declanșat brusc (în mai puțin de o săptămână), iar aproximativ 7% au declarat că acufena a progresat timp de aproximativ o lună.



Ce cred pacienții că a declanșat simptomele

Deși 42% dintre cei care suferă de acufenă nu au nici cea mai mică idee despre ce le-a provocat simptomele, mulți dintre aceștia au asociat declanșarea simptomelor cu evenimente specifice cum ar fi:

- expunere prelungită la zgomot
- rană la cap sau la gât
- un singur zgomot puternic cum ar fi artificiile, rateul mașinii, exploziile, etc.
- tulburări medicale sau medicamentele

Volumul acufenei

După cum am discutat mai sus, acufena se poate manifesta sub multe forme. Poate avea o tonalitate sau o frecvență înaltă, tare sau redusă, de durată sau intermitentă sau poate conține un singur sunet sau mai multe în același timp.

Ce sunt zgomotele pe care le aud în cap?

În aproape 12% dintre cazuri, zgomotele cauzate de acufenă trec de la o ureche la cealaltă fără să îți dai seama.

Efectele secundare

Potrivit studiului, somnul se numără printre cele mai importante lucruri care sunt afectate de acufenă. Aproape jumătate dintre participanții la studiu au declarat că acufena le-a afectat abilitatea de a dormi, precum și calitatea somnului, cel puțin uneori; 25% au declarat că le-a afectat somnul mai tot timpul.

Un alt efect secundar al acufenei este iritabilitatea și nervozitatea. Peste 70% dintre participanții la studiu au recunoscut că acufena îi face să fie nervoși și iritați, uneori sau de cele mai multe ori.

Cel mai important studiu despre acufenă

Într-o încercare de a afla cât mai multe lucruri despre acufenă, s-a realizat un studiu informal online care a vizat pacienții ce suferă de acufenă. Iată rezultatele:

Date demografice despre pacienți

Potrivit informațiilor obținute în urma chestionarului online, s-au aflat următoarele lucruri despre pacienții cu această afecțiune:

- Majoritatea au vârste cuprinse între 50-59 de ani
- Sunt afectați mai mulți bărbați decât femei de acufenă
- Majoritatea participanților la studiu suferă de acufenă de peste 5 ani, iar cei la care abia s-a declanșat afecțiunea sunt următorul grup majoritar
- Aproape jumătate dintre cei care au participat la studiu au declarat că simptomele inițiale s-au manifestat gradual timp de o lună

Cauzele acufenei

Potrivit studiului, cauzelor apariției acufenei menționate de participanți sunt:

- Cea mai comună cauză a acufenei a fost vătămarea cochleei din urechea internă (75%) prin expunerea la zgomot puternic (27%); zgomot scurt neexploziv (10%); explozii precum artificii sau sunet de împușcătură(11%); lovituri la cap (5%); răni în zona gâtului precum flexarea bruscă a gâtului ca în cazul unui accident de mașină (3%); barotraumatisme (mai puțin de 1%); infecții ale urechii sau inflamarea urechii interne(14%).
- Stres (35%)
- Medicamente (15%)
- Infecții ale sinusurilor (15%)

Simptomele acufenei

Răspunsurile celor ce au participat la sondaj, în privința simptomelor acufenei, sunt:

- Pentru majoritatea oamenilor (74%), acufena s-a agravat cu trecerea timpului
- Zgomotul produs de acufenă a rămas în același loc pentru majoritatea pacienților
- Aproape 20% dintre pacienți au spus că acufena li s-a mutat dintr-o singură parte în ambele
- Aproape jumătate din participanți au raportat faptul că zgomotul acufenei s-a înrăutățit cu timpul
- Aproape 67% au raportat o acufenă constantă
- Pentru majoritatea, urechea stângă pare a fi mai afectată decât cea dreaptă
- Mai mult de jumătate din pacienți au raportat un singur sunet predominant în cazul acufenei lor
- Cel mai întâlnit sunet al acufenei este țuitul

Deși nu a fost un sondaj ”științific”, acest chestionar pus pe internet oferă o cunoaștere mai bună a individului suferind de acufenă și a condiției lui.

TRATAMENTELE ACTUALE PENTRU ACUFENĂ

Urmează secțiunea pe care o așteptai – tratamente pentru acufenă. Dar așteaptă! Nu sunt gata încă să discutăm despre planul meu complet în 5 pași pentru a scăpa de acufenă. Mai întâi, aș vrea să vorbesc despre o varietate de tratamente disponibile pentru a înțelege mai bine care îți sunt opțiunile.

Fiecare tratament este diferit de la persoană la persoană. Probabil cauzele acufenei tale sunt diferite de ale mele și astfel, tratamentul meu poate să nu funcționeze în cazul tău. De aceea este important să cunoști toate opțiunile de tratament disponibile. Cel mai probabil, vei fi nevoit să pui cap la cap propriul tău plan de tratament și poți ignora o componentă importantă dacă nu știi ce opțiuni ai.

Să începem cu o scurtă expunere a modalităților de bază pentru tratarea acufenei:

Abordarea holistică

Alegerea unei abordări homeopate sau holistice este probabil printre cele mai bune opțiuni disponibile în prezent. Tratamentele naturale pentru acufenă sunt eficiente în tratarea simptomelor care îți afectează viața de zi cu zi fără a provoca efecte secundare neplăcute, lucru care se întâmplă în cazul tratamentelor tradiționale. Motivele sunt simple: remediile homeopate îi permit corpului să se vindece singur. Totuși, acest lucru nu înseamnă că remediile homeopate nu contribuie la nimic. De fapt, încearcă să descopere ce provoacă acufena și cum să trateze cauzele, nu zgomotele în sine așa cum se întâmplă în cazul terapiei cu

medicamente tradiționale. În al doilea rând, medicina homeopată se bazează pe o doză minimă de medicamente pentru a evita problema efectelor secundare nedorite.

Pentru mulți dintre pacienți, o combinație de tratamente homeopate, alimentație, exerciții fizice și control al stresului poate aduce mai multă alinare decât orice alt tratament.

Acupunctura

Veche de peste 2.000 de ani, acupunctura este considerată a fi o formă de tratament pentru tot felul de afecțiuni și boli, cum ar fi acufena. Folosită ca o modalitate de a reda echilibrul energiei corpului pentru a trata aproape orice afecțiune, acupunctura folosește inserarea de ace subțiri în anumite puncte focale pentru a transmite mesaje prin tot corpul. Deși medicina tradițională occidentală nu recunoaște efectele pozitive ale acupuncturii în tratarea acufenei, mulți pacienți susțin că afecțiunea s-a ameliorat datorită acupuncturii.



Terapie cu vitamine și minerale

Potrivit celor mai recente studii, deficitul de vitamine și minerale pot fi cauza principală a declanșării acufenei. S-a demonstrat că aportul unui nivel suficient de vitamina B cum ar fi B1, B6 și B12 poate ameliora acufena.

Deficitul de fier din corp poate de asemenea să cauzeze simptomele acufenei, anemia devenind o problemă. Pentru a afla dacă deficitul de fier a declanșat acufena sau dacă face

afecțiunea să se înrăutățească, consumă cel puțin între 12 și 18 mg de alimente bogate în fier în fiecare zi, cum ar fi legume cu frunze verde închis, pește, fasole, carne slabă și cereale integrale.

Unele dintre mineralele pe care ar trebui să le consumi în cantități suficiente pentru a ameliora acufena sunt magneziul (între 2.5 și 5 mg pe zi), care se găsește în banane, cereale integrale, fasole și în legume cu frunze verzi, precum și colină (500 mg pe zi), care se găsește în boabele de soia, drojdia de bere, pește, organele de la animale sau păsări și în fasole.

Suplimentele din plante

Plantele sunt folosite de mii de ani pentru a trata atât boala cât și simptomele. Deși există câteva plante (despre care vom vorbi pe larg în alt capitol) despre care se știe că tratează acufena, este important de reținut că scopul fitoterapiei este să identifice originea acufenei pacientului și să trateze cauzele folosind extracte din plante medicinale. Din moment ce acufena are cauze diferite de la persoană la persoană, este posibil ca tratamentul tău din plante să fie unic și diferit de al altora. În timp ce un pacient își poate ameliora acufena cu ajutorul unui ceai special, altul poate avea nevoie de un unguent sau de ceva total diferit pentru a scăpa de simptome. De aceea este atât de important să găsești un fitoterapeut și o farmacie de plante calificată, care să îți stabilească un tratament individual.

Terapia cu laser

Deși nu este considerată a fi un tratament popular, terapia cu laser a ameliorat afecțiunea în cazul unor pacienți afectați de acufenă.

Revizuirea atitudinii față de acufenă

Conceptul este simplu: atunci când nu există niciun indiciu medical care să explice cauza acufenei pacientului, cercetătorii consideră că se poate antrena creierul să nu mai audă zgomotul. Acest lucru se obține printr-o terapie cu sunete precisă cu ajutorul unui generator de zgomot alb. Prin creșterea graduală a volumului zgomotului alb pe care îl auzim de-a lungul zilei, creierul este forțat să se concentreze pe acest zgomot real și să înceteze să mai „audă” zgomotele cauzate de acufenă. Deși acest tip de exercițiu de acomodare durează, s-a dovedit că funcționează în peste 80% din cazuri, fie vindecând complet afecțiunea, fie diminuând zgomotele cauzate de acufenă.

Acoperirea zgomotelor

Poate fi dificil să te relaxezi atunci când zgomotele cauzate de acufenă te zgârie pe creier. Cu toate acestea, este crucial să încerci să te relaxezi deoarece te va ajuta să controlezi acufena, mai ales dacă este cauzată de stres prelungit. Acoperirea zgomotelor poate fi o modalitate eficientă de a ameliora simptomele și de a ține departe lumea exterioară. Ascultarea zgomotului alb poate fi calmantă pentru cei care suferă de acufenă deoarece poate camufla zgomotele din urechi. Este o tehnică foarte bună de pus în aplicare atunci când încerci să dormi. Alți pacienți au declarat că alte sunete calmante, cum ar fi susurul apei, sunetul brizei sau alte sunete din natură, îi ajută să acopere zgomotele neplăcute cauzate de acufenă.

Există câteva moduri de a integra acoperirea zgomotelor în rutina zilnică:

Purtarea unui dispozitiv electronic în ureche

Dispozitivele electronice pentru acoperirea zgomotelor, care sunt similare celor pentru auz, se găsesc în diverse variante. Unele permit celui care îl poartă să controleze complet tonul, frecvența și volumul sunetelor de acoperire, în timp ce altele oferă un control minim asupra a ceea ce se aude. Trebuie să înțelegi că deși dispozitivul poate fi eficient în mascarea zgomotelor cauzate de acufenă, tot vei auzi în permanență zgomotele de acoperire cu care trebuie să te obișnuiești.

Radio, MP3 Player și mai multe

Uneori, tot ce trebuie să faci să acoperi zgomotele cauzate de acufenă este să ascuți niște muzică relaxantă sau sunete din natură.

Casete audio speciale pentru acoperirea zgomotelor cauzate de acufenă

Pentru cei care nu sunt siguri ce zgomote de acoperire ar funcționa mai bine, casetele audio speciale pot fi răspunsul. Concepute și înregistrate cu gândul la pacienții care suferă de acufenă, oferă o varietate de zgomote de acoperire pe care pacienții le-au găsit de folos.

Cea mai bună cale de a stabili ce sunete de acoperire vor funcționa în cazul tău este să fii atent la orice sunet care îți ameliorează simptomele. Când găsești un astfel de sunet, înregistrează-l și ascultă-l când ai nevoie.

Terapia cu medicamente

Există multe medicamente tradiționale care pot fi folosite pentru a controla simptomele acufenei. Printre cele mai cunoscute sunt:



Medicamentele pentru anxietate

Sunt adesea folosite în tratarea acufenei deoarece se consideră că dacă poți reduce excitația creierului și a sistemului nervos central, vei putea reduce hipersensibilitatea care provoacă zgomotele în urechi. Printre cele mai cunoscute medicamente împotriva anxietății folosite în tratarea acufenei se numără benzodiazepina, Xanax, Serax și Klonopin.

Anticonvulsivele

Deși scopul lor este să prevină spasmele, medicamentele anticonvulsive pot fi foarte eficiente în tratarea acufenei – funcționează pentru că reduc stimularea excesivă din creier. Două dintre cele mai folosite anticonvulsive în tratarea acufenei sunt Tegretol și Klonopin.

Antidepresivele

Fie că-ți vine să crezi sau nu, unele terapii cu antidepresive au tratat complet acufena la unii pacienți. Două tipuri de antidepresive care funcționează în tratarea acufenei sunt: antidepresive triciclice și SSRI.

Neuro-științele cognitive

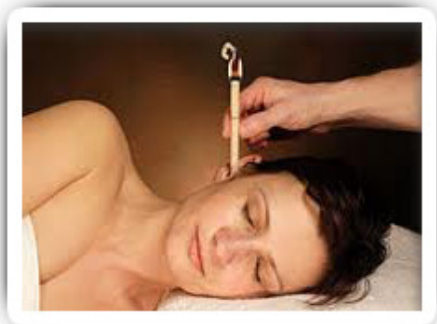
Una dintre cele mai noi descoperiri în tratarea acufenei include un dispozitiv neuro-cognitiv, conceput pentru a diminua simptomele rapid prin tratarea cauzelor care au declanșat acufena. Va oferi cu siguranță o vindecare de durată.

Acest dispozitiv cu căști, eficient în 90% din cazuri, este folosit pentru a transmite urechilor și creierului stimuli neurali acustici prin intermediul unei muzici plăcute special concepută. Sunetele folosite de acest dispozitiv sunt personalizate conform profilului audiologic al utilizatorului cu scopul de a stimula calea auditivă și de a accelera modificările neurale sugestive. În timp, aceste noi conexiuni ajută creierul să filtreze tulburările provocate de acufenă și să asigure vindecarea pe termen lung a simptomelor.

Dacă este purtat câte două ore pe zi timp de câteva luni, dispozitivul ajută creierul să dezvolte transmisiții necesari pentru a bloca zgomotele acufenei în mod natural. Acest dispozitiv nu schimbă perspectiva creierului asupra zgomotelor cauzate de acufenă și nu le acoperă, ci înlătură problemele care cauzează simptomele.

Lumânările terapeutice

Tehnica folosirii lumânărilor terapeutice nu este nouă în tratarea acufenei. Folosită pentru a reduce cantitatea de ceară din urechea internă, s-a dovedit a fi de mare ajutor în ameliorarea simptomelor la unii pacienți. Pentru a realiza această tehnică trebuie să pui o lumânare conică în ureche. Căldura va atrage ceara. Nu te speria dacă o sa te simți puțin amețit după aceea – este normal.



Mesilat de codergocrină

Cunoscut ca un „medicament pentru inteligență”, mesilatul de codergocrină este considerat de asemenea a fi un posibil tratament pentru acufenă. Prin stimularea dezvoltării dendritelor din creier, precum și a fluxului de oxigen către creier, medicamentul poate repara conexiunile pierdute dintre creier și ureche, diminuând astfel zgomotele cauzate de acufenă.

Hipnoterapia și biofeedback

Hipnoterapia și biofeedback-ul pot fi o modalitate excelentă de a diminua stresul și emoțiile negative cauzate de acufenă. De fapt, un studiu a concluzionat recent că aproape 75% dintre cei care suferă de acufenă și care au urmat hipnoterapia concepută pentru tratarea acufenei, și-au diminuat simptomele în urma tratamentului.

Când o persoană se supune hipnoterapiei sau biofeedback-ului, este transpusă într-o stare de super-vigilență folosită pentru a reprograma creierul și pentru a scăpa de programările incorecte care fac zgomotele cauzate de acufenă să se tot repede în minte.

În cazul celor care suferă de acufenă, creierul tinde să se agațe de sentimentele asociate cu afecțiunea, iar acest lucru poate înrăutăți simptomele. Pentru a trata acest fenomen, hipnoterapeutul trebuie să două lucruri: să diminueze emoțiile resimțite de persoana în cauză față de afecțiune și să ajute inconștientul pacientului să nu se mai concentreze asupra zgomotelor cauzate de acufenă.

Atunci când se folosesc casetele audio în timpul ședințelor de hipnoză, pacientul se poate auto-hipnotiza apoi cu ajutorul metodelor de biofeedback oricând reapar simptomele.

Deși atât hipnoterapia cât și biofeedback-ul s-au dovedit eficiente chiar și în tratarea celor mai grave cazuri de acufenă, există puțini practicieni care sunt calificați să lucreze cu pacienții care suferă de această afecțiune.

CAPITOLUL 3

Diagnosticarea acufenei

Recunoașterea simptomelor acufenei și a modului în care sunt interconectate poate avea un impact semnificativ asupra diagnosticului și a tratamentului final.

COMPARAREA SIMPTOMELOR CU ALE ALTORA

Este dificil să îți dai seama cât de gravă este acufena de care suferi. Cu peste 12 milioane de pacienți numai în Statele Unite și fără nicio metodă reală sau test care să determine severitatea simptomelor, este dificil să îți dai seama cât de gravă este afecțiunea unui pacient de fapt. Aducă la toate acestea multitudinea de moduri diferite în care oamenii abordează suferințele fizice și psihice cauzate de acufenă și doctorii pot rămâne cu același sentiment de neputință ca pacienții lor când vine vorba de tratament și de recuperare.

Iată un mod de bază prin care poți clasa simptomele unui pacient, cu ajutorul acestui chestionar foarte simplu:

1. Pentru tine, zgomotele din urechi sau din cap sunt: constante (3); intermitente, dar dese (2); sau intermitente, dar rare (1)
2. Zgomotele cauzate de acufenă te împiedică să adormi? da, frecvent (2); da, rareori (1); nu (0)

3. Simptomele se agravează când este liniște? Da (1); nu (2)
4. Este mai rău atunci când ești ocupat(ă)? Da (1); și nu (2)
5. Cum suna zgomotele provocate de acufenă: ca un sunet strident (2); ca un sunet jos (2); ca o rafală de vânt (1); ca paraziții audio (2); sau altele (1)
6. Cât de mult te deranjează zgomotele din cap sau din urechi: puțin (1); moderat (2); grav (3)

Acum, adună scorul și compară-l cu scala California de mai jos:

- Acufenă ușoară: 5 sau mai puțin
- Acufenă temperată: 6/7
- Acufenă temperată spre moderată: 8/9
- Acufenă moderată: 11/12
- Acufenă severă: 12 sau mai mult

CARACTERISTICILE DE PERSONALITATE COMUNE LA CEI CARE SUFERĂ DE ACUFENĂ

Acum că ți-ai făcut o idee despre gravitatea simptomelor prin comparație cu cele ale altor pacienți, este important să recunoști caracteristicile de personalitate comune la cei care suferă de acufenă, pentru a înțelege mai bine afecțiunea și modalitatea și motivul pentru care ți-a afectat auzul.

Deși cercetătorii nu știu dacă caracteristicile de personalitate comune la cei care suferă de acufenă sunt cauzate de acufenă sau dacă cei cu aceste caracteristici sunt mai vulnerabili la acufenă însă un lucru este cert: stresul psihic la diferite niveluri și acufenă merg mână-n mână.

Modurile diferite în care pacienții abordează stresul pare să fie un factor determinant pentru cât de bine își controlează simptomele. Totuși, aproape toți cei care suferă de acufenă au mărturisit că stresul moderat (și chiar sever în unele cazuri) agravează sau declanșează simptomele acufenei.

Inabilitatea de a controla stresul și de a-l împiedica să declanșeze simptomele acufenei nu este singura caracteristică de personalitate comună la cei care suferă de acufenă. Mulți dintre pacienți au în comun și următoarele caracteristici importante:

- Nesiguranță din cauza pierderii auzului
- Diferite grade de depresie
- Dificultăți în a face față situației
- Diferite grade de anxietate
- Irascibilitate
- Probleme de memorie
- Probleme de concentrare
- Fobii
- Gândire încețoșată
- Sentimentul că pierd controlul/reacționarea exagerată la diverse situații

Pe lângă trăsături de personalitate comune, majoritatea celor care suferă de acufenă au mărturisit că se confruntă și cu următoarele simptome comune:

- probleme cu somnul
- dureri de spate, de umeri și de gât constante
- încordare
- migrene
- probleme de stomac cronice (greață, diaree, crampe, arsuri)
- slăbire/îngrășare
- probleme de alimentație
- căderea părului
- crampe musculare și oboseală
- ritm cardiac neregulat și/sau palpitații ale inimii
- respirație astmatică
- transpirarea palmelor
- dureri în piept
- mâini și picioare reci
- urticarie, mâncărimi sau alte afecțiuni ale pielii
- boli parodontale
- dureri ale maxilarului
- probleme de fertilitate
- un sistem imunitar slăbit

CĂUTAREA DE AJUTOR: CONSULTUL ȘI EXAMINAREA ACUFENEI

Un diagnostic adevărat pentru acufenă necesită o analiză profundă a simptomelor și a istoricului medical. Mulți medici sunt de acord că acufena este mai mult un simptom decât o boală și din acest motiv, este foarte important să se determine cauza zgomotelor din urechi sau din cap pentru a o trata (sau vindeca). Procesul de diagnoză începe cel mai probabil cu un consult făcut de un specialist ORL (ochi, nas și gât).



Pregătirea pentru primul consult

Până la primul consult cu un specialist, ține un jurnal al simptomelor (când se declanșează, cât timp durează, ce le-ar fi putut declanșat etc.). Acestea se pot dovedi a fi informații prețioase pentru ca doctorul să poată diagnostica orice problemă subiacentă care poate cauza zgomotele din urechi sau din cap. Îl vor ajuta pe doctor să înțeleagă mai bine simptomele de acufenă de care suferi și să le trateze eficient. Ai grijă să ții și o listă a medicamentelor pe care le iei deoarece unele dintre acestea pot cauza zgomotele acufenei.

La ce să te aștepți în timpul

Deși fiecare consult pentru acufenă este diferit, poți să te aștepți la următoarele lucruri de bază, indiferent de circumstanțe:

1. O examinare fizică completă

Acufena poate fi cauzată de diverse probleme medicale care pot fi asociate sau nu cu urechile și/sau auzul. De aceea este posibil ca specialistul să facă o examinare fizică completă, pentru a elimina alte probleme medicale. Este posibil să ceară să faci și câteva teste de bază despre care vom discuta curând. Dacă medicul nu crede că există o problemă medicală subiacentă care ar putea explica acufena, va trece probabil la examinarea urechilor. Acest lucru include:

- Căutarea de inflamații, zone sensibile sau puroi la urechea externă
- Căutarea de inflamații, ceară excesivă sau răni în urechea internă
- Testarea trompei lui Eustachio pentru a se asigura că se deschide și se închide așa cum trebuie. Acest lucru se face cerându-ți să îți suflă nasul, să îți închizi nările și apoi să înghiți.

2. O serie de teste detaliate pentru auz

Odată ce examinarea s-a încheiat, următorul pas al consultului va fi să treci printr-o serie de teste de auz simple. Mai întâi se poate folosi un diapazon – folosit pentru a stabili ce frecvențe și ce sunete poți auzi. Doctorul lovește diapazonul pentru a face un sunet și îl mișcă în diverse poziții în jurul capului tău în timp ce îți pune întrebări despre frecvență, volum, etc.

Apoi, te poate conecta la un aparat de măsură numit audiometru, folosit pentru testarea auzului în diferite moduri. În timpul testului, specialistul va apăsa un buton care transmite sunete pe diverse frecvențe în urechile tale pentru a stabili pe care le poți auzi și pentru a vedea ce simptome declanșează sunetul respectiv. Acest test comprehensiv este o modalitate rapidă și ușoară de a testa auzul fiecărei urechi, precum și sensibilitatea la sunete.

Pe lângă testarea auzului și a sensibilității, se poate face și un test audiometric mai avansat. Acest test permite doctorului să capteze pe computer înregistrări din urechea internă pentru a depista orice probleme care și-ar putea avea origine în urechea în sine.

3. Un interviu minuțios

Este posibil să îți se pună o mulțime de întrebări în timpul primului consult iar acestea vor fi atât întrebări generale despre starea sănătății tale în general, cât și întrebări specifice despre simptomele acufenei. Iată câteva întrebări pe care ar putea să îți le pună doctorul:

- Care este starea generală a sănătății tale? Ai avut alte probleme de sănătate în ultimul timp? Dacă da, explică-mi ce anume.
- Care este istoricul medical al familiei tale?
- Ai avut vreun loc de muncă unde ai avut contact cu zgomote puternice cum ar fi mașinării, împușcături, explozii sau altele?
- De cât timp auzi aceste zgomote în urechi și în cap?
- Este afectată doar o ureche sau ambele?
- Se plimbă sunetele de la o ureche la cealaltă?

- Ce fel de sunete auzi?
- Aceste sunete sunt constante sau temporare?
- Frecvența sunetelor pe care le auzi este înaltă sau joasă? Puternice sau ușoare?
- Ești foarte sensibil la anumite sunete? Dacă da, când și care sunt acestea?
- Ai dureri la nivelul capului, urechilor, gâtului sau maxilarului?
- Ai senzații de vertij sau de amețeală generală?
- Ai observat ceva ce declanșează acufena?
- Îți afectează acufena sănătatea fizică sau psihică? Te împiedică să dormi? Te face să te simți anxios, deprimat și copleșit?
- Ai avut probleme cu vederea în ultimul timp? Ți-au amorțit membrele sau ai simțit o sensibilitate redusă în anumite părți ale corpului?
- Ai orice alte simptome pe care le asociezi în mod direct cu acufena? Dar simptome care crezi că nu au legătură?

TESTAREA PENTRU ACUFENĂ

După ce consultul inițial, testele de auz și interviul s-au încheiat, doctorul poate cere o altă serie de teste pentru a încerca să determine cauza și gravitatea acufenei. Uneori se fac o varietate de teste pentru ca specialistul să poată compara rezultatele cu scopul de a înțelege și mai bine natura problemei. Fără a înțelege cu exactitate cauzele subiacente ale zgomotelor din cap, poate fi foarte dificil să le tratezi. Așadar, nu fi surprins dacă doctorul va mai cere câteva teste după testele inițiale de diagnoză:

Radiografii

Se pot face radiografii standard la cap și maxilar pentru a verifica dacă există o problemă structurală care cauzează simptomele. Uneori, se fac teste mai calitative, cum ar fi ecografiile sau tomografiile computerizate, care îi oferă doctorului o și mai bună înțelegere a situației.



Compararea frecvențelor sunetelor

Undele de sunet au frecvențe diferite (numărul de cicluri pe care o undă de sunet îl face într-o secundă), de la foarte înalte la foarte joase. Testul comparării frecvențelor este folosit pentru a stabili dacă tonurile pe care le auzi sunt la fel ca frecvențele individuale ale sunetelor.

Testarea volumului sunetelor

Sunetele pe care le auzi provocate de acufenă pot fi foarte puternice și pot varia de la o persoană la alta și chiar de la o situație la alta. Acest test este folosit pentru a stabili cât puternice sunt de fapt sunetele pe care le auzi din cauza acufenei.

Test pentru a stabili dacă zgomotele pot fi acoperite sau nu

Unii oameni găsesc că acoperirea zgomotelor cauzate de acufenă este o modalitate eficientă de ameliorare a simptomelor. Pe de altă parte, altora le este dificil, dacă nu imposibil, să acopere zgomotele pe care le aud. Acest test este conceput pentru a ajuta doctorii să stabilească dacă acufena unui pacient poate fi acoperită sau nu și dacă da, cum anume.

Inhibiție reziduală

Acest test este folosit pentru a stabili cât timp durează până când sunetul se diminuează sau dispare după o perioadă de ascultare a sunetelor de acoperire. Este o modalitate eficientă de a stabili care este cel mai bun tratament.

Deși toate aceste teste sunt considerate a fi non-invazive, acestea pot fi efectuate în moduri diferite în funcție de simptomele și nivelul de toleranță al pacientului. Astfel, este dificil să descrii pe deplin cum anume vor fi aplicate. Acest lucru depinde de tine și de doctor.

În timp ce rezultatele unor teste sunt disponibile imediat, trebuie să înțelegi că majoritatea testelor îți vor lua doctorului câteva zile sau câteva săptămâni pentru a le evalua, pentru a compara rezultatele și pentru a stabili care este cea mai bună soluție pentru tratarea acufenei de care suferi.

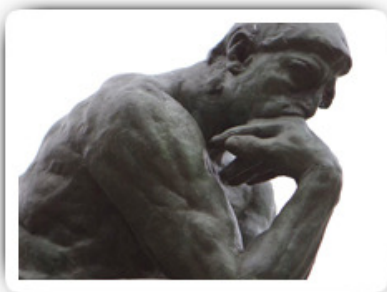
Mai multe despre teste

Una dintre cele mai bune modalități de a afla mai multe lucruri despre testarea acufenei este căutarea pe internet; vorbește cu oamenii care au făcut aceleași teste ca cele pe

care urmează să le faci; sau contactează una dintre multele organizații pentru acufenă, participă la întruniri cu oameni care suferă de acufenă sau folosește alte resurse listate la sfârșitul acestei cărți.

LATURA EMOȚIONALĂ A ACUFENEI

După cum am discutat deja, acufena îți poate da peste cap emoțiile. Îți poate solicita atât psihicul cât și fizicul și îți va fi din ce în ce mai dificil să controlezi acufena pe măsură ce afecțiunea progresează. Astfel, este mai important ca niciodată să faci teste pentru diagnoză cât mai repede pentru a-ți ameliora afecțiunea.



Din moment ce poate cauza traume la aproape orice pacient cu această afecțiune, trebuie luată în considerare și latura emoțională atunci când se stabilește un plan de tratament. Dacă te îngrijorezi în permanență din cauza acufenei, afecțiunea se poate agrava – și poate deveni mai dificil de tratat. În plus, privarea de somn cauzată de acufenă poate provoca oboseală și o slăbire a sistemului imunitar.

Mulți dintre cei care suferă de acufenă au mărturisit că acufena le afectează activitățile zilnice, ca să nu mai zicem de relațiile interpersonale. Neputând să își continue viața obișnuită, pacienții se simt adesea izolați și încep să se retragă de la activitățile normale atunci când au nevoie de ele mai mult. Pot avea de suferit și la serviciu pe măsură ce devine din ce în ce mai greu să se concentreze sau chiar să funcționeze din cauza țiuitului constant din urechi.

Bântuiți de zgomotele din urechi și din cap, mulți dintre pacienți devin din ce în ce mai anxioși sau deprimați. Și astfel se instalează frustrarea și neînțelegerea a ceea ce se întâmplă și ajung să simtă că nimic nu îi poate ajuta. Dar nu este așa!

Dacă ai răbdare să înțelegi sentimentele asociate cu această afecțiune, o poți înțelege mai bine și poți învăța cum să o suporti mai eficient.

Mulți dintre cei care suferă de acufenă trec prin aceleași stadii prin care trec și alte persoane cu alte afecțiuni medicale cum ar fi negare, furie sau frustrare, neputință sau depresie. Dacă admiți că ai aceste sentimente, nu înseamnă că nu o să mai scapi de ele.

Bineînțeles, te poți întreba de ce ți se întâmplă ție și să te întristezi la gândul că nu vei mai fi niciodată aceeași persoană. Este posibil să simți și o anumită teamă că lucrurile nu vor mai fi niciodată la fel, că îți vei pierde slujba, familia sau chiar sănătatea psihică. Nu te îngrijora, toate acestea sunt sentimente normale.

Vestea bună este că în cele din urmă vei reuși să îți accepți condiția și vei învăța cum să mergi înainte în ciuda faptului că suferi în mod evident. În aceste momente vei fi cel mai receptiv la găsirea ajutorului.

Un alt lucru important pe care nu trebuie să îl uiți atunci când te lupți cu acufena este că îți afectează și familia și prietenii. Adevărul este că nu devine o problemă numai pentru pacienți, ci și pentru toți care țin la ei.

Membrii familiei trebuie să își vadă persoana iubită luptându-se cu durerea și frustrarea cauzate de acufenă, precum și cu mulțimea de simptome devastatoare.

Pe lângă insomnia, depresia și irascibilitatea celui care suferă de acufenă, persoanele apropiate acestuia/acesteia trebuie uneori să se confrunte și cu depărtarea emoțională a celui/celeia care suferă de acufenă.

Menținerea comunicării este foarte importantă pentru păstrarea unor relații solide în ciuda capriciilor celui care suferă de acufenă.

LUCRURI CARE POT AMELIORA ACUFENA

Modul în care poți trata acufena depinde foarte mult de simptomele tale individuale, de modul în care reacționezi la diferite tratamente și așa mai departe. Fiecare persoană reacționează în mod diferit la acufenă și astfel, fiecare trebuie să găsească propria metodă de a o trata. Din fericire, există multe opțiuni, deși este nevoie de timp, răbdare și de cercetări amănunțite pentru a o găsi pe cea potrivită. Până atunci, iată câteva dintre cele mai comune moduri de a reduce zgomotele din cap, în timp ce atât tu cât și doctorul căutați modalități de a vindeca acufena definitiv.

Schimbarea mediului

Zgomotul în sine poate avea o mare influență asupra simptomelor acufenei și asupra modului în care le tratezi. Pentru unii oameni, reducerea sau eliminarea zgomotelor puternice din mediul lor este absolut esențială pentru recuperare. Dacă stai departe de zgomote sau dacă porți dopuri de urechi te poate ajuta să reduci zgomotul excesiv din urechi.

Dacă asculți sunete liniștitoare sau zgomot alb de acoperire, poți reduce zgomotele cauzate de acufenă și în același timp, îți poți reprograma creierul să nu le mai audă deloc.

Adoptarea unui stil de viață sănătos

Menținerea unei sănătăți generale bune te poate ajuta de asemenea să reduci simptomele acufenei. Acest lucru include o alimentație echilibrată, evitarea cafeinei, a țigărilor și a stresului și exerciții regulate. Un sistem imunitar care nu funcționează corect îți poate agrava simptomele acufenei. Așadar, este foarte important să încerci să ții sub control tensiunea, diabetul și alte afecțiuni, pentru a te putea ocupa mai bine de acufenă.

Folosirea medicamentelor

După cum am discutat deja, există medicamente care te pot ajuta să ameliorezi simptomele cum ar fi antiinflamatoriile, anticonvulsivele sau antidepresivele. Numai medicul tău îți poate prescrie un tratament cu medicamente puternice, așa că discută cu el toate avantajele și dezavantajele acestor medicamente. Asigură-te că înțelegi efectele secundare ale fiecărui medicament.

Folosirea unui aparat auditiv

După cum am aflat deja, pierderea auzului poate declanșa simptomele acufenei și astfel, devine evident că dacă îți poți îmbunătăți auzul, vei putea diminua zgomotele pe care le auzi. Aceste aparate s-au dovedit mai folositoare



pentru cei care nivelul pierderii auzului este între 100 și 4.000 Hz; dacă pierderea auzului este mai pronunțată, aparatul auditiv poate chiar să agraveze simptomele acufenei.

Aparatele auditive amplifică zgomotul ambiental și permite celor care le poartă să audă mai multe sunete din jurul lor și să se concentreze mai puțin asupra sunetelor care răsună în capul lor. Bineînțeles că acest proces poate dura. Majoritatea celor care poartă aparat auditiv nu simt imediat o ameliorare a simptomelor. Majoritatea spun că au observat o diferență notabilă după ce s-au familiarizat cu aparatul, iar acest lucru poate dura câteva săptămâni la unele persoane.

DESCOPERIREA NIVELULUI TĂU DE SPADE

Stresul, panica, anxietatea și depresia sunt emoții (SPADE) asociate cu acufena. După cum am discutat deja, nu s-a stabilit dacă acufena le declanșează sau invers, însă un lucru este cert: tratarea simptomelor poate ameliora acufena celor care au niveluri ridicate de SPADE.

Deși sunt o modalitate neoficială de a urmări nivelul stresului, testele SPADE te pot ajuta să îți faci o idee dacă starea ta emoțională din ultimele 18 luni a contribuit la agravarea acufenei.

Realizat acum mulți ani de Holmes și Rahe, cercetători în domeniul stresului, încă este folosit de către doctori în prezent pentru a cuantifica nivelul de stres al unei persoane.

Pentru a face testul, pune un semn în dreptul fiecărei categorii care ți s-a întâmplat în ultimele 18 luni. Dacă ai suferit mai multe lucruri din aceeași categorie, pune două

semne în dreptul acesteia și înnumără-le pe amândouă la sfârșit. Ești gata să începi? Verifică următoarele categorii:

Decesul soțului/soției (100 puncte)

Divorț (73 puncte)

Despărțire conjugală (65 puncte)

Închisoare (63 puncte)

Decesul unei rude apropiate (63 puncte)

Traumatisme sau boli (53 puncte)

Probleme conjugale (50 puncte)

Pierderea slujbei (47 puncte)

Reconciliere conjugală (45 puncte)

Pensionare (44 puncte)

Probleme de sănătate ale unui membru al familiei (44 puncte)

Sarcină (44 puncte)

Probleme sexuale (39 puncte)

Mărirea familiei (39 puncte)

Schimbarea locului de muncă (39 puncte)

Schimbarea statutului financiar (39 puncte)

Moartea unui prieten apropiat (37 puncte)

Schimbarea domeniului de activitate din câmpul muncii (36 puncte)

sporirea certurilor conjugale (36 puncte)

Împrumuturi de peste 30.000 lei (31 puncte)

Executarea unei ipoteci sau a unui împrumut (30 puncte)

Schimbarea responsabilităților la locul de muncă (29 puncte)

Copil care pleacă de acasă (29 puncte)

Probleme cu rudele (29 puncte)

Țeluri personale neatinse (28 puncte)

Soț/Soție care renunță la slujbă/care începe să lucreze (26 puncte)

Începerea sau sfârșitul anului școlar (26 puncte)

Schimbarea condițiilor de trai (25 puncte)

Revizuirea obișnuințelor personale (24 puncte)

Probleme cu șeful (23 puncte)

Schimbarea orelor sau condițiilor de lucru (20 puncte)

Schimbarea reședinței (20 puncte)

Schimbarea obiceiurilor recreaționale (19 puncte)

Modificări ale activităților sociale (18 puncte)

Modificări ale activităților legate de biserică (19 puncte)

Împrumuturi sub 30.000 lei (17 puncte)

Schimbarea orelor de somn (16 puncte)

Scăderea numărului de reuniuni familiale (15 puncte)

Modificarea obiceiurilor alimentare (15 puncte)

Concediu/Vacanță (13 puncte)

Perioada din preajma Crăciunului (12 puncte)

Încălcarea nesemnificativă a legii (11 puncte)

NUMĂR TOTAL DE PUNCTE DE
STRES: _____

Evaluarea rezultatelor

Potrivit studiului, mai bine de jumătate din cei care obțin peste 300 de puncte vor avea probleme de sănătate în perioada testului, în timp ce numai 10% dintre cei cu scoruri sub 300 de puncte au probleme de sănătate în aceeași perioadă.

Panica

Peste jumătate dintre cei care suferă de acufenă, suferă și de tulburări cauzate de panică. Deși nu s-au făcut multe cercetări pentru a înțelege mai bine legătura dintre acestea, majoritatea specialiștilor în acufenă consideră că există o legătură puternică între cele două.

Anxietatea

La fel ca stresul, anxietatea îți poate ascuți simțurile – chiar și auzul. Cei care suferă de acufenă și au un nivel ridicat de anxietate au simptome mai grave. Vestea bună este că anxietatea este o reacție învățată și poate fi tratată cu succes cu ajutorul hipnoterapiei și a tehnicilor de auto-hipnoză, ceea ce poate ameliora simptomele acufenei.

Depresia

S-a descoperit că tratarea depresiei poate ameliora simptomele acufenei și poate reduce stresul cauzat de afecțiune. Mai mult decât o tristețe temporară, depresia adevărată trebuie diagnosticată de un specialist cu ajutorul

unei tehnici simple. Nu este un semn de slăbiciune – a cere ajutor pentru a trata depresia este o dovadă de forță și poate fi primul pas spre vindecarea acufenei.

Tulburări emoționale

La unele persoane, acufena poate fi cauzată și de o tulburare emoțională, iar dacă aceasta nu este tratată, nu va face decât să amplifice zgomotele cauzate de acufenă.

Eliminarea oricăror cauze periculoase ale acufenei

Nu trata acufena până nu știi ce o cauzează! Până la urmă, nu poți scăpa de un simptom care încearcă să te avertizeze de existența unei probleme mai grave!

Deși majoritatea cazurilor de acufenă nu pun în pericol viața, este important să elimini orice cauză periculoasă înainte să stabilești un plan de tratament. Așadar, ai grijă să faci o tomografie sau o ecografie pentru a elimina orice cauză gravă a acufenei înainte de a te decide asupra planului de tratament.

STUDII DE CAZ

Povestea lui Alex

Alex nu vroia să lase acufena să îi ruineze viața. De aceea a decis să facă singur muncă de cercetare pentru a găsi cele mai bune tratamente sau metode pentru a scăpa de zgomotul excesiv din urechi odată pentru totdeauna. Poate că ești la fel ca Alex și te-ai decis să iei tratamentul în propriile mâini. Foarte bine!

După ce a mers la mai mulți doctori pentru a-și ameliora simptomele, a decis într-un sfârșit să adopte o altă abordare: s-a decis să treacă la un tratament homeopatic. Mai întâi a găsit un doctor homeopat și a început să discute cu acesta modurile în care își poate întări sistemul imunitar și în care își poate face corpul să lucreze mai eficient, în timp ce investigau cauza originară a acufenei.

Deși dieta și regimul de exerciții pe care îl urma îl făceau să se simtă mai bine (și chiar îi ameliorau simptomele acufenei în anumite circumstanțe), Alex a decis să adopte o abordare mai agresivă și a ales terapia de acomodare. Fericit că a găsit un specialist certificat care să îi supravegheze tratamentul, Alex și-a asumat sarcina dificilă ce necesită mult timp de a descoperi ce asocieri emoționale îi declanșau acufena și de a-și reprograma creierul să repete în continuu aceeași memorie auditivă.

Deși a crezut inițial că vătămarea urechilor a fost cauza zgomotelor constante pe care le auzea, a aflat curând că un eveniment traumatizant din viața lui care s-a petrecut înainte de declanșarea simptomelor a fost cauza reală a zgomotelor. Înțelegerea cauzei alături de metode concrete de acomodare, l-au ajutat pe Alex să își înțeleagă emoțiile și să

întrerupă repetarea constantă a memoriei auditive respective.

Nerăbdător să își amelioreze simptomele în timp ce urma terapia de acomodare, Alex a decis să urmeze încă o metodă de tratare a acufenei: acupunctura. Aceasta l-a ajutat să își echilibreze energiile corpului și să reducă stresul. Alex a început să observe o ameliorare a simptomelor și se simțea încrezător văzând că este pe drumul spre vindecare. Era încrezător că se va vindeca complet până la urmă – și așa a fost! Ca mulți alții care au supraviețuit acufenei, Alex a folosit o varietate de opțiuni de tratament pentru a se vindeca așa cum a sperat – și cum a meritat. Deși nu este întotdeauna un drum ușor, a recunoscut că trecerea la alte metode decât cele ale medicinei convenționale l-a ajutat să se vindece în final de acufenă și de haosul pe care îl cauzează în viața de zi cu zi.

Povestea lui June

Părea să se manifeste dintr-o dată. Într-o zi June se bucura de o zi liniștită în grădină, iar a doua zi a observat că aude un zumzet ușor în urechea dreaptă. Nu o deranja foarte tare la început. Până la urmă, îl auzea din când în când și în trecut atunci când se manifestau alergiile sau când avea o răceală puternică. Însă de data aceasta era ceva diferit.

Zgomotul nu mai dispărea și părea că se amplifică.

În câteva zile a ajuns să sufere de dureri de cap puternice și a început să se teamă de ce este mai rău astfel că s-a dus la doctor.

După o examinare rapidă, doctorul a asigurat-o că nu era nimic grav și a lăsat-o să plece convingând-o că zgomotul era temporar, indus probabil de alergii și că va dispărea într-

o zi, două. Însă nu a fost așa.

Curând, June nu a mai putut să doarmă. Suferea tot timpul de anxietate și de irascibilitate și a început să simtă că zgomotul din cap îi controla viața. Se instala depresia, iar ea știa că are nevoie de ajutor. Totuși, medicul ei de familie nu i-a oferit nicio soluție așa că a mers la un specialist ORL. Acesta i-a făcut o serie de teste de auz, o ecografie și o tomografie. Toate indicau că nu are nicio problemă medicală. Apoi a primit în sfârșit un diagnostic: acufenă.

“Foarte bine,” se gândea ea, “acum o putem trata”. Totuși, a fost dezamăgită de doctorul care i-a spus că nu există practic un tratament pentru vindecarea acufenei și că va trebui să învețe “să o suporte”.

“Am crezut că e nebun,” a mărturisit mai târziu. “Cine ar putea să trăiască cu zgomotul constant pe care îl auzeam. Eram convinsă că dacă nu îl puteam face să înceteze, m-ar fi înnebunit!”

Înțelegându-i disperarea și semnele evidente de depresie, medicul ORL i-a prescris o mulțime de antidepresive și anticonvulsive puternice, însă au ajutat-o câtuși de puțin.

Temându-se de ce era mai rău, June a început să alunece ușor într-o depresie profundă. S-a retras față de oamenii din viața ei și chiar s-a încuiat în camera ei, concentrându-se numai asupra zgomotelor pe care le auzea în urechi. Situația de înrăutățea și ea știa acest lucru.

Atunci fiica ei i-a sugerat hipnoterapia pentru a-i ameliora anxietatea și poate și simptomele. Totuși, avea îndoieli că avea să funcționeze – până la urmă, nimic din ceea ce i-a prescris doctorul nu a ajutat-o. Totuși, June a acceptat să se întâlnească cu hipnoterapeutul. Ce surpriză!

Primul lucru pe care l-a observat June a fost cât de serios discuta terapeutul despre simptomele ei. Asculta cu atenție cum June îi descria cum s-a declanșat acufena și cum a progresat. Terapeutul i-a pus tot felul de întrebări despre cum se simțea înainte și după criză și chiar și despre ce mânca în mod regulat. Spre surprinderea ei, hipnoterapeutul avea două diagnostice: primul a fost că acufena era o reacție la un accident de mașină pe care îl avusese cu câteva săptămâni înainte ca simptomele să se declanșeze. Nu, nu fusese rănită în tamponarea mașinilor, însă emoțiile pe care creierul ei le asocia cu acea întâmplare creaseră un ciclu neîntrerupt din sunetele pe care le auzise chiar înaintea accidentului. Era vorba despre ciripitul unei păsări, un claxon, muzica de la o mașină de înghețată și chiar niște voci de copii care râdeau și se jucau într-un părculeț de peste stradă. Acum, de fiecare dată când auzea aceste sunete (sau sunete similare), creierul transmitea restului corpului că se află în pericol, ceea ce declanșa răspunsul natural de tipul luptă sau fugi, repetând astfel sunetele respective la nesfârșit.

Al doilea lucru pe care l-a descoperit hipnoterapeutul era o posibilă reacție alergică atunci când June consuma citrice. Din moment ce acufena era mai pronunțată dimineața după micul dejun (când June mânca în mod regulat un grapefruit și bea un pahar de 250 ml de suc de portocale), terapeutul a sugerat că citricele din alimentația ei ar putea agrava simptomele.

Pentru a-și alina durerea (și zgomotele din cap), June a eliminat toate citricele din alimentația ei și a urmat ședințe regulate de hipnoză. Așa cum a prezis terapeutul, zgomotele acute de dimineața s-au diminuat în câteva zile. Deși June încă auzea sunetele cauzate de acufenă, volumul și frecvența acestora nu se comparau cu cele dinainte să facă această schimbare simplă de alimentație. Însă acesta a fost

doar începutul.

După câteva săptămâni de la începerea hipnoterapiei, June a început să observe că zgomotele pe care le auzea nu îi mai creau aceeași stare de nervozitate. Într-adevăr, încă auzea zgomotele, însă nu erau la fel de neplăcute și nu îi afectau starea generală la fel de mult. Curând, abia le observa, iar în câteva luni, nu mai auzea niciun sunet. A recunoscut că ameliorarea a fost atât de subtilă, încât nu poate spune cu exactitate când anume a încetat orice zgomot. “Tot ce știu este că într-o zi am observat că nu le mai auzeam deloc. Ce ușurare. Scăpasem în sfârșit. Acum pot să stau pe verandă în grădină și să mă bucur din nou de liniște și pace.”

Povestea lui Doc

“Sunt doctor, așa că știam că nu înnebunisem – sunetele pe care le auzeam erau reale – dar tot mă simțeam ca și când o luam razna...” și astfel începe relatarea lui Doc cu privire la lupta lui cu acufena.

Medic generalist el însuși, Doc cunoștea toate cauzele medicale care ar fi putut să provoace bâzâitul și zumzetul constant pe care le auzea în urechea stângă, însă după ce a eșuat în descoperirea cauzei exacte, s-a întrebat dacă vreunul dintre tratamentele tradiționale ar funcționa.

“Sigur, există medicamente care ar putea ajuta, însă ezitam deoarece cunoșteam atât efectele secundare cât și stigma asociată cu multe dintre medicamentele folosite în tratarea acufenei,” a explicat el. “Așa că am început să mă îngrop în sute de studii despre acufenă realizate peste tot în lume, în căutare de răspunsuri.”

Doc a găsit ceva uimitor. A aflat dintr-un studiu că aproape jumătate dintre pacienții cu acufenă care recurg la medicamente psihiatrice au constatat o ameliorare a simptomelor – iar pentru restul de 40-50% nu era nicio speranță – sau ajutor!

Apoi a început să caute motivele pentru care unii oameni se descurcau mai greu cu zgomotele pe care le aud. Cercetările lui au dezvăluit că cei care sunt supuși la niveluri de stres și de anxietate mai ridicate suferă mai mult din cauza acufenei. Acest lucru explică de ce unii care aud zgomote de 70 de decibeli pot resimți un disconfort chinuitor, iar alții care aud zgomote de același volum și frecvență abia le observă.

Acest lucru l-a ajutat să înțeleagă mai bine și de ce acufena nu este cauzată întotdeauna de o problemă la nivelul urechii și că poate fi uneori declanșată de o disfuncție emoțională la nivelul creierului.

Aceste lucruri l-au făcut să se îndrepte către tratamente homeopatice pentru cei care suferă de acufenă ce nu este cauzată de răni, de boli sau de malformații ale urechii. Spre surprindere lui, a aflat cât de mult se poate ameliora afecțiunea numai prin întărirea sistemului imunitar pentru a ghida corpului spre o stare optimă a sănătății, prin folosirea hipnozei care să rupă ciclul memoriei ce asociază emoțiile acufenei cu creierul care îi spune urechii că “aude” un anumit sunet în continuu și prin folosirea zgomotului alb sau chiar prin reprogramarea creierului cu ajutorul terapiei acomodării. Toate aceste metode, folosite separat sau combinat, l-au determinat pe Doc să creadă că se poate găsi un tratament pentru zgomotele pe care le auzea.

Căutarea nu a fost ușoară. I-a luat aproape doi ani și multe eșecuri, însă Doc a găsit în cele din urmă combinația potrivită de terapie cu plante medicinale, alimentație, exerciții

fizice, reducerea stresului, acupunctură, și acoperirea zgomotelor care i-au ameliorat simptomele și l-au ajutat să scape de acufenă odată pentru totdeauna. Bineînțeles, sunt zile în care spune că îi joacă feste creierul și aude din nou zgomotul cauzat de acufenă. Însă spune că își poate îndrepta ușor atenția asupra altui lucru, încercând în același timp să își dea seama ce a declanșat sunetul (și să evite acel lucru) și poate recăpăta controlul asupra acufenei.

Deși călătoria lui către învingerea acufenei nu a fost ușoară, Doc este bucuros că a urmat-o pentru că acum le poate spune cu sinceritate propriilor pacienți că există ajutor: dacă ești persistent și răbdător, vei putea să te eliberezi de zgomote și te vei putea bucura din nou de o viață liniștită.

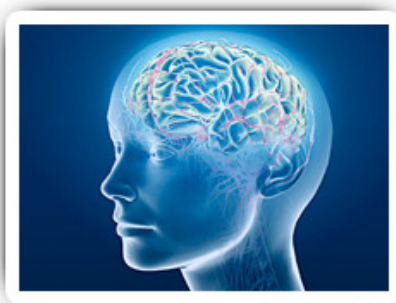
CAPITOLUL 4

Acufena și latura emoțională a creierului

Înțelegerea modului în care creierul stochează informații senzoriale este vitală pentru ameliorarea simptomelor acufenei și pentru găsirea propriului “tratament”.

PERCEPȚIA FANTOMĂ

Să începem prin a discuta despre percepția fantomă a acufenei. Ai auzit vreodată de cineva căruia i s-a amputat un membru iar apoi urla de durere simțită în membrul amputat care nu mai era atașat de corp? Este reală această durere fantomă? Bineînțeles că da!



Cercetările au arătat că durerea resimțită de pacient este la fel de reală ca atunci când membrul încă era atașat de corp. De ce? Deoarece creierul continuă să și-l “amintească” și să transmită acele avertizări de durere în restul corpului.

Același fenomen se petrece cu privire la acufenă: creierul își amintește numite sunete și continuă să transmită semnale că l-ar auzi, chiar dacă sunetul nu este prezent. Acest “rateu” al conexiunilor dintre neuroni din creier creează

sunetele din urechile și din capul pacienților, care se repetă la nesfârșit. Singura modalitate de a opri sunetele este să se întrerupă ciclul creat de neuroni și de creier. Acest lucru poate fi realizat prin reprogramarea creierului pacientului cu ajutorul hipnozei specifice și a tehnicilor de acomodare.

ESTE O PROBLEMĂ NUMAI LA NIVELUL URECHII?

Timp de mulți ani, s-a crezut că acufena este o problemă de auz sau o problemă “a urechii”, pe când în realitate, studii recente au dezvăluit că este mai degrabă un fenomen asociat cu latura emoțională a creierului.

Creierul este un lucru uimitor. Aici “auzim” de fapt. Creierul nu doar stochează amintiri și experiențe (inclusiv sunetul), ci îi și spune urechii să audă acele sunete. Urechea este pur și simplu un canal care transportă undele de sunet; creierul este cel care preia acele unde electrice și creează “sunetul” din jurul nostru.

Mul timp după ce au surzit, oamenii spun că au auzit sunete în vise. Cum este posibil acest lucru dacă nervul auditiv nu funcționează? Acest lucru se întâmplă deoarece creierul își amintește sau aude sunetele care au rămas în memorie. Este același fenomen care creează – sau mai degrabă recrează – sunetele acufenei.

Realizând că acufena este mai degrabă o problemă a creierului, nu a urechii, poți începe să tratezi creierul pentru a diminua volumul sunetelor pe care le auzi și pentru a-ți învăța reacția emoțională să răspundă la acestea.

Reprogramarea creierului nu este ușoară. Necesită timp, răbdare și un specialist calificat. Însă este posibilă! Scopul tratării acufenei este inutil dacă nu îți poți învăța creierul să nu se mai concentreze asupra sunetelor pe care le creează. Trebuie de asemenea să îți instruești creierul să își îndrepte atenția spre alte lucruri.

CELE TREI CATEGORII CARE CAUZEAZĂ ACUFENA

Există o mulțime de lucruri care pot cauza în cele din urmă acufena. Totuși, se poate spune că la majoritatea pacienților simptomele își au originea în una dintre cele trei categorii principale de mai jos:

Medicamentele ototoxice

Deși scopul medicamentelor este să elimine simptomele, unele dintre acestea pot avea un efect toxic și pot provoca diverse afecțiuni, cum ar fi acufena.

Antiinflamatoarele cum ar fi ibuprofenul, par să afecteze grav auzul și administrarea lor ar trebui oprită dacă încep să apară simptome ale acufenei după administrare. Vestea bună este că acufena indusă de medicamente dispare de obicei dacă se întrerupe administrarea medicamentelor respective.



Afecțiuni/Boli fizice

Pe lângă afecțiunile urechii și/sau ale creierului, sunt și alte probleme fizice care pot determina apariția acufenei.

Printre cele mai obișnuite se înnumără:

Diabetul și hiperinsulinemia

Acestea pot determina sângele să curgă mai încet prin ureche, cauzând astfel un deficit de nutrienți pentru celulele fibrilare ce transmit undele de sunet la creier. S-a notat că peste 84% dintre pacienții care suferă de acufenă au simptome din cauza acestei probleme, ceea ce face și mai importantă nevoia de a regla nivelul de glucoză.

Otoscleroza

Este o afecțiune a urechii care poate fi corectată prin operație pentru a îndepărta unul dintre oasele mici din ureche numit scăriță și pentru a-l înlocui cu o proteză.

Boala Meniere, alergiile, anomalii ale tensiunii și altele

Din moment ce multe dintre aceste afecțiuni medicale cunoscute au fost asociate cu declanșarea acufenei, este important să discuți cu doctorul despre simptomele tale pentru să stabili dacă acestea sunt cauzate de o afecțiune medicală existentă.

Traume fizice

Urechea internă este foarte delicată și poate fi vătămată ușor, ceea ce poate cauza o acufenă temporară sau permanentă. Nu trebuie să ai un accident grav pentru a suferi răni la nivelul urechii internă. Ceva la fel de simplu ca acumularea în exces de ceară poate vătăma urechea internă. Chiar și o schimbare bruscă a presiunii barometrice

din timpul zborului cu avionul sau sporturile acvatice pot provoca un țuit în urechi. Deși este temporar de obicei, uneori rana poate fi mai severă și țuitul poate persista.

ACUFENA ȘI URECHEA INTERNĂ

Problemele la nivelul urechii interne pot într-adevăr să cauzeze acufena (după cum aflat); însă atunci când nu se depistează nimic în neregulă în ureche, este momentul să îți îndrepti atenția către creier pentru a diagnostica și a trata problema cu succes.

ACUFENA ȘI LATURA EMOȚIONALĂ A CREIERULUI

Există o legătură puternică între acufenă și emoții. Să-ți explic. Se crede că în multe cazuri, acufena este un rezultat direct al fricii sau al unor emoții similare cum ar fi anxietatea sau panica resimțită atunci când este auzit un anumit sunet.

Să spunem că ai suferit din păcate un accident de mașină. Atunci când se petrece accidentul, o mulțime de emoții îți invadează corpul (și creierul) pe măsură ce auzi o varietate de sunete (scârțâitul cauciucurilor, claxoane, oameni țipând, sunetul metalului contorsionat etc). Emoțiile resimțite în acel moment sunt transmise la trunchiul cerebral unde creierul controlează reacția de conservare. Odată ajunse acolo, emoțiile declanșate de sunet sunt transferate către talamus, care acționează ca un punct de legătură între urechi și cortexul auditiv. De aici, se împarte către amigdală, hipocamp, cortexul auditiv sau lobul temporal, unde sunetele sunt sortate și salvate.

Pe măsură ce se întâmplă aceste lucruri, fiecare loc prin care trece sunetul trebuie să ia o decizie. Este periculos? Provoacă o reacție de teamă? De exemplu, dacă sunetul provoacă teamă, hipotalamusul poate declanșa o alarmă, eliberând hormoni importanți care au ca scop controlarea reacției de tipul luptă sau fugi. Între timp, alte părți ale corpului eliberează propriile substanțe chimice și hormoni necesari pentru supraviețuire. Acest lucru asociază sunetul cu un sentiment de teamă și de anxietate în creier și ca urmare, de fiecare dată când vei auzi acel sunet în viitor, corpul va reacționa într-un mod similar. În timp, această vigilență sporită și reacțiile corpului pot solicita excesiv sistemul imunitar și emoțiile.

Pentru a înrăutăți lucrurile, odată ce creierul creează o legătură emoțională cu acel sunet, acesta creează un ciclu nesfârșit al acelei amintiri care se va repeta în continuu, făcându-te să auzi sunetul în permanență, fie că în jur este liniște sau nu. Ține minte că nu trebuie să aibă loc neapărat un eveniment traumatizant care să creeze acel “ciclu continuu de sunet” în cap. Trebuie doar să fie un sunet asociat cu o emoție care declanșează reacțiile naturale ale corpului. De aceea cei care suferă de acufenă continuă să audă sunetul mult timp după ce mediul în care se află s-a liniștit. Creierul lor continuă să redea acel sunet, în ciuda lipsei sunetului “real”.

Acesta este unul dintre motivele pentru care acufena este atât de dificil de tratat cu ajutorul medicinei tradiționale. La pacienții la care sunetele sunt rezultatul unei reacții emoționale a creierului, nimic nu poate opri sunetul până când nu se întrerupe acel ciclu de sunet și până când nu se rezolvă problema reacției emoționale a creierului. Acest lucru se poate realiza cel mai bine cu ajutorul hipnozei, a psihoterapiei, a schimbărilor de comportament și a medicamentelor, despre care vom vorbi mai târziu.

VOLUMUL ȘI FRECVENȚA SUNETELOR PE CARE LE AUZI

De ce unii oamenii suferă enorm la un volum și o frecvență pe care pe unii oameni îi deranjează foarte puțin? Creierul joacă rolul principal în modul în care un pacient reacționează la volumul și frecvența acufenei. Dacă le permit emoțiilor să preia controlul, atunci este foarte posibil să aibă o reacție severă chiar și la cel mai mic volum sau cea mai mică frecvență. Pe de altă parte, dacă o persoană se poate convinge că acufenă nu îl/o deranjează, cu siguranță va reuși să suporte simptomele mult mai ușor.

Pentru a înțelege mai bine legătura dintre reacția unui pacient (și suferința) la acufenă și volumul și frecvența sunetelor cauzate de aceasta, dr. Jane Henry și dr. Wilson au realizat un studiu în 1995 în Australia cu următoarele rezultate:

- Cei care suportă mai bine acufena au tendința de a folosi anxietatea în beneficiul lor
- Cei care suportă cu greu simptomele, prezintă adesea o depresie moderată spre severă
- Un volum ridicat al sunetelor cauzate de acufenă duce la un anumit nivel de neputință resimțită de pacient
- Cei cu un volum moderat al sunetelor acufenei au rar un sentiment de neputință
- Dacă un pacient care suferă de acufenă se simte mai demoralizat, va suferi probabil de depresie asociată cu afecțiunea

- Pacienții care sunt foarte afectați de simptomele acufenei au mărturisit că au gânduri mai negative cu privire la afecțiune
- Gândurile negative cu privire la afecțiune au tendința de a fi limitate la acufena în sine și nu sunt generalizate asupra vieții generale a pacientului
- Deși depresia este asociată cu acufena, aceasta nu este considerată o afecțiune depresivă
- Unii oameni pot fi foarte limitați de acufenă și îi pot permite să le afecteze activitățile normale sau regulate

ÎNȚELEGEREA ȘI ÎNTRERUPEREA CERCULUI VICIOS AL ACUFENEI

Acufena poate fi un cerc vicios care afectează emoțiile pacientului. De exemplu, un pacient se poate simți deprimat din cauza limitărilor impuse de simptomele acufenei, iar simptomele se pot agrava din cauza depresiei. Sau, un pacient se poate simți stresat și copleșit de zgomotul constant care îl bombardează, iar stresul este de fapt cauza principală a acufenei. Acest lucru poate face dificilă întreruperea ciclului memoriei care cauzează de fapt simptomele.

Dacă ajungi să înțelegi că zgomotele pe care le auzi sunt într-adevăr reale (chiar dacă nu mai sunt prezente în mediul tău) și că nu “o iei razna”, te poate ajuta foarte mult să depășești simptomele cu ușurință. Cheia tratării acufenei este înțelegerea faptului că auzi un sunet constant din memorie. Odată ce înțelegi acest lucru, vei fi mai deschis la sugestii care să te ajute să întrerupi acel ciclu al memoriei pentru a scăpa în sfârșit de zgomotele pe care le auzi.

Poți cu adevărat să scapi de acufenă odată pentru totdeauna dacă înțelegi ce îl cauzează și dacă poți să controlezi conexiunile emoționale pe care creierul le folosește să repete în continuu sunetele auzite în trecut.



CAPITOLUL5

Abordarea holistică în 5 pași pentru a scăpa de acufenă

Ameliorarea acufenei va depinde probabil de o abordare comprehensivă care ar trebui să rezolve simultan câteva probleme: orice probleme medicale care îți pot cauza simptomele; probleme sau diformități fizice; medicamente care ar putea agrava simptomele și bineînțeles, legătura cu latura emoțională a creierului. Majoritatea pacienților observă că medicul încearcă mai multe tratamente diferite până găsește combinația potrivită; deși unii oameni răspund mult mai bine la tratamente holistice decât la orice altceva.

Am folosit eu însumi am aplicat următoarea abordare holistică în cinci pași pentru a-mi ameliora acufena și indiferent ce alte tratamente urmezi, nu poate agrava simptomele (și probabil doar te va ajuta).



PASUL 1: SCHIMBĂRI ALIMENTARE CARE FUNCȚIONEAZĂ ȘI SUPLEMENTE DE PLANTE/VITAMINE PENTRU A ABORDA ACUFENA

Chiar poate afecta alimentația severitatea acufenei? Cercetătorii spun că da! Alimentele pe care le consumi îți pot afecta simptomele, fie prin agravarea, fie prin ameliorarea acestora. Este nevoie de multe încercări și de eșecuri pentru a afla ce alimente poți consuma, din momente ce fiecare reacționează diferit la alimente sau la alte substanțe. Vom discuta în acest capitol despre unele reguli nutriționale importante care trebuie urmate.

Deși nu există o dietă anume concepută să țină acufena sub control, un lucru este cert: o alimentație hrănitoare și echilibrată te va ajuta să reduci nivelul de stres și să îți fortifici sistemul imunitar – ambele sunt aspecte importante ale tratării oricărei afecțiuni medicale, inclusiv a acufenei.

Poate că nu ți-ai dat seama că alimentele pe care le consumi afectează acufena și că astfel, le poți folosi pentru a o trata. Odată ce începi să îți notezi alimentele pe care le consumi și simptomele pe care le ai ulterior, vei începe să observi tipare pe care le poți folosi pentru a ameliora sunetele pe care le auzi. Dacă afli ce alimente sunt potrivite pentru tine și care nu, te poate ajuta foarte mult să reduci impactul acufenei asupra vieții tale.

CUM POT ALERGIILE LA ALIMENTE SĂ ÎȚI AGRAVEZE ACUFENA

Dar mai întâi, să vorbim despre rolul alergiilor la alimente în lupta împotriva acufenei. Există anumite controverse legate de faptul că este posibil ca unele alimente să afecteze acufena deoarece pacientul suferă de alergii la alimentul respectiv sau chiar ca unele alimente să cauzeze problemele de auz. Totuși, există dovezi care sugerează că alergiile la alimente pot cauza inflamații cronice sau chiar infecții ale urechii și acestea pot duce la pierderea auzului sau la simptome ale acufenei. Cele mai comune alimente care cauzează reacții alergice printre cei care suferă de acufenă sunt:

- grâul
- produsele din boabe de soia
- laptele
- ouăle
- alunele

Cea mai bună metodă de a stabili dacă un aliment (chiar dacă ai alergii sau nu) îți influențează simptomele acufenei este să ții un jurnal al severității simptomelor și să încerci să asociezi anumite alimente cu agravarea sunetelor pe care le auzi. Dacă bănuiești că un anumit aliment îți agravează simptomele, va trebui să îl elimini din alimentație timp de câteva săptămâni pentru a vedea dacă simptomele se ameliorează sau nu.

O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ PENTRU O PERSOANĂ CARE SUFERĂ DE ACUFENĂ

Ai mai auzit-o și o s-o mai spunem: cea mai bună alimentație este o alimentație echilibrată! Nu contează dacă suferi de acufenă sau nu, dacă vrei ca corpul tău să funcționeze normal, trebuie să îi oferi combustibil de cea mai bună calitate. Acest lucru include să eviți produsele nesănătoase pline de calorii fără valoare nutrițională și să sporești aportul de alimente sănătoase bogate în vitamine, minerale și proteine.

Mulți dintre doctorii care tratează acufena consideră că dieta care funcționează cel mai bine este cea mediteraneeană, ce constă în mâncăruri complete din alimente proaspete, în multe fructe și legume, cereale integrale, fasole și diverse tipuri de alune.

Această dieta a devenit extrem de populară ca metodă de a menține greutatea potrivită. Este bogată în pâine sau paste din cereale integrale, fructe, legume, ulei de măsline, brânză și iaurt ce trebuie consumate zilnic, pește, ouă de găină și dulciuri de câteva ori pe săptămână și carne roșie ce trebuie consumată de câteva ori pe lună. Bineînțeles, mulți consideră că sporirea consumului de carne roșie ajută și mai mult în tratarea acufenei datorită conținutului ridicat de proteine. Ideea este că, dacă suferi de acufenă, va trebui să ai foarte mare grijă de sănătatea ta generală și astfel, trebuie să ai o alimentație echilibrată.

ALIMENTE CARE TE SCAPĂ DE ACUFENĂ

Într-adevăr, poate că nu există dovezi științifice care să arate că anumite alimente vor ameliora sunetele pe care le auzi din cauza acufenei. Însă s-a dovedit că deficitul nutrițional este asociat cu anumite probleme ale nervului auditiv, ceea ce poate contribui la declanșarea afecțiunii. Pentru a evita un astfel de deficit, ai grijă să consumi din belșug alimente care conțin următorii nutrienți importanți:

Vitamina A

Pentru a-ți asigura o cantitate suficientă de retinol (vitamina A), trebuie să consumi multe legume verzi și galbene proaspete (cum ar fi: morcovi, dovleci de iarnă, cartofi dulci, pepene galben, caise, spanac, varză furajeră, frunze de nap, broccoli, ardei gras roșu și alte legume verzi).

Vitamina D

O poți asimila atunci când îți expui pielea la soare. Poți asimila vitamina D și din ulei din ficat de cod sau din gălbenușul de ou.

Fier

Pentru a evita un deficit de fier, consumă multe legume cu frunze verzi, legume maritime, fasole, alune și semințe, melasă din trestie de zahăr, fructe deshidratate, pepene roșu, suc de prune, spanac, cereale integrale.

Zinc

Pentru a asimila suficient zinc, consumă următoarele alimente: semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, cereale integrale, legume, linte, mazăre, produse din soia, alune, năut, frunze de varză furajeră proaspete, spanac.

Magneziu

Este un mineral întâlnit în anumite formațiuni de roci și orice persoană are nevoie de o mică cantitate în alimentația zilnică pentru a-și menține starea sănătății. Însă ține minte, cantitățile excesive de magneziu pot fi foarte periculoase. Trebuie totuși să consumi între 2,5 și 5 mg pe zi din alimente bogate în magneziu (banane, țelină, cereale, legume cu frunze verzi, fasole, alune și cereale integrale).

Alte alimente pe care să le consumi

Pe lângă alimentele enumerate mai sus, este important să consumi multe dintre alimentele de mai jos pentru a te asigura că oferi corpului nutrienții necesari pentru a lupta împotriva simptomelor acufenei:

Cereale fără gluten

...meiul, quinoa și amarantul sunt un substitut extraordinar pentru produsele din grâu, care au fost asociate cu o agravare a simptomelor la unii oameni.

Iaurt

Unul dintre cele mai bune alimente pentru fortificarea sistemului imunitar, iaurtul conține o bacterie vie care este esențială în menținerea corpului într-o stare bună. Caută mărci care conțin probiotice și culturi vii cum ar fi

Lactobacillus acidophilus sau Bifidobacterii. Doza zilnică recomandată: cană % (175 ml).

Usturoi

Usturoiul a fost lăudat în ultimii ani ca fiind un aliment bun la toate, probabil deoarece conține compuși puternici cum ar fi alicina, alinaza și tiosulfinații care îți pot ajuta corpul să lupte împotriva bacteriilor, virusurilor precum și împotriva altor infecții. Deși poți să găsești suplimente cu usturoi în majoritatea magazinelor naturiste, mulți preferă să îl adauge pur și simplu regulat în mâncăruri pentru a se bucura atât de aromă cât și de beneficiile aduse sănătății.

Morcovi

Morcovii nu sunt buni numai pentru vedere, ci pentru întregul corp! Au un conținut ridicat de beta-caroten care ajută corpul să lupte împotriva infecțiilor. Dacă adaugi o cană de morcov (sau un morcov mare) în alimentația ta zilnică, îți poate fortifica enorm sistemul imunitar.

Soia (și produsele din soia)

Soia este o sursă importantă de antioxidanți, cunoscuți pentru producerea de celule de tip B care ajută corpul să facă anticorpi esențiali în lupta împotriva bolilor și a infecțiilor.

Observație importantă:

Deși o cantitate moderată de produse lactate și de carne roșie poate asigura corpului nutrienții necesari pentru a lupta împotriva acufenei, este important să consumi numai produse organice crescute prin metode organice pentru a evita efectele toxice ale hormonilor și antibioticelor care se găsesc în carnea și produsele lactate din comerț. Cei care

suferă de acufenă trebuie să evite de asemenea produsele lactate de vacă, optând în schimb pentru produse din lapte de oaie și de capră.

ALIMENTE CARE AGRAVEAZĂ ACUFENA

Așa cum există alimente pe care trebuie să le incluzi în alimentația ta pentru a permite nervilor auditivi să funcționeze corect și oxigenului să ajungă la urechea internă, există și alimente pe care ar trebui să le eviți. Însă ține minte că aceste alimente nu îi afectează pe toți cei care suferă de acufenă. Iată câteva alimente care au fost asociate cu agravarea zgomotelor cauzate de acufenă și care ar trebui evitate până când se stabilește dacă ești alergic sau sensibil la acestea:

Băuturi cu cafeină

...cafeaua, ceaiul și cola, toate pot agrava zgomotele deoarece creează o stare nenaturală de lipsă de energie și de stare de agitație, ce poate spori anxietatea, stresul și chiar depresia la unele persoane.

Cacao

...prezentă în ciocolată și în produsele de patiserie, și aceasta poate declanșa efectele și poate transpune într-o stare de agitație și mai sporită simțurile deja ascuțite, cum ar fi auzul.

Grăsimile saturate

...pot crește tensiunea, o cauză directă a acufenei. De asemenea, pot spori grăsimile din sânge care limitează aportul de oxigen și de nutrienți către urechea internă, ducând la pierderea auzului.

Alcoolul

...poate agrava simptomele la unele persoane (mai ales în cazul celor care reacționează la alcool pentru că îi stimulează). Totuși, îi și poate ajuta pe cei care găsesc că alcoolul are un efect calmant asupra corpului lor. Numai tu îți poți măsura nivelul sensibilității la alcool și îți poți da seama dacă îți agravează simptomele sau nu.

Sodiu

(Sarea) a fost asociat cu agravarea simptomelor la unii pacienți. Atunci când încerci să limitezi aportul de sare, ai grijă să verifici alimentele procesate pentru cantitatea de sare deoarece poate fi ridicată în anumite alimente preparate.

Zahăr

...și zahărul a fost asociat cu pierderea auzului și cu creșterea volumului sunetelor cauzate de acufenă. Ca și alți stimulenți, prea mult zahăr poate obtura vasele de sânge din urechea internă, reducând nivelul de oxigen primit și cauzând astfel probleme de auz.

Produse lactate și din grâu

...pot agrava simptomele la unele persoane dacă au alergie la aceste substanțe. Este întotdeauna de preferat să consumi produse lactate organice care nu conțin hormoni sau antibiotice sau produse lactate din lapte de oaie sau de capră.

Citrice

Nimeni nu știe cu certitudine de ce citricele cum ar fi portocalele sau grapefruiturile par să agraveze simptomele acufenei, însă mulți pacienți au semnalat o ameliorare a zgomotelor acufenei după eliminarea citricelor din alimentație.

CE AR TREBUI SĂ FACI PENTRU A AMELIORA ACUFENA

Ține un jurnal detaliat al simptomelor – acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a stabili ce alimente îți afectează simptomele și care nu. Trebuie să notezi cu meticulozitate tot ce ingerezi (inclusiv alimente, băuturi și medicamente) timp de câteva săptămâni sau câteva luni. În plus, poți nota informații despre alte lucruri care ți-ar putea influența simptomele, cum ar fi stresul, oboseala sau alte lucruri care îți pot cauza probleme. Odată ce începi să ții acest jurnal, vei observa probabil anumite tipare ale lucrurilor care îți agravează simptomele sau poți chiar să observi lucrurile care le ameliorează. În orice caz, te va ajuta să vezi ce alimente (dacă există) ar putea să îți agraveze afecțiunea.

SUPLIMENTE DIN PLANTE CARE TE-AR PUTEA AJUTA

Plantele sunt folosite de sute de ani pentru a trata aproape orice afecțiune cunoscută de om – deci de ce să nu ajute și la tratarea acufenei? Totuși, ține minte că deși pot avea efecte benefice, plantele trebuie administrate cu grijă deoarece pot deveni toxice dacă sunt consumate în cantități prea mari sau pentru o perioadă prea îndelungată. Consultă un specialist cu privire la un tratament pe termen lung și spune-i doctorului ce plante folosești pentru a suprima simptomele acufenei.

Nu știi ce plante sunt bune pentru tratarea acufenei? Iată câteva care funcționează pentru majoritatea pacienților:

Gingko Biloba

Dacă suferi de o circulație slabă a sângelui în ureche, Gingko Biloba poate fi răspunsul. Una dintre cele mai cunoscute plante pentru tratarea acufenei, Gingko Biloba îmbunătățește circulația sângelui din urechea internă, protejează corpul de radicalii liberi ce afectează celulele și împiedică manifestarea efectelor nocive asupra trombocitelor. Toate aceste lucruri ajută la diminuarea zgomotelor cauzate de acufenă la unele persoane.



Se găsește în majoritatea magazinelor naturiste sub formă de soluție, extract sau tablete, însă tratamentul poate dura câteva săptămâni. Așadar, trebuie să ai răbdare atunci când folosești acest tratament.

Boabe de cafea crude

Întrebarea firească este – dacă ar trebui să eviți cafeina pentru că agravează simptomele, de ce să consumi cafea crudă pentru a trata acufena? Adevărul este că una dintre regulile de bază ale medicinei homeopatice este “dinte pentru dinte”. Deși consumul de cafea îți poate stimula simțurile, se crede că de fapt, cafeaua crudă te calmează și înlătură anxietatea, diminuând zgomotele acufenei prin producerea unui efect opus celui al cafeinei.

Gențiana

Una dintre cele mai folosite plante din lume, gențiana este o rădăcină folosită pentru reducerea vâscozității mucusului din urechea internă. Prin reducerea vâscozității excesive a mucusului din ureche, pacienții simt o ameliorare aproape instantă a sunetelor asociate cu acufena.

Cimicifugă

Folosită de indienii nord-americani ca medicament pentru tratarea a diverse afecțiuni, cimicifuga este general apreciată ca un remediu natural pentru acufenă datorită abilității sale de a spori activitatea vasculară din interiorul și din jurul urechii. Nu uita că poate dura între 2 și 4 săptămâni până vei observa ameliorarea afecțiunii după administrarea plantei. Totuși, majoritatea pacienților susțin că au observat o ameliorare după câteva săptămâni. Doza zilnică recomandată este de 20 mg.

Picături de urechi din plante

Există o varietate de picături de urechi din plante disponibile pentru cei care suferă de acufenă, însă singurele care au dovedit că ameliorează zgomotul și țiuitul cauzate de acufenă sunt Bio Ear. Sunt fabricate în Suedia din aloe, rădăcină de ginseng, portocală amară, rădăcină de pădărie, smirnă, șofran, foi de siminichie, camfor, rădăcină de rubarbă, rădăcină de curcumă, rădăcină de ciulin și angelică.

Susan

Bogat în fier, potasiu și magneziu, susanul este folosit de generații în medicina tradițională chineză pentru tratarea acufenei, precum și pentru îmbunătățirea sănătății generale. Unul dintre motivele pentru care funcționează în reducerea zgomotelor acufenei este faptul că poate scădea tensiunea, care este una dintre cauzele principale ale acufenei. Aducă pur și simplu semințe de susan în preparatele pe care le gătești.

Praful de pedicuță

Dacă auzi sunetele cu ecou din cauza pierderii auzului, praful de pedicuță poate fi răspunsul. Derivat din pudra gălbuie din planta numită pedicuță, remediul este recomandat în special celor care suferă și de probleme de auz pe lângă acufenă.

Cabro Vegetabilis

Absorbind toxinele din corp, acest “remediu cu cărbune vegetal” nu ameliorează practic simptomele acufenei. Totuși, poate ameliora considerabil alte simptome care însoțesc acufena, cum ar fi simptome similare răcelii, congestie sau

probleme ale stomacului.

Grafitul

Grafitul, o pudră neagră metalică, este recomandat de obicei pentru pacienții care și-au pierdut auzul într-una sau în ambele urechi din cauza acufenei.

Salicylicum Acidum

Dacă observi că simptomele acufenei se agravează după ce iei aspirină, ai putea înlătura aceste efecte cu ajutorul Salicylicum Acidum. Este bună și pentru cei care aud țuituri sau vâjâituri puternice din cauza acufenei.

Ginseng siberian

Este cunoscut pentru proprietățile vindecătoare și pentru abilitatea de a reda vigoarea, pentru îmbunătățirea sănătății generale și pentru stimularea abilității corpului de a se comporta mai bine în condiții de stres și este folosit în tratarea acufenei cauzată de stres.

Rădăcină de echinacea

Cunoscută drept cea mai populară plantă medicinală din America indigenă, rădăcina de echinacea funcționează prin eficientizarea celulelor albe și a limfocitelor în lupta împotriva organismelor invadatoare prin stimularea activității celulelor. Doza zilnică recomandată este de 500 mg. Ia-o o dată pe zi timp de 3-4 săptămâni, iar apoi fă pauză 2 săptămâni.

Usturoiul

Usturoiul este excelent în sprijinirea corpului în lupta împotriva diferitelor bacterii, virusuri și ciuperci. Bogat în salicilină, alinază și tiosulfinați, usturoiul este o metodă gustoasă de a eradica boala și de a menține sistemul imunitar sănătos și puternic.

Usnea

Este un mușchi verde agățător care crește în pădurile reci și umede din Pacificul de Nord-Est și conține spori de Usnea care combat bacteriile, pe care natura îi folosește pentru a-și proteja copacul-gazdă de bacterii și drojdii. Aceeași compuși antibacterieni care protejează copacii din pădure luptă și împotriva bacteriilor și drojdiilor care pot cauza înfundarea nasului sau dureri la nivelul gâtului la oameni. Preparată ca infuzie sau ca tablete de supt, este o plantă foarte bună pentru curățarea excesului de mucus din nas, din gât și din urechi.

VITAMINELE DE CARE AI NEVOIE PENTRU A AMELIORA ACUFENA

Combinăția potrivită de vitamine din alimentația ta este esențială pentru a ține acufena la distanță. Marea majoritate a celor care suferă de acufenă au un deficit de vitamine, iar lipsa complexului de vitamina B este prima pe listă.



Aportul de cantități normale de Vitamina B-12, B-6 și B-12 poate îmbunătăți activitatea vasculară și circulația și ca rezultat, se reduce presiunea din urechi și sunetele ce se aud în cap încetează.

Vitamina E este de asemenea cunoscută pentru îmbunătățirea circulației, ceea ce poate reduce sunetele acufenei. Vitamina A îți poate reduce sensibilitatea la sunetele acufenei și de asemenea, poate încuraja o bună dezvoltare a structurii urechii.

Aportul necesar de vitamina C este important, întrucât îți poate îmbunătăți sistemul imunitar și poate dezvolta rezistența perilor cohleari, iar acest lucru te poate ajuta să previi orice tip de vătămare care ar putea rezulta prin expunerea la zgomote puternice. Vitamina C mai este eficientă și în lupta împotriva infecțiilor urechii ce pot rezulta în atacuri ale acufenei.

CUM TE POT AJUTA EXERCIȚIILE FIZICE

Exercițiile fizice regulate pot fi foarte eficiente în diminuarea simptomelor acufenei. Acestea pot:

- reduce stresul – o cauză majoră a acufenei
- îmbunătăți sistemul imunitar – ceea ce poate ține departe infecțiile și inflamațiile
- îmbunătăți nivelul de energie – care te poate ajuta să faci față mai bine simptomelor
- sporește circulația în corp – care poate elimina multe dintre bolile ce contribuie la apariției țiuțului acufenei, inclusiv tensiunea arterială, diabetul și altele

- îți poate fortifica întregul corp – dacă ești mai sănătos și mai puternic, este puțin probabil să auzi zgomote excesive sub forma acufenei.

Trebuie să ai suficientă activitate fizică în fiecare zi

A face mișcare nu înseamnă să te duci la sală la ora 5 dimineața în fiecare zi. Înseamnă să faci un efort să te miști de pe canapea și să faci ceva! Asta poate însemna să iei cursuri de aerobic, dar de asemenea, poate însemna să faci o plimbare în jurul cartierului în fiecare dimineață și seară; să iei cursuri de dans; să amenajezi în sfârșit grădina; să joci tenis; să mergi la înot sau orice alt tip de activitate bazată pe mișcare. Chiar și mersul cu bicicleta cu copii și un joc-două de badminton e de ajuns. E bine să îți creezi o rutină de exerciții personală, atâta timp cât o faci de cel puțin 3-4 ori pe săptămână timp de 30-45 de minute.

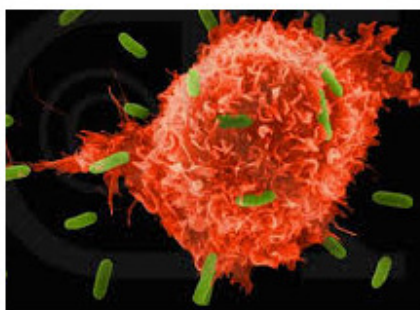
Încă nu știi exact cum să-ți faci destul timp pentru un regim normal de exerciții? Începe cu următoarele schimbări:

- urcă pe scări în loc să urci cu liftul
- parchează în cel mai îndepărtat loc de parcare la mall, supermarket, piață, muncă etc.
- folosește baia de la alt etaj la muncă (și mergi pe scări până acolo)
- fă niște exerciții aerobice simple cât te uiți la serialul favorit
- scoate câinele la plimbare (sau pe al altcuiva)
- așează-te pe jos și încaieră-te în joacă cu copii (sau nepoții)

PASUL 2: PLANUL DE ÎMBUNĂȚĂȚIRE A SISTEMULUI IMUNITAR PENTRU REDUCEREA ACUFENEI

CE ESTE SISTEMUL IMUNITAR?

Trăim într-o societate obsedată de eliminarea bacteriilor și folosim săpunuri antibacteriene ce promit eliminarea completă a acestora. Vrem să trăim într-o lume lipsită de microbi care ne pot invada corpul în orice moment. Ne dezinfectăm casele, cărucioarele de cumpărături și chiar și copii, dar ce nu realizează multă lume este că deja avem abilitatea de a combate majoritatea pericolelor direct din interiorul corpului: sistemul nostru imunitar.



Este adevărat că intrăm în contact cu tot felul de microbi cu potențial periculos în fiecare zi: bacterii, precum E. Coli, paraziți și toxine, toți virușii ne așteaptă de-a lungul fiecărei zi. Dacă ai un sistem imunitar sănătos, ești în orice caz pregătit să îi combați pe cei mai periculoși și nici măcar nu îți vei da seama că ai făcut asta!

Înainte de a vorbi despre sistemul imunitar intern, probabil te va surprinde să afli că pielea este o parte din sistemul imunitar exterior – aceasta fiind practic prima linie

de apărare. Cum este cel mai mare organ pe care îl avem, ne protejează împotriva bacteriilor care ar intra altfel în corpul nostru, oferă protecție împotriva radiațiilor solare prin celulele melanocite, iar celulele Langerhans sunt cele care alertează sistemul imunitar în momentul în care va trebui să se confrunte cu pericole. Lacrimile, mucusul și saliva conțin de asemenea enzime ce pot distruge bacteriile. Mucusul poate bloca invadatori externi înainte ca aceștia să ajungă la celule și îi trimite în stomac unde nu au cum să facă față acidului gastric.

Organele care fac parte din sistemul imunitar sunt:

- Timusul
- Splina
- Sistemul limfatic
- Măduva osoasă

Aceste organe lucrează împreună pentru a ataca orice amenințare la adresa sănătății noastre. Corpul este programat să recunoască orice materie străin care se află în sânge sau în celule, și pune în funcțiune sistemul imunitar pentru a elimina orice bacterie, virus sau parazit ce a fost introdus în corp.

CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR?

Acum că știm din ce este alcătuit sistemul imunitar, haide să vedem cât de uimitor este acest sistem, cum este pus în funcțiune și cum se comportă, cum omoară orice microb care altfel ne-a ataca organismul și s-ar dezvolta. Fiecare componentă are funcția sa, dar vor executa o sarcină similară, adică determinarea celulelor care aparțin corpului și

a celor care doresc să îl vătămeze.

Sistemul imunitar este propria noastră protecție împotriva bolilor, dar dereglarea acestui important sistem poate cauza probleme ale sistemului însuși. În unele cazuri, microbii dăunători se atașează de celule sănătoase, iar sistemul imunitar poate ataca celulele proprii ale corpului, în efortul de a elimina bacteria sau virusul. În cazul transplantului de organe, le sunt administrate pacienților medicamente anti-respingere deoarece reacția imediată a corpului față de noul organ va fi să îl atace. Sistemul imunitar recunoaște corpul străin și va încerca din greu să îl elimine, înainte ca cel din urmă să producă vreo daună.

Când sistemul imunitar este sănătos și funcționează corect, el reprezintă o forță puternică în interiorul nostru. În momentul în care suntem răniți, fie că este vorba de un os rupt, o julitură sau o ciupitură de insectă, sistemul imunitar se pune în funcțiune pentru a ne proteja sănătatea și pentru a vindeca rana. Umflăturile ce apar în urma ciupiturilor de insectă sau inflamația din jurul unei tăieturi sunt dovadă a sistemului imunitar pus în funcțiune.

Timusul

Timusul este localizat în zona pieptului, aproape de inimă. Deși nu este considerat în mod normal important pentru sistemul imunitar al adulților, este responsabil pentru producția de celule-T și este absolut esențial pentru dezvoltarea unui sistem imunitar sănătos la bebeluși.

Splina

Splina filtrează sângele și verifică prezența microbilor în acesta. Este localizată în zona din stânga sus a abdomenului și creează limfocite care asigură protecție împotriva bolilor și

înlocuiesc celulele roșii distruse din sânge.

Sistemul limfatic

Dacă te duci la doctor pentru o răceală sau pentru o durere în gât, specialistul îți va palpa de obicei gâtul pentru a găsi noduri limfaticе sau glande inflamate. Umflarea acestor noduri, localizate la capătul vaselor limfaticе, indică faptul că organismul tău este atacat de un tip de bacterie străină și că sistemul tău imunitar este pus în funcțiune. Plasma sanguină transportată de sistemul limfatic este esențială pentru filtrarea lichidului inter-celular ce este atacat atunci când o bacterie se află în sistemul nostru.

Măduva osoasă

Celulele stem sunt produse în măduvă și odată ce devin celule mature ale sistemului imunitar, acestea sunt distribuite prin întreg corpul. Celulele stem au fost cercetate în ultimii ani deoarece ele sunt ca niște plăcuțe goale, până în momentul în care li se oferă un scop, iar studiarea lor sugerează că celulele stem sănătoase vor putea trata multe boli ce au nedumerit oamenii de știință vreme de secole.

CUM FUNCȚIONEAZĂ CELULELE SANGUINE?

Poate vă aduceți aminte cum am învățat la ora de biologie că sângele conține atât celule roșii cât și albe. Celulele albe sunt cele care luptă împotriva infecției din organism și nu sunt limitate la un singur tip



de celulă. De fapt, există multe tipuri de celule albe sanguine și fiecare are o sarcină specială pe care o îndeplinește. Celulele albe includ:

- Leucocite
- Limfocite
- Monocite
- Granulocite
- Celule B
- Celule plasmaticice
- Celule T
- Celule T de ajutor
- Celule T citotoxice
- Celule T de rezistență
- Celule Natural killer
- Neutrofile
- Eozinofile
- Bazofile
- Fagocite
- Macrofage

Nu te îngrijora, nu o să fie un chestionar despre tipurile de celule, dar trebuie să investigăm ce fac aceste celule din sistemul imunitar în organismul nostru în momentul de față. Toate celulele apar la semnalul leucocitelor și își încep viața în măduvă ca celule stem. Odată ce migrează și devin mature, își găsesc rolul individual și își îndeplinesc rolul în organism, în slujba sistemului imunitar.

Limfocitele

Așa cum sugerează și numele, aceste celule își îndeplinesc rolul în sistemul limfatic și se împart în celule B și celule T. Celulele B produc anticorpi pentru distrugerea germenilor, pe când celulele T au o abordare mai directă, lovindu-se de microb pentru a-l omorî. Celule T ajutor și de rezistență lucrează împreună cu celulele T citotoxice pentru a-și face treaba așa cum trebuie.

Granulocitele

După cum indică și numele, granulocitele conțin granule și includ neutrofilele, eozinofilele și bazofilele. Aceste celule sunt cele mai numeroase leucocite și sunt responsabile pentru găsirea și eliminarea inflamațiilor și a bacteriilor. Neutrofilele sunt cele mai des întâlnite și funcționează prin absorbirea obiectelor străine și prin neutralizarea acestora cu materialul conținut în interior. Aceste celule creează o mazăgă pentru a acoperi bacteria care ar vătăma organismul.

Monocitele

Aceste celule devin macrofage, care sunt cele mai mari celule albe și de obicei protejează un anumit organ.

CONSTRUIREA UNUI SISTEM IMUNITAR PUTERNIC

Acum că înțelegi tot ce face sistemul tău imunitar în fiecare zi pentru a te ține departe de infecții cu bacterii, de boli și chiar de des-întâlnita răceală, te întrebi probabil ce poți face pentru a-i optimiza eficiența. Desigur, un stil de viață sănătos îți va crea un sistem imunitar puternic, dar haide să vedem niște lucruri concrete ce pot îmbunătăți

eficiența sistemului și de asemenea, să învățăm ce poți face pentru a-ți întări sistemul imunitar astfel încât să funcționeze cât mai bine pentru tine.

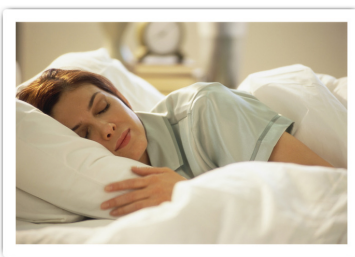
Alimentația

Alimentația este un lucru important. Fie că ești îngrijorat de imunitate sau de boli de inimă sau că e vorba de lupta împotriva obezității, alimentația este tema și unealta necesară pentru a avea un stil de viață sănătos. Cultura noastră a devenit una de fast-food-uri, mâncăruri ușor de preparat sau semi-preparate, ce conțin multe grăsimi saturate, ingrediente artificiale și sodiu. Toate acestea contribuie la creșterea numărului de oameni care au probleme cu greutatea și bolile ce vin mână-n mână cu aceasta: diabetul, presiunea arterială mare și bolile de inimă.

Eliminarea fast-food-ului din alimentația ta și evitarea mâncărilor prăjite și grase îți vor pune organismul într-un echilibru sănătos și îți vor da mai multă energie și sănătate. Înlocuirea acestora cu o alimentație ce constă în fructe și legume proaspete (de cel puțin 5 ori pe zi) te va duce pe calea cea bună de a avea un sistem imunitar puternic și de asemenea, te va ajuta să scapi de greutate și vei culege multe beneficii ale sănătății pe drum.

Somnul

Când organismul se odihnește, este capabil să se repare mai bine decât atunci când este în funcțiune. Mama ta avea dreptate în legătură cu asta. Atunci când ești răcit, ar trebui să dormi mult, astfel încât să poți lupta cu virusul care ți-a atacat



celulele. Dacă vei continua cu rutina obișnuită atunci când ești bolnav, corpul tău va fi ocupat cu toate activitățile pe care le faci: mersul, vorbitul, gânditul și gătitul, iar toate acestea vor ține celulele ocupate. Pe de altă parte, atunci când dormi, organismul lucrează doar pentru funcțiile involuntare și celulele sunt mult mai puțin solicitate. Sistemul imunitar va funcționa cel mai bine atunci când nu faci nimic și doar te recuperezi.

Atunci când ești sănătos, este la fel de important să ai parte de un somn bun. Majoritatea adulților trec prin viața de zi cu zi fără să aibă parte de un somn adecvat – majoritatea nu ating recomandarea de 7-8 ore pe noapte de somn. Acest lucru ne pune pe toți într-un mare pericol de îmbolnăvire și nu lasă sistemul imunitar să funcționeze corect. Știi că dacă îți pui alarma să te trezească, de fapt te privezi de somn? Alte simptome ale somnului prea scurt sau prea lung sunt: neputința de a te concentra sau a lua decizii; luarea în greutate; stângăcia; funcționarea incorectă și somnolență pe parcursul zilei. Societatea noastră este cu siguranță una activă, dar trebuie să luăm în serios nevoia de somn pentru a rămâne sănătoși și pentru a ne proteja sistemul imunitar.

Dacă nu suferi de lipsă de somn, tot există multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți cantitatea și calitatea somnului. Dacă crezi că te confrunți cu apnee sau insomnie, ar trebui să consulți medicul generalist pentru a te ajuta, întrucât acestea sunt condiții medicale reale și nu rezultatul unei obișnuințe. Pentru a-ți îmbunătăți somnul, ar trebui:

- să eviți cafeaua sau zahărul în jurul orei de culcare
- să-ți stabilești o rutină potrivită și relaxantă pentru somn
- să eviți stimulente precum vizionarea unor emisiuni neplăcute sau știri chiar înainte de a te băga în pat, dacă ești o fire ușor de tulburat

- să-ți îmbunătățești obiceiurile din timpul zilei prin exerciții fizice

Prin câteva schimbări ale rutinei de somn și cu o atenție sporită asupra cantității de somn de care ai parte, îți vei îmbunătăți sistemul imunitar și de asemenea sănătatea generală.

Exerciții fizice

Dacă ar exista o soluție magică pentru problemele de sănătate, aceasta ar consta probabil în exerciții aerobice constante. De la boli de inimă, la obezitate, la depresie, exercițiile pot aduce rezultate uimitoare în reducerea simptomelor. Și când ai și o alimentație sănătoasă, poți de multe ori să reparați din daunele ce au fost deja cauzate corpului tău. Dacă îți vei privi corpul ca pe o mașină, aceasta are nevoie să fie în mișcare pentru a funcționa în cele mai bune condiții. Dacă ți-ai lăsat mașina pe alee și nu ai pornit motorul timp de câteva luni, cel mai probabil mașina nu va porni data viitoare când vei avea nevoie de ea. Corpul tău este construit la fel – suntem făcuți pentru mișcare și exerciții.

Dacă vei face cele 30 de minute de exerciții recomandate de cel puțin 3 ori pe săptămână, sistemul tău imunitar va fi ajutat, dar și inima, plămânii, înfățișarea și de asemenea, te va ajuta să ai parte de un somn mai bun!

Hidratarea

Dacă îți este sete, probabil ești deshidratat deja! Doar bând 6-8 pahare de apă pe zi îți acorzi sistemului imunitar un sprijin și tot organismul îți va mulțumi. Tensiunea se va îmbunătăți dacă ești hidratat și la fel și, ritmul cardiac din timpul repausului. Mulți observă



că pielea lor arată mai bine și dorm mai bine atunci când sunt hidratați corespunzător. Peste 60% din corpul tău este format din apă, deci e clar că apa este necesară pentru o funcționare corectă.

Nu te lăsa păcălit să crezi că sucurile fără zahăr sau cele cu cafeină pot înlocui apa, deoarece acestea nu conțin calorii. Băuturile fără zahăr conțin în general un nivel ridicat de sodiu și îți vor crește apetitul pentru dulciuri deoarece acestea îți dau gustul de dulce fără nicio calorie. Cafeina este un diuretic, ceea ce înseamnă că elimină apa din organism, drept pentru care, pentru fiecare băutură consumată ce conține cafeină, ar trebui să bei încă puțină apă pentru a înlocui ceea ce pierzi. Dacă nu poți face față dimineților fără o cană de cafea sau de ceai, ia în calcul eliminarea celorlalte surse de cafeină din timpul zilei. În curând vei dobândi energia pe care ai fi primit-o cu ajutorul cafelei.

Alcoolul servește ca antidepresiv în organism și ar trebui consumat numai în cantități mici. Dacă alegi să bei alcool, încearcă vin roșu în loc de cel alb, întrucât experții laudă proprietăților antioxidante ale vinului roșu.

Reducerea stresului

Sistemul imunitar reacționează de fapt ca reacție la stres. Nu are loc totul în mintea ta, există o componentă psihologică a stresului care îți epuizează corpul. Nivelul de adrenalină crește, bătăile inimii și ritmul respirației se intensifică, iar mușchii ți se încordează atunci când ești supus la stres. Sistemul tău imunitar se luptă pentru a aduce oxigen și hormoni la celulele ce combat efectele reacției la situațiile de tensiune extremă.



Când stresul nu este instantaneu, ci de durată, corpul tău va răspunde prin privarea de somn și de multe ori poate cauza depresie, iar acest lucru creează probleme sistemului imunitar. Stresul sau anxietatea de durată se pot manifesta în organism în mai multe feluri, dar în general este vorba de schimbări ale stilului de viață în perioade de stres, acestea dăunând sistemului imunitar. Nu mâncăm la fel de bine, nu mai facem mișcare și rămânem treji noaptea gândindu-ne la problemele noastre. Acesta nu este un mod bun de a-ți crea un sistem imunitar puternic.

Urcușurile și coborâșurile sunt părți inevitabile ale vieții, și nimeni nu este imun la expunerea la stres și anxietate. Modul în care reacționăm în aceste circumstanțe și felul în care avem grijă de noi înșine în perioade de stres fac diferența pentru sistemul nostru imunitar. Câteva idei pentru menajarea stresului:

- **Exerciții fizice:** mișcarea eliberează endorfine naturale în organism și ne face să ne simțim bine atât în timpul activității cât și după. Acestea, combinate cu celelalte

beneficii oferite de exerciții, ar trebui să te determine să faci activități fizice chiar și atunci când ai o viață agitată

- Vorbește: găsește pe cineva cu care poți vorbi despre problemele tale: un grup de sprijin, un prieten căruiia îi pasă sau un membru al familiei, un preot sau duhovnic sau chiar un terapeut. Dacă vorbești despre problemele ce cauzează stres în viața ta și dacă încerci să le rezolvi, vei putea să treci mai ușor peste ele.
- Exerciții de respirație: deoarece organismul absoarbe stresul, cel mai probabil este privat de oxigenul necesar. Drept urmare, petrece câteva minute pe zi, în reprize separate, făcând exerciții de respirație adâncă.

Aceste lucruri te vor ajuta să-ți calmezi mintea și de asemenea, vor trimite necesarul oxigen către celulele tale.

CUM AFECTEAZĂ ACUFENA SISTEMUL IMUNITAR?

Milioane de oameni suferă de acufenă în fiecare an la diferite niveluri. Aceștia sunt chinuiți de țuituri, bâzâituri și chiar de fluierături în una sau în ambele urechi, iar cauzele variază de la simpla ceară de urechi la infecțiuni subiacente, și chiar la rigidizarea arterelor. Acufena, deși este o problemă de auz și nu o amenințare tipică a sistemului imunitar, poate avea un efect nociv asupra acestuia.

Dacă suferi de acufenă, este foarte probabil că nivelul tău de stres (care am văzut că este important pentru sistemul tău imunitar) va fi ridicat și de asemenea, nu vei mai putea dormi la fel de mult. Imaginează-ți cât de dificil ar fi să poți să ai parte de un somn odihnitor cu o alarmă ce pornește în mod constant în capul tău! Acest lucru pornește ciclul în care

sistemul tău imunitar nu funcționează în parametri optimi, iar corpul tău este vulnerabil la toate începând cu o infecție streptococică și până la colonizare parazitică. Poate că sună dramatic, dar este adevărat.

Neputând să se refacă în timpul somnului, sistemul imunitar devine subit instabil și nu mai poate funcționa corespunzător. Tratarea cauzei și a simptomelor acufenei va atenua în general problema și vor lăsa sistemul imunitar să revină la o funcționare normală.

CUM POT VITAMINELE SĂ AJUTE SISTEMUL IMUNITAR?

Poate cunoști pe cineva care se bazează pe tabletele lui/ei cu zinc sau pe doze imense de vitamina C pentru a scăpa de o răceală. Poate avea efect pentru această persoană pentru că ambele elemente sunt capabile să ajute forța naturală protectoare a sistemului imunitar. Deși niciuna nu poate „vindeca” de fapt un virus, care își urmează cursul firesc, un impuls dat sistemului imunitar poate ajuta în reducerea duratei de viață a virusului, odată ce a intrat în organism.

Vitamina C

Vitamina C, care se găsește în citrice precum portocala și grapefruitul și în alte fructe precum căpșunile, este un bun prieten al sistemului imunitar. Aceasta mărește numărul de celule albe produse și eliberate pentru atacarea unei infecții și sporește cantitatea de interferon



produs de organism. 200 mg de vitamina C este doza recomandată pentru adulți. Cu toate acestea, nu există studii credibile care să sprijine afirmațiile ce susțin că o doză cu mai mare de vitamina C decât cea recomandată nu ajută mai mult decât o doză normală. Ca în cazul tuturor vitaminelor, aceasta este cel mai bine absorbită prin alimente, dar poate fi suplimentată dacă este nevoie.

Vitamina E

Vitamina E, care se găsește în uleiuri sănătoase și în cereale, are cam același efect asupra organismului uman ca și vitamina C. Aceasta sporește producția de celule citostatice care localizează și distrug infecția. O multi-vitamină cu 100 sau mai mult mg pe zi te va ajuta să-ți fortifici sistemul imunitar.

Zincul

Zincul este un mineral care sporește producția de celule albe și de celule T ce sunt eliberate de timus. Zincul este considerat esențial pentru sănătatea urechii datorită concentrației mari de zinc găsită în urechea internă. Asemeni dezbaterilor despre vitamina C, unele persoane și companii susțin că, doze mari de zinc vor combate răceala și atacurile altor virusuri. În orice caz, ai grijă deoarece prea mult zinc poate fi dăunător, iar cantități de peste 75mg pe zi pot inhiba sistemul imunitar, în loc să-l întărească. Ar trebui să ai în vedere o doză de zinc de 25mg pe zi.

Zincul se găsește în alimente precum diferite tipuri de carne, fasole și anumite tipuri de crustacee precum scoicile. O multi-vitamină bună îți va suplimenta alimentația cu suficient zinc cel mai probabil și poate crea un efect pozitiv asupra sistemului tău imunitar.

Beta-carotenul

Al treilea membru al celor "trei mari" vitamine antioxidante, beta-carotenul, este o altă vitamină ce crește numărul de celule create pentru combaterea infecției. Este de asemenea esențial în lupta împotriva bolilor cardiovasculare. Cartofii dulci, morcovii, varza furajeră și alte verdețuri conțin un nivel ridicat de beta-caroten și sunt surse naturale grozave.

ALIMENTE CE ÎNTĂRESC SISTEMUL IMUNITAR



Am atins deja în treacăt ideea de alimentație ca ajutor al sistemului imunitar, dar ar trebui să acordăm mai multă atenție acelor alimente specifice care te pot ajuta să îl echilibrezi. În fiecare an, de câteva ori în fiecare lună, apare câte un "super aliment" care reprezintă răspunsul pentru toate problemele de pe planetă. Câteodata este vorba de dieta cu grapefruit sau de shake-ul cu spanac, sau un supliment din bacă, dar în realitate nu există niciun aliment

care să fie răspunsul pentru orice problemă de sănătate. Este nevoie de o varietate de alimente pentru a te bucura de o sănătate optimă și pentru a avea un sistem imunitar puternic.

Așa cum spuneam mai devreme, societatea noastră a îmbrățișat satisfacerea instantă oferită de fast food și de alimente ce pot fi preparate imediat. Mâncărurile gătite acasă au fost înlocuite și chiar și mâncărurile preparate acasă au mult mai multe ingrediente procesate decât aveau acum 10 ani. Există atât de multe alimente cu preparare imediată care arată a mâncare gătită, încât este ușor să renunți la ideea de a avea o alimentație sănătoasă și se optează pentru mâncărurile deja făcute ce scutesc timp de preparare.

Mănâncă-ți legumele

Prospețimea este cel mai bun lucru atunci când vrei să ai parte de o alimentație sănătoasă, iar o alimentație bogată în fructe și legume proaspete o să fie cel mai de folos lucru pentru sistemul tău imunitar. Verdețurile închise la culoare cu frunze sunt bogate în vitamine și minerale precum sunt cele portocalii precum cartofii dulci, morcovii și bostanii. Consumul a 5 porții de fructe și legume pe zi o să îți răsplătească înzecit sănătatea. În lipsa alimentelor proaspete, cele congelate sunt pe locul doi, iar cele la conservă pe locul trei. Legumele la conservă sunt de multe ori preparate cu sare și ar trebui evitate pe cât posibil.

Ce iute-i!

Fie că crezi sau nu, mâncărurile iuți sunt bune pentru tine. Ardeii iute și chiar și sosul iute poate stimula producția de mucus din căile nazale și te pot ajuta să te simți mai puțin congestionat atunci când ești răcit sau ai gripă. Aroma lor picantă poate fi de asemenea singurul lucru căruia îi simți

gustul atunci când ești răcit. Ardeii iuți au și proprietăți antioxidante.

Nu uita de proteine

Proteinele reprezintă o parte importantă din alimentație. Femeile în mod special sunt expuse riscul unui deficit de proteine, mai ales când țin o cură strictă deoarece încearcă să slăbească. Proteina este esențială pentru întreținerea celulelor din organism și pentru repararea țesutului și a organelor. Dacă ai deficit de proteine, sistemul imunitar al organismului tău va fi slăbit. Proteinele sărace în grăsimi, precum cele pe care le poți lua din carnea de pui sau din somon plin de omega-3, ar trebui să fie o parte obișnuită a alimentației tale pentru fortificarea sistemului imunitar. Carnea roșie este bună dacă este consumată moderat, însă trebuie să fii atent la conținutul de grăsime.

Mănâncă precum o pasăre

Încearcă să adaugi alimentației tale și semințe. Semințele de in, semințele de floarea soarelui și alunele și arahidele de toate tipurile sunt pline de nutrienți și pot crește producția de celule ce combat infecția. Alunele pot îngrășa mult dacă nu sunt consumate cu moderație, dar ca parte a unei alimentații sănătoase, acestea sunt o resursă grozavă.

Fă-o integrală

Adică grâul. Dacă eviți amidonul și făina albă și dacă treci la făina de grâu integrală, îți poți spori nivelul de nutrienți pe care îi primești din alimentele pe care le consumi. Cel mai bun mod de a-ți asigura aportul de vitamine și minerale de care ai nevoie este prin consumul de alimente,

mai curând decât administrarea de suplimente. Deci, oricând este posibil, creșterea conținutului de nutrienți din alimentație o să-ți ajute sistemul imunitar să lucreze la performanțe maxime.

8 LUCRURI CARE ÎȚI POT FORTIFIA SISTEMUL IMUNITAR

Acum că înțelegi rolul pe care îl joacă un sistem imunitar sănătos în reducerea zgomotelor acufenei, o să vrei să faci tot ce este posibil să-ți sporești imunitatea. Iată deci 8 lucruri ce ajută imunitatea pentru început:

1. Trebuie să ai o dietă echilibrată și nutritivă care constă în multe fructe și legume proaspete!
2. Fă mișcare zilnic
3. Trebuie să ai parte de suficient somn – pentru un adult este recomandat să dormi cel puțin 8 ore de somn odihnitor
4. Hidratează-te. Bea 10 pahare de apă în fiecare zi
5. Încearcă să reduci stresul din viața ta
6. Ia tablete cu multi-vitamine sau alte suplimente alimentare
7. Menține-ți starea emoțională stabilă – socializează oricând ai ocazia
8. Fă-ți timp și ascultă semnalele pe care ți le dă organismul – ai putea fi surprins de ce vei auzi!

PLANTE FOLOSITOARE PENTRU UN SISTEM IMUNITAR SĂNĂTOS

La fel cum multe vitamine îți pot ajuta sistemul imunitar, există câteva dovezi că plantele și ceaiurile pot de asemenea să îl împingă de la spate și să-l pună pe calea cea bună. Suplimentele din plante nu sunt regulate și nici garantate de Administrația Alimentelor și Medicamentelor, drept pentru care ar trebui să te consulți întotdeauna cu doctorul înainte de a începe un regim bazat pe plante. Da, este natural, dar acest aspect nu este o garanție pentru faptul ca nu pot fi dăunătoare sau că nu pot interveni asupra unor rețete prescrise sau peste medicamentele pe care le iei deja. O idee bună este să te consulți întotdeauna cu medicul de familie, întrucât acesta te poate ajuta să eviți interacțiuni nocive sau de efecte secundare.

Echinacea

Echinacea este un supliment alimentar din plante care vine în sprijinul sistemului imunitar și reduce severitatea și durata răcelii comune. Se consumă adesea împreună cu produse ce conțin vitamina C.

Ceaiul verde

Bogat în antioxidanți, ceaiul verde este de mult timp elementul principal al alimentației sănătoase asiatice și a devenit popular în America în ultimii zece ani. Nu numai că este benefic, dar conține și cantități reduse de cafeină și poate fi un substitut bun al



cafelei pentru cei care vor o băutură caldă.

Alte plante care sunt bune pentru fortificarea sistemului imunitar, fie prin sprijinirea funcției sale prin intermediul antioxidantilor, fie prin producerea de celule citotoxice, sunt ginseng-ul, piperina, frunza de măslin și usturoiul. Probioticele au devenit de asemenea populare și au capacitatea de a normaliza populația de bacterii din tractul intestinal, de a elimina bacteriile dăunătoare și de a le înlocui cu bacterii necesare digestiei.

CUM POATE ACTIVITATEA FIZICĂ SĂ-ȚI AJUTE SISTEMUL IMUNITAR

După cum discutăm și mai devreme, mișcarea este probabil cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru sănătatea ta generală. Exercițiile aerobice regulate, moderate, îți pun inima la treabă și oxigenul va circula spre celule. Cu cât continui mai mult o rutină de exerciții fizice, cu atât va beneficia mai mult sănătatea ta. Vei dormi mai bine, vei avea mai multă energie, apetitul sexual va fi ridicat și chiar starea de bună dispoziție se va îmbunătăți. Mișcarea luptă împotriva depresiei și a obezității și îți aduce sistemul imunitar la capacitate maximă.

Cât de mult este de ajuns?

Dacă faci tranziția de la o viață sedentară la o rutină de exerciții, prima oprire ar trebui făcută la doctorul de familie. Majoritatea oamenilor sunt îndeajuns de sănătoși pentru a face exerciții chiar dacă n-au mai făcut mișcare de ceva timp. Doctorul îți poate sugera o metodă bună pentru a începe și te poate informa în legătură cu orice probleme există pentru sănătatea ta. Mersul pe jos este de obicei un exercițiu bun

pentru oamenii care n-au mai făcut fitness și nu e nevoie să-ți faci abonament la sală sau să folosești echipament special. La doar o pereche de teniși, pune niște muzică în căști și ești gata.

Setează-ți o țintă realistă de exerciții și ține-te de ea! Chiar dacă nu poți face decât o tură în jurul cartierului săptămâna asta, săptămâna viitoare ar trebui să fii în stare să faci același lucru, de două ori mai mult și în curând vei fi nerăbdător să faci această rutină zilnică. Experții recomandă ca adulții sănătoși să facă 30 de minute de exerciții moderate de cel puțin 3 ori pe săptămână, dar acesta este minimul. Odată ce începi să îți crezi un stil de viață sănătos și să faci fitness, vei vedea cât de nerăbdător vei fi să faci mișcare.

Câteva moduri de a furișa niște exerciții fizice în plus:

- urcă pe scări în loc să mergi cu liftul
- parchează mașina cât mai departe de magazin
- mergi pe jos ori de câte ori ai ocazia
- încurajează-ți întreaga familie să facă mișcare împreună cu tine
- planifică ieșiri pline de activități pentru copiii tăi (ce exemplu bun vei fi!)

Odată ce începi să faci mișcare, cel mai probabil vei observa că îți va fi rău tot mai rar și chiar și timpul de recuperare după o răceală va fi mai scurt. Sistemul tău imunitar poate funcționa mai bine dacă și organismul tău funcționează foarte bine, atunci când ai parte de suficient somn și atunci când reduci nivelul de stres. Exercițiile fizice pot face toate acestea pentru tine!

PASUL 3: PROGRAMUL DE REPROGRAMARE A ACUFENEI ÎN 4- TIMPI

INTRODUCERE: TRĂDAREA ACUFENEI

Zgomotul poate fi asurzitor. Pentru cei ce suferă de acufenă (cunoscută sub numele de țiuit în urechi), bâzâitul constant, zbârnâiala și pulsarea din capul și urechile lor îi poate face să intre în panică. Cu puține informații despre afecțiune și cu puține remedii, cei ce suferă de acufenă se simt adesea izolați și neînțeleși. Cu toate acestea nu sunt singuri. Se estimează ca între 17%-20% din populația Terrei a devenit victimă a acestei boli înșelătoare.

Dacă te lupți cu zgomotul acufenei (sau cunoști pe cineva care o face), probabil ai încercat mai multe moduri de a domoli sunetul constant ce îți întrerupe gândurile, somnul și chiar și viața de zi cu zi, fără niciun rezultat. Din fericire, există un nou tratament ce câștigă popularitate. Metoda Neurofiziologică. O modalitate remarcabilă pentru tratarea acufenei, metoda neurofiziologică învață creierul (și urechile) să blocheze – și chiar să oprească – decibelii aceia epuizanți.

Multe persoane au comparat metoda cu sunetul produs de picături de ploaie ce pică pe un acoperiș: îți dai seama de ele la început, dar după o vreme, pur și simplu nu mai bagi în seamă sunetul pe care îl produc. Același lucru poate fi realizat cu sunetul produs de acufenă. Desigur, este nevoie de o abordare sistematică (pe care o vom explica în detaliu în paginile ce urmează) și de asemenea, este nevoie de

ajutorul unui specialist.

Cu rezultate grozave printre pacienții ce suferă de acufenă, modelul neurofiziologic a ajuns să fie unul din cele mai cuprinzătoare și mai eficiente moduri de a reduce sunetele acufenei pentru sute de mii de pacienții în ultimii ani. Ești pregătit să afli mai multe? Grozav! Hai să începem!

CUM FUNCȚIONEAZĂ MODELUL NEUROFIZIOLOGIC

Roagă-i pe cei care suferă de acufenă să descrie afecțiunea și cu siguranță îți vor da multe răspunsuri legate de partea fizică, dar și de cea emoțională:

- Este chinuitor!
- Mă înnebunește!
- N-am mai dormit bine de luni de zile!
- Începe să-mi controleze viața!
- Nu mai suport!
- Nu pot nici măcar să gândesc din cauza sunetelor!
- Mă doare capul tot timpul!
- Sunt confuz și deprimat!
- Mă simt bolnăvicios în permanență!

Unul din lucrurile care fac ca acufena să fie atât de greu de tratat este că reprezintă mai mult decât o durere fizică; este și una emoțională! Acum, asta nu înseamnă că un individ ce suferă de acufenă nu aude sunetele care îi vibrează prin urechi și prin cap – persoana le aude cu siguranță! Ce face această afecțiune foarte periculoasă (atât

pentru cel ce suferă cât și pentru medicul ce încearcă să o vindece) este faptul că efectele acufenei afectează mai multe dintre sistemele organismului uman:

1. Sistemul Auditiv (auzul)
2. Sistemul Limbic (emoțiile)
3. Sistemul nervos central (mesagerii corpului)

Acufena este cauzată de o dereglare a unuia dintre aceste sisteme și fiecare sistem lucrează în strânsă legătură cu celelalte. Așadar, medicamentele pot fi ineficiente pentru tratarea sunetelor ce sunt auzite de către cel care suferă de acufenă. Alte tratamente au în vizor doar rezolvarea uneia dintre probleme, cauzată doar de unul dintre sisteme (neținându cont de celelalte). Acest mod de abordare poate diminua simptomele, dar de multe ori nu este o vindecare completă pentru persoana care suferă de acufenă.

În orice caz, nu este aceeași situație când vorbim de modelul neurofiziologic. Acest tratament unic modifică interacțiunea dintre sistemul Auditiv, al Limbului și Sistemul Nervos Central pentru a modifica mesajele transmise între ele și acest lucru poate schimba procesul în care acestea se corelează pentru a întrerupe transmisiile care induc acufena.

O sarcină complexă într-adevăr, tratamentul Modelului neurofiziologic ajută pacientul să-și schimbe reacția internă față de sunetele acufenei pentru a le bloca, folosind comportamente individuale ale organismului.

Cum a fost dezvoltată terapia de reprogramare neurofiziologică

Deși acufena a adus timp de secole haosul în viețile pacienților, studierea afecțiunii a fost limitată ani de-a rândul. Dar chiar și atunci, zeci de tratamente diferite au fost

dezvoltate fără cunoașterea aprofundată a epuizantei afecțiuni. Din păcate, puțini au avut parte de alinarea pe care o caută cei ce suferă de acufenă – până acum.

Mulțumită efortului depus și a implicării lui P.J. Jastreboff, cel care a ajutat la punerea bazelor pentru Terapia de Reprogramare Neurofiziologică, aproape 80% dintre pacienții ce suferă de acufenă se pot bucura acum de o ameliorare a simptomelor.

Dar înainte de a descrie modul în care această terapie unică funcționează, în paginile ce urmează, haide să ne uităm mai atent la cum a fost dezvoltată.

De la începutul cercetărilor sale asupra cauzelor și efectelor acestei afecțiuni, Jastreboff a scos la iveală niște lucruri uimitoare legate de acufenă:

- Aproape 17% din populația globalului suferă de un anumit nivel de zgomot de acufenă
- Doar 4% dintre aceștia sunt deranjați de zgomot (restul îl găsesc doar enervant)
- Dovezile arată că nu există nicio diferență între frecvența sunetului sau volumul acestuia între pacienții suferinzi, indiferent de percepția lor sau de cât de neplăcut poate deveni pentru ei la un nivel mai individual.

Ce înseamnă toate acestea pentru cel care suferă de acufenă, precum și pentru medicul care încearcă să găsească o vindecare pentru pacientul lui/ei? Faptul că pacienți diferiți aud același nivel de "zgomot" și că poate reprezenta lucruri diferite pentru calitatea vieții pe care o au (unii se simt doar puțin iritați de sunet iar alții nu îl mai pot suporta), sugerând că acufena este o percepție-fantomă.

Cu alte cuvinte, cercetătorii nu au prea găsit dovezi care să asocieze activitatea vibratoare mecanică din urechea internă cu zgomotul auzit de pacienți – și pentru a justifica reacția lor față de aceasta. Din această cauză, cercetătorii au în vizor o altă legătură: activitatea neuronală din căile auditive.

Deci, ce înseamnă toate acestea? Practic, acufena acută e cauzată de ceva din exteriorul sistemului auditiv. Din această cauză, unii oameni simt că nu pot suporta simptomele, pe când alții nu sunt așa de grav afectați.

Aceasta este o descoperire importantă pentru tratarea acufenei din mai multe motive. În primul rând, dacă nu înțelegi conexiunile complexe dintre sistemul auditiv și centrii non-auditivi din creier, ai putea trece cu vederea una sau mai multe cauze non-auditive ce produc zgomotele.

Sunetele ce intră în contact cu urechea stârnesc câteva reacții în interiorul creierului în timp ce acestea trec prin fiecare sistem. Acest lucru poate face unele semnale (sau zgomote) din creier să pară mai mari sau mai puternice; pe când altele par mai slabe.

Descoperirea acestei conexiuni i-a permis lui Jastreboff să dezvolte tratamentul modelului neurofiziologic de reprogramare. În timpul cercetărilor sale, Jastreboff și ceilalți cercetători au întâmpinat două mari probleme:

1. Sistemul auditiv nu este singurul din corp care poate cauza acufena
2. Modul în care un pacient percepe zgomotele acufenei sale, la nivel emoțional, poate schimba drastic severitatea simptomelor.

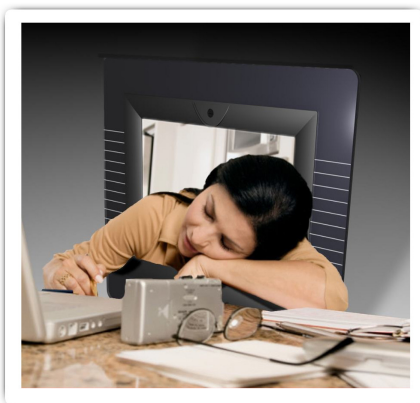
OBSERVAȚIE: Prin ce trec cei care suferă de acufenă

Pacienții care suportă cu greu acufena raportează adesea multe alte probleme asociate cu sunetul pe care îl aud. Iată câteva dintre ele:

- probleme de concentrare
- oboseală (de obicei datorită lipsei de somn)
- inabilitatea de a lucra într-un spațiu liniștit (acesta îl face pe pacient să audă sunetul mai puternic și să fie mai deranjant)
- depresie, irascibilitate; imposibilitatea de a face față simptomelor
- comportament obsesiv cu privire la simptomele lor (cel ce suferă pare să se gândească numai la simptomele sale)

Încercând să găsească răspunsuri pentru aceste întrebări, cercetătorii au descoperit că atunci când o persoană este afectată semnificativ de acufenă, nu îi afectează doar sistemul auditiv, ci și sistemul limbului și sistemul nervos involuntar. Aceasta a fost o descoperire semnificativă, întrucât cercetările lor i-au

duș la un alt nivel – și la alte părți ale organismului. Din moment ce sistemul limbului ne controlează emoțiile și sistemul nervos involuntar controlează toate funcțiile involuntare din corp (și din creier), căutarea unui remediu



pentru acufenă a forțat oamenii de știință să se uite mai departe de ureche, atât pentru cauza acufenei cât și pentru tratarea acesteia.

Lăsând urechile la o parte, cercetătorii au fost liberi să investigheze alte surse ale zgomotului pe care îl aud cei ce suferă de acufenă și astfel, au descoperit metode mai bune de a o trata.

Rolul altor sisteme cu privire la acufenă

Luând în considerare impactul pe care îl are sistemul limbului asupra modului de percepție al pacienților asupra simptomelor, acesta decide cum vor trata aceștia simptomele. Sistemul limbului menține emoțiile în echilibru. Atunci când funcționează corect, putem găsi metode de a face față sunetului. Dar atunci când el nu funcționează corect, suntem lăsați fără niciun fel de ajutor și lipsiți de control asupra reacțiilor.

Conectat la toate sistemele senzoriale din organism (mirosul, văzul, auzul), sistemul permite corpului să reacționeze pozitiv sau negativ față de orice stimul, inclusiv față de ceea ce auzim.

Atunci când sistemul limbului este extrem de solicitat, acesta poate activa sistemul nervos involuntar, care poate regla bătăile inimii, respirația, tonusul muscular și chiar și eliberarea de hormoni. Acest lucru ne poate pune organismul în alertă maximă, evocând răspunsul natural de tipul luptă sau fugi. Este bine atunci când suntem în pericol, dar activarea acestui răspuns la intervale scurte (sau atunci când nu este cazul), poate crea haos prin întreg organismul.

Cum afectează toate acestea acufena? Atunci când sistemul limbului și cel nervos involuntar sunt activate pe durata afecțiunii acufenei și o asociere negativă este dezvoltată între stimul și zgomot, o amintire negativă se creează în creier. Acest lucru poate face ca sunetele acufenei să se repete în creier într-una, chiar și când stimulul nu mai există în creier. Acest lucru se poate întâmpla atâta timp cât pacientul reține memoria.

Odată ce memoria aceasta negativă este creată, poate fi greu să scapi de ea, în special dacă nici nu îți dai seama de existența ei. Acest lucru poate face ca zgomotul acufenei să ruleze în permanență.

Toate acestea pot suna a vești proaste, dar de fapt nu este așa. Faptul că o echipă medicală faimoasă a descoperit această conexiune este o veste grozavă pentru posibilități de tratament. Odată ce a fost înțeleasă conexiunea dintre sistemul limbului, sistemul nervos involuntar și acufenă, medicii au putut să găsească moduri de a scăpa de această memorie. Și odată ce memoria dispare, pacienții pot fi tratați de zgomotul deranjant pe care îl aud.

În cea mai simplistă formă, Terapia Neurofiziologică este metoda folosită pentru a reprograma aceste trei sisteme importante (al limbului, cel auditiv și cel autonom) pentru a putea întrerupe ciclul nesănătos care cauzează atâtea probleme pacienților suferinzi de acufenă.

SECȚIUNEA 1: COMPONENTELE MODELULUI NEUROFIZIOLOGIC

Acum că ai o înțelegere mai bună asupra conexiunii dintre acufenă și diversele sisteme din organism, haide să cunoaștem Modelul neurofiziologic mai bine. După aceea vom putea discuta despre cum poate fi folosit pentru

dezvoltarea unui program care să-ți trateze propriile simptome ale acufenei.

Ce sisteme sunt implicate?

Am stabilit că sistemul limbului, cel involuntar și cel auditiv influențează simptomele acufenei. Dar cum? Sistemul auditiv este cel care te lasă să auzi sunetul. Acesta este compus din urechi, canalul auditiv și urechea internă sau cochlea și din creier. Dacă nu funcționează corespunzător, funcționalitatea poate fi preluată de alte două sisteme și acest lucru poate cauza probleme.

Acest lucru cauzează percepția acufenei. În realitate, pacientul nu "aude" neapărat bâzâitul, ticăitul, șuieratul sau alte sunete asociate cu acufena. Deși este posibil ca persoana respectivă să fi auzit la un moment dat aceste zgomote, stimulul a dispărut de mult, lăsând în urmă o repetare a zgomotului în creier (și nu în urechi).

Acufena apare de multe ori din cauza unei situații stresante. Este posibil ca persoana care suferă de acufenă să fi trecut prin experiența înfricoșătoare a unui accident de mașină care a provocat zgomote puternice și acestea s-au integrat în memorie. Chiar și o experiență oarecum plăcută poate cauza zgomot de acufenă dacă tonalitatea și volumul zgomotului cauzează orice fel de suferință interioară. De aceea acufena apare de multe ori chiar și după ce persoana respectivă a fost la un concert sau în club.

Să presupunem că ești într-un club unde muzica este dată tare. Poate că până acum te-ai distrat, dar în curând, va fi început să te doară capul de la atâta gălăgie și începi să te simți stresat. Acest lucru se datorează sistemului limbic (sau emoțiilor) ce te avertizează că ești în primejdie. Acest lucru poate cauza o reacție în sistemul tău nervos involuntar, lucru ce-ți poate intensifica bătăile inimii, îți poate face mâinile să

transpire și chiar să simți pocnituri și durere în cap. Acum să zicem că alegi să te chinui și să duci la capăt seara petrecută cu prietenii.

Pentru unii oameni nu este nicio problemă. Aceștia se duc acasă, se relaxează și se trezesc a doua zi dimineată cu un sentiment de revigorare. Dar, pentru cei ce au un sistem nervos involuntar sau al limbului sensibil, este posibil să li se fi creat o memorie negativă care va duce la o repetare a simptomelor de fiecare dată când se gândesc la experiența din club. Această experiență poate deveni parte din memoria lor și țiuitul rămas în mintea lor poate deveni regulat în zilele ce urmează, expunându-i și mai mult la pericol. Aceasta face problema să se repete des, cu o intensitate din ce în ce mai mare.

Presupunând că în timpul concertului, acestei persoane nu i-a fost afectată fizic urechea, timpanul sau cochlea, rezultatul țiuitului constant reprezintă o legătură între cele trei sisteme principale pe care le-am discutat. Acest răspuns condiționat se numește arc reflex (fascicul nervos care produce reflexele) și poate fi dezvoltat atunci când există o anomalie în sistemul auditiv, ce are legătură cu un nivel ridicat de stres emoțional.

Este important să înțelegem că ceea ce creează memoria sunetului sunt emoțiile negative personale. Cu alte cuvinte, fără o reacție negativă, această amintire nu poate fi impregnată, drept pentru care unele persoane abia observă acufena, în vreme ce alții sunt foarte deranjați de ea.

Rolul reflexelor condiționate

Organismul uman reacționează în permanență la ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Simțim mirosul unei prăjituri când se coace și ni se face foame pe loc; auzim deodată un sunet puternic și tresărim. Toate acestea sunt răspunsuri

naturale față de lumea din jurul nostru. În orice caz, problemele pot să apară când aceste răspunsuri sunt corelate cu o pedeapsă sau cu un tip de răsplată. În acest caz, se creează acel arc reflex despre care vorbeam. Poate fi o asociere pozitivă sau una negativă – nu contează – orice asociere poate crea o amintire ce poate cauza zgomotul continuu al acufenei.

În orice caz, cercetătorii au observat că dacă răspunsul neutru este resimțit pe o perioadă lungă de timp, poate rupe această amintire negativă ce a cauzat afecțiunea inițial. Desigur, acesta nu este un lucru ușor de realizat, dar vom vorbi mai mult despre asta în paginile ce urmează.

Mai întâi, să ne uităm la alt mod în care acufena îți poate controla viața: prin asocierile sale negative. Câteodată, acufena în sine reprezintă stimulul negativ ce alimentează afecțiunea. Ceea ce ar putea începe ca un răspuns auditiv temporar față de o boală deranjantă sau față de un eveniment se poate transforma rapid într-o indispoziție permanentă odată ce s-a stabilit o percepție negativă asupra zgomotului. Din păcate, această percepție este de multe ori indusă de către comunitatea medicală, ce spune pacienților că nu se poate face nimic pentru a opri zgomotul și li se spune să învețe să trăiască cu el. Desigur, pacientul se panichează, stimulând astfel chiar răspunsul limbului și sistemului involuntar de care trebuiau să se ferească. Această reacție negativă consolidează acufena, agravând astfel problema.

Odată ce un pacient începe să privească negativ acufena și zgomotele produse de aceasta, persoana în cauză începe să se concentreze mai mult, asupra acestora, dezvoltând practic acea amintire ce va rula mai târziu, consolidându-i poziția în memorie. Acesta este un motiv pentru care unele persoane nu observă o creștere a severității simptomelor. Dacă nu asociază niciodată acufena

cu ceva rău, o sa înceteze să mai fie o problemă – și ar putea dispărea de tot în timp.

Deci, ce înseamnă toate astea? Pe scurt, înseamnă că, cu cât îi este acordată mai multă atenție, cu atât devine mai puternică și mai agresivă acufena. Odată ce amintirea că sunetele produse de acufenă există s-a întipărit în minte la nivel conștient și subconștient, va deveni din ce în ce mai greu să se ștergă memoria și să dispară acufena.

Mare parte a acestei amintiri se stochează la nivel subconștient, acesta fiind unul din motivele majore pentru care acufena poate fi o problemă atât de periculoasă. Organismul tău ar putea declanșa reacții față de anumite situații, fără să îți dai seama. Din această cauză este important să înțelegi legăturile dintre aceste sisteme, ca să îți poți da seama de unde provine acufena de care suferi și abia atunci să începi să reprogramezi partea respectivă a creierului pentru a o opri.

Atunci când se concentrează în mod subconștient pe zgomotul produs de acufenă, pacientul are organismul în alertă. Persoana începe să vadă și să simtă lucrurile mai intens, și asta îl/ o poate face recalcitrant/ă sau extenuat/ă. Această tendință afectează, desigur, calitatea vieții în mod semnificativ. Deodată, tot ce gândește această persoană, tot ce simte și tot ce face se învâрте în jurul acufenei și în jurul haosului pe care i-l creează aceasta în viață.

Cum se creează acest cerc vicios

Dezvoltarea acestor bucle de reacție tulburătoare se denumește de multe ori "cerc vicios" de către personalul medical. Oricine are de-a face cu acufena va fi de acord că numele se potrivește. Este nevoie de o combinație a conștientului cu a subconștientului pentru a schimba amintirea aceasta neplăcută și din această cauză este greu

de eliminat acest cerc vicios. Deși în mod conștient putem înțelege ce se petrece și vrem să schimbăm tiparul gândurilor și a sentimentelor pentru a rupe acest cerc, este de fapt mult mai greu să facem acest lucru la nivel subconștient.

Schimbarea modului în care subconștientul unei persoane privește și tratează această afecțiune poate fi foarte dificilă și este nevoie de un tratament medical ce vizează mai multe aspecte.

Pericolele unei toleranțe scăzute la sunet

Unul dintre cele mai importante efecte secundare ale acufenei este o scădere în toleranța față de sunet. Deodată, chiar și cel mai slab sunet poate să cauzeze o reacție majoră. Pentru acești pacienți, sunetul în sine poate deveni un inamic.

Există trei lucruri pe care trebuie să le cunoaștem atunci când discutăm despre o toleranță scăzută la sunet a pacienților:

1. Hiperacuzia – o amplificare a sunetului indusă de activitate în căile auditive, ce rezultă într-un răspuns limitat al sistemului limbii sau al sistemului involuntar. Atunci când pacientul trece prin hiperacuzie, nu există nicio relație între amploarea sau înălțimea sunetului și reacția pacientului. Fiecare zgomot poate fi devastator, indiferent de cât de ușor sau slab este. Acest lucru face ca ascultarea oricărui tip de zgomot să fie inconfortabilă și există un răspuns distinct (și de obicei negativ) din partea sistemului nervos involuntar. Acest lucru duce la crearea amintirii neplăcute despre care am discutat.

2. Misofobia – o reacție negativă la sunet ce vine de la sistemul limbului și de la sistemul nervos involuntar ce are ca rezultat schimbarea chimiei corpului și a reacțiilor. Atunci când se întâmplă acest lucru, persoanei respective îi displace sunetul – orice sunet. De asemenea, frica poate fi o componentă puternică a acestui tip de acufenă, care este cunoscută sub numele de fonofobie și este nevoie de reprogramare pentru a obține o ameliorare a acufenei. Nu poate exista niciun remediu întrucât nu se tratează stimulul sunetului. Misofobia nu este cauzată de o anomalie a sistemului auditiv – este de fapt cauzată de o reacție destul de puternică ce provine din sistemul limbului atunci când sunetul a fost auzit prima oară. Această reacție se petrece numai în subconștient și poate fi destul de severă dacă legătura a fost făcută în timpul unei traume sau nu.

3. Amplificarea – este considerată o pantă mai mare de creștere a zgomotului și este asociată cu pierderea auzului. Acest lucru înseamnă că, într-un astfel de caz, frecvența pe care o aude persoana respectivă este scăzută datorită vătămării cochleei. Este un fenomen strict fizic și nu are nicio legătură cu un răspuns al sistemului limbului sau a celui involuntar față de zgomot.

Deși aceste trei lucruri sunt fenomene total independente, de obicei lucrează într-o relație strânsă. De exemplu, un pacient care suferă de hiperacuzie o să dezvolte în curând misofobia dacă începe să vadă boala ca pe ceva negativ.

Odată ce aceste trei probleme diferite încep să se întrepătrundă, pacientul devin chiar și mai agitat și îi va fi mai greu să tolereze simptomele. Nu numai că zgomotul devine

inconfortabil, dar acum este și legat psihologic de sistemul limbului și de cel nervos involuntar, agravând simptomele. Acest lucru îl determină de multe ori pe cel ce suferă să se retragă în spațiul de siguranță (și liniștit) al casei sale, neputând să iasă afară și să se bucure de lucrurile pe care le-a iubit odată. Zgomotele de orice fel devin un inamic și singurul mod de a rămâne sănătos și fizic și mental este să te ții departe de ele.

Pentru a trata un pacient ce suferă de acufenă care prezintă una sau mai multe din aceste simptome, este esențial să se aibă în vedere mai multe moduri de abordare a problemei.

De exemplu, când se tratează hiperacuzia, sistemul auditiv trebuie desensibilizat astfel încât zgomotul să nu mai poată provoca durere pacientului. Acest lucru se realizează printr-o abordare sistematică pentru a expune pacientul la o varietate de sunete și frecvențe sonore pentru a obișnui subconștientul cu sunetele. Acest lucru este adesea realizat la nivel subconștient folosind "zgomot alb" din moment ce pacientul nu are nevoie să se concentreze pe sunetul pe care îl aude.

În tratarea misofobiei, scopul este ca pacientul să nu se obișnuiască cu sunetul, ci să îl asocieze cu ceva mai pozitiv pentru a rupe cercul negativ care cauzează starea de stres. Acest lucru este realizat prin prezentarea unui sunet și prin asocierea acestuia cu un răspuns pozitiv sau care creează plăcere.

Prin tratarea individuală a tuturor acestor probleme, pacientul poate folosi Modelul neurofiziologic cu ușurință, pentru a reprograma în totalitate aceste sisteme și pentru a întrerupe cercul vicios de zgomot pe care îl aude.

SECȚIUNEA A DOUA: ELEMENTELE DE BAZĂ PENTRU PLANUL DE REPROGRAMARE

În încercarea de a găsi un tratament eficient pentru acufenă, o echipă medicală foarte cunoscută a fost nevoită să găsească răspunsuri la patru mari întrebări:

1. Poți inversa arcul reflex condiționat?
2. Poți întrerupe sau schimba percepția unei persoane asupra acufenei?
3. Poți întrerupe legătura dintre un anumit zgomot și o reacție a acufenei?
4. De ce este nevoie pentru a opri acufena în loc?

După multe cercetări, oamenii de știință au aflat că răspunsul pentru trei dintre aceste întrebări este un DA răsunător! Creierul este într-o permanentă dezvoltare, învață și se adaptează noilor circumstanțe. Deci este posibil să inversezi arcul reflex și să întrerupi percepția acufenei, iar acest lucru va schimba în cele din urmă modul în care reacționează un pacient, reducând astfel simptomele sau aducând o vindecare completă.

Acest lucru poate fi făcut prin terapia de acomodare. De fapt și de drept, terapia de acomodare este folosită de multe ori în acest scop. Prin reprogramarea creierului și a reacțiilor involuntare față de zgomot, simptomele acufenei pot fi atenuate. Iată cum funcționează:

1. În primul rând, trebuie identificată activitatea neuronală legată de acufenă
2. Odată ce s-a realizat identificarea, trebuie blocată de rețelele neuronale din sistemul auditiv

3. Acest lucru o împiedică să ajungă la locația din cortex unde poate fi formată o cale negativă, cauzând astfel suferința și intensificând simptomele (și reacțiile pacientului față de acestea).

Odată ce au avut loc aceste trei lucruri, pacientul poate auzi încă sunetul acufenei, dar nu mai este deranjat/ă de acesta. Desigur, tot procesul necesită timp, așa că pacientul trebuie să-și păstreze răbdarea în cazul aplicării terapiei de acomodare.

De asemenea, este important de știut că acomodarea nu vindecă acufena. Zgomotul rămâne. De fapt, ajută pacientul să-și schimbe percepția față de acel zgomot astfel încât să nu mai fie o problemă. Este ca și când ai auzi ploaia care bate pe acoperiș. La început este posibil să o remarci, dar din moment ce nu ai o reacție negativă la acest sunet, o să încetezi să te mai gândești la el în cele din urmă. Într-adevăr, ploaia continuă să producă același volum de zgomot, dar pur și simplu nu te mai concentrezi asupra ei și drept urmare nu te mai deranjează. Acesta este fenomenul pe care terapia acomodării își să-l atingă: lipsirea acufenei de putere și înlocuirea acesteia cu o atitudine indiferentă.

Probabil că acest lucru sună minunat, dar cum îți găsește liniștea o persoană care suferă în urma acestui sunet neconținut? În următoarea secțiune vei învăța primii patru pași pentru reprogramarea creierului pentru a nu mai lăsa acufena să-ți controleze viața. Te vei putea elibera de zgomot. Nu ar fi momentul să înveți cum?

SECȚIUNEA TREI: PROGRAMUL DE REPROGRAMARE ÎN 4-PAȘI PENTRU ÎNLĂTURAREA ACUFENEI

Înainte de a te arunca cu capul înainte în cei patru pași de reprogramare a creierului pentru a opri zgomotul acufenei, trebuie mai întâi să vezi ce tip de acufenă ai și cărei categorii îi aparține. Hai să începem prin a prezenta tipurile de acufenă de care suferă pacienții:

Tipurile de acufenă

Acufena obiectivă

Poate că nu știi, dar corpul tău face multe zgomote pe parcursul zilei. Inima ta bate, plămânii tăi expiră, iar arterele pulsează, pe lângă alte lucruri. Deși aceste sunete sunt tot timpul acolo, numai unii dintre noi le aud. Deci, dacă organismul nostru este zgomotos, de ce nu auzim ce se întâmplă? Există mai multe motive. Unul dintre ele este faptul că majoritatea organelor noastre sunt izolate de țesuturi protectoare, mușchi și piele și acest lucru menține sunetul la un volum mic. Dar, cel mai important motiv pentru care nu ne auzim organismul "la treabă" în mod normal este că al nostru creier are abilitatea de a filtra (sau ignora) aceste zgomote normale. Până în momentul în care acestea se schimbă, semnalând astfel diverse probleme, creierul pur și simplu nu ne lasă să auzim aceste zgomote din interior. Acesta este un lucru bun, din moment ce acestea ne-ar înnebuni dacă am auzi toate zgomotele pe care le produc organele noastre interne.

Există totuși persoane care pot auzi sunetele din interiorul organismului. Acest fenomen se numește acufenă obiectivă.

Pentru cei ce au acufenă obiectivă, aceste zgomote organice interne devin mai ascuțite (și pronunțate) și astfel apar problemele de auz, din moment ce nu ai cum să pleci de lângă sursa constantă de sunet.

Un mod de a înțelege mai bine acufena obiectivă este să devii conștient de cele mai comune sunete din organismul uman:

1. Sistemul circulator – una din cele mai răspândite cauze ale acufenei obiective este fluxul sângelui prin vase; e mai mari din cap sau chiar din arterele mici din ureche sau din arterele ce duc spre ureche.
2. Inima – inima poate bate destul de zgomotos din când în când, drept pentru care persoanele cu un simț ascuțit al auzului pot observa cu ușurință sunetele.
3. Scheletul osos – poate credeați că scheletul este relativ silențios pe parcursul zilei, dar greșești! După circulația sanguină, scheletul (de obicei oasele din maxilar, gât și spate) reprezintă cea mai importantă sursă de acufenă obiectivă. Cea mai comună cauză: anumite tipuri de răni, probleme ale oaselor sau artrită. Desigur, unele persoane raportează și trosnete ale articulațiilor în alte părți ale corpului, dar cei care sunt cei mai afectați de acufenă aud sunetele ce au ca origine zonele din apropierea capului și urechilor.
4. Palatul moale. Deși mușchii cauzează foarte rar zgomote specifice acufenei, contracțiile palatului moale au fost raportate ca sursă a acufenei obiective.

Acufena subiectivă

Adesea, câte un pacient descrie sunetele pe care le aude și i se spune că totul se întâmplă numai în mintea lui/ei. Când în originea acufenei pacientului nu se regăsesc zgomote interne sau externe, aceasta este considerată

subiectivă. Asta nu înseamnă în niciun fel că pacientul nu aude aceste zgomote sau că este doar o închipuire. Sunetele acufenei sunt reale. Doar că uneori nimeni altcineva nu le poate auzi sau nu poate găsi un motiv pentru prezența lor.

Dacă poate fi identificat un motiv pentru funcționarea incorectă sau nu, nu înseamnă că creierul nu înregistrează sau nu redă în continuu sunetele auzite înainte în capul celui ce suferă. De fapt, majoritatea acufenelor subiective sunt asociate cu un tip de dereglare în organism, inclusiv dereglări ale centrului auditiv și sau ale sistemului nervos. Când se întâmplă acest lucru, organul sau sistemul ce nu funcționează corect poate trimite de fapt impulsuri sonore către creier, spunându-i acestuia din urmă că se aude un zgomot, chiar dacă nu este așa. Acest lucru poate crea confuzie în comunitatea medicală, cu privire la ce se aude de fapt și ce sunete sunt doar percepute.

O altă sursă a acufenei subiective este reprezentată de sunete necunoscute ce au ca origine organismul intern. Dacă nimeni n-a mai raportat un anumit zgomot până acum, se poate considera subiectivă, când în realitate este obiectivă. Acest lucru se întâmplă deoarece într-adevăr organismul emite un zgomot real pe care doar pacientul îl poate auzi.

Acufena stereo versus acufena mono

Acufena se prezintă în mai multe feluri, dar cele mai comune sunt legate de modul în care se aud zgomotele (frecvența lor), cât de des sunt auzite (durata lor) și câte se aud. În vreme ce majoritatea suferinzilor de acufenă raportează că aud numai câte un zgomot pe rând, aproximativ 26% raportează că aud două zgomote și 6% aud trei sau mai multe deodată.

În plus, suferinzii pot auzi zgomotele într-o singură ureche sau în amândouă; sau zgomotul se poate muta dintr-o ureche în cealaltă ca un fel de efect stereo. În cele mai rare cazuri, s-a notat faptul că unii suferinzi au senzația de zgomot fără să audă zgomot propriu-zis.

Aceste tipuri de acufenă pot fi chiar mai severe dacă zgomotele sunt auzite într-o frecvență înaltă în mod regulat.

Acufena semnificativă versus acufena ne semnificativă

Poate fi foarte să determini cât de semnificativă este acufena unui anumit individ, datorită simplului fapt că oameni diferiți reacționează în mod diferit la zgomotele create de afecțiune. În vreme ce o persoană poate să tolereze diferite zgomote la frecvențe mai joase, alții nu pot tolera un singur bâzâit la un volum mai ridicat.

În linii mari, dacă acufena este mai sporadică, în ciuda volumului, pacienții pot trece peste simptome mai ușor. Mulți suferinzi recunosc că nu este neapărat volumul ridicat al zgomotului este atât de deranjant, ci natura lui constantă. "Dacă aş putea lua o pauză", spun mulți "aş putea face față."

În scopul diagnosticului, acufena ne semnificativă este pur și simplu o afecțiune pe care pacientul o are ocazional și persoana poate "trăi cu ea" în timpul atacului. Pe de altă parte, acufena semnificativă este considerată mai deranjantă și poate cauza alte probleme serioase precum depresia, deficiențe ale sistemului imunitar și chiar pierderea auzului.

Categoriile acufenei

Un alt lucru ce trebuie luat în considerare este categoria acufenei de care suferi. Atunci când planifici programul de reprogramare, trebuie să-ți aduci aminte că există cinci categorii principale de acufenă:

Categoria 1: Acufena cu impact scăzut sau fără niciun impact

Noii pacienți care nu au avut timp să facă asocieri negative cu acufena lor, îi pot recunoaște prezența, fiind doar puțin agasați de aceasta, nu deranjați. Un pacient de categoria 1 găsește sunetele ușor enervante, dar nu a lăsat acufena să îi afecteze viața și fericirea. Pacientul acceptă zgomotul și continuă în mod obișnuit. Acest pacient este cel mai ușor de tratat, din moment ce nu s-au creat asocieri negative încă. De obicei, sunt necesare o sesiune sau două de reprogramare pentru a menține zgomotul sub control sau pentru eliminarea completă a acestuia.

Categoria 2: Acufena severă fără probleme de auz asociate

Pacienții din această categorie suferă de zgomote ale acufenei severe, dar nu indică niciun fel de reacție fizică la sunet sau de pierdere a auzului. Acufena lor nu este legată de răni și poate fi cazul cuiva care este expus permanent la zgomote cu volum ridicat la muncă sau acasă. Pacienților din categoria 2 le este de obicei recomandat un dispozitiv care poate masca zgomotele pe care aceștia le aud și își reprogramează creierul să nu mai perceapă aceste zgomote. Desigur că persoana în cauza trebuie să și participe la sesiuni intense de reprogramare și de consiliere emoțională/ de comportament pentru că îl/ o pot ajuta să scape de afecțiune mai ușor.

Categoria 3: Acufena agravată de pierderea auzului

Pacienții din a treia categorie suferă de zgomote specifice acufenei și se chinuie să audă vocile și sunetele pe care vor și au nevoie să le audă. Acest lucru poate fi foarte frustrant întrucât tinde să afecteze calitatea vieții. Un astfel de pacient poate fi tratat în două moduri – în timp ce are loc reprogramarea, trebuie folosite și aparatele auditive pentru a

amplifica zgomotul astfel încât pacientul să poată auzi sunetele din jurul lui. Aceste aparate pot de asemenea să fie folosite pentru mascarea zgomotelor interne, presupunând că pacientul poate suporta bombardarea cu atât de mult zgomot.

Categoria 4: Hiperacuzie cu sau fără acufenă

Pentru unele persoane, sunetul doare. Aceasta este hiperacuzia. Poate să fie continuă sau nu (ca și în cazul acufenei), dar produce durere fizică. Majoritatea pacienților simt o combinație din cele două. Tratamentul pentru acufena de categoria 4 implică folosirea unor generatoare de sunet setate să desensibilizeze pacientul față de anumite tipuri și frecvențe de sunet. Acest aparat este folosit pentru perioade scurte și când este folosit cu anumite amplificatoare poate avea rezultate foarte bune.

Categoria 5: Hiperacuzia cauzată de expunere la zgomot

Cei care fac parte din această categorie sunt cel mai greu de tratat. Pacienții din categoria 5 suferă de hiperacuzie severă cauzată de expunere îndelungată la zgomote cu volum ridicat. Tratamentul normal este imposibil din moment ce și cel mai mic sunet poate cauza simptome chinuitoare. Din această cauză, un nivel foarte jos de sunet trebuie introdus folosind aparate auditive, de-a lungul unei perioade lungi pentru desensibilizarea pacientului.

De ce este important să înțelegi tipul și categoria acufenei tale pentru tratarea simptomelor? După cum vezi, gradul de disconfort este legat în mod direct de diverse trăsături. Până în momentul în care poți clasifica cu acuratețe acufena ta, poate fi foarte greu (dacă nu imposibil) să dezvolti un program de reeducare adecvat. Dacă nu reușești să clasezi acufena ta corect, poți agrava simptomele.

Un alt lucru de notat: majoritatea pacienților se vor muta dintr-o categorie în alta în timpul programului de reeducare și tratamentul lor ar trebui să se schimbe corespunzător. Acesta este un semn că funcționează. Scopul este bineînțeles, să se ajungă la categoria 1, unde acufena nu mai deranjează sau poate nici nu mai este observată.

Pasul unu: Evaluarea și diagnoza

Evaluarea acufenei trebuie să fie făcută în două direcții. Acest lucru poate deveni adesea puțin frustrant pentru pacienți, dacă nu înțeleg cu adevărat de ce le sunt puse atât de multe întrebări și de ce specialistul acordă atenție atât de multor aspecte ale



dereglării. Ține minte, Terapia de reprogramare a acufenei este o manieră foarte structurată de tratare care include o evaluare și o diagnoză profundă înainte ca un program de tratare personalizat să fie prescris.

Stadiul inițial al oricărei evaluări de acufenă începe cu doctorul care înregistrează istoricul pacientului. Primul interviu începe adesea printr-un chestionar de bază pe care pacientul este rugat să-l completeze fie acasă înainte de întrevvedere fie în biroul doctorului atunci când pacientul este consultat.

Unele din obiectivele chestionarului sunt: acoperirea istoricului medical; medicamentele folosite; stilul de viață (dacă bei, fumezi etc.); de asemenea, sunt și alte întrebări de bază cu privire la acufena ta (când a început; cât de severă este; ce lucruri agravează simptomele tale; dacă există alte

indispoziții fizice cauzate de acufenă etc.).

Odată ce a fost analizat chestionarul pacientului, are loc de obicei un interviu personal. Acesta este momentul în care doctorul sau consilierul începe să se avânte mai adânc în cauzele care ar fi putut declanșa apariția acufenei și specialistul va încerca să afle cum ar putea fi afectată viața pacientului. Întrebările puse în timpul interviului mai personal vor fi ceva mai intime, întrucât doctorul încearcă să înțeleagă stresul și sentimentele din spatele simptomelor de acufenă.

Aflarea felului în care acufena unui pacient îi afectează viața este un lucru esențial pentru un tratament care va funcționa.

În timpul ultimei faze de evaluare personală, este posibil ca doctorul să-i ceară pacientului să-și autoevalueze acufena, pentru a vedea cum o percepe acesta. Specialistul va încerca să clasifice acufena folosind informațiile primite din cele două interviuri.

Următorul pas pentru evaluarea și diagnosticarea pacientului este evaluare auditivă. Acest lucru implică verificarea deficitului fizic de auz al pacientului. Această evaluare poate avertiza medicul în legătură cu anomalii fizice și/ sau vătămările urechii sau ale cochleei. Este important să se stabilească statutul auditiv, din moment ce este posibil ca unii pacienți să aibă nevoie de amplificarea sunetelor în timpul tratamentului.

Unele teste auditive ce pot fi efectuate includ:

- nivelul de disconfort auditiv (NDA) – acesta caută hiperacuzia
- audiogramă efectuată cu tonuri pure
- distingerea vorbelor

- nivelul minimal de mascare

Luata individual, niciunul dintre aceste teste nu pot ajuta doctorul să pună un diagnostic clar și să stabilească un plan bun de tratament de reprogramare, dar atunci când sunt combinate cu interviul scris și cu cel oral, sunt de ajutor.

Este posibil să te întrebi de alte teste de acufenă care nu sunt listate aici, cum ar fi testele de volum și tonalitate. Ei bine, din moment ce volumul și tonalitatea sunetului nu au efect asupra acufenei, ar fi o pierdere de timp să se încerce aceste teste, în timp ce încerci să dezvolți o metodă neurofiziologică de reprogramare a creierului pentru eliminarea zgomotului acufenei.

Un test esențial pentru clasificarea acufenei unui pacient este NDA (precizat mai sus). Fără un NDA corect, este imposibil să creezi un program de reeducare de succes care nu stimulează în plus sistemul limbului și cel nervos involuntar (lucru ce ar putea intensifica simptomele acufenei). Testarea este de obicei efectuată folosind un ton de test intermitent pentru a vedea nivelul de toleranță a volumului și agravarea cauzată de frecvență. Deși nu este un test de anduranță, este important să realizezi că un test NDA este folosit pentru a vedea cât sunet poți tolera ca pacient și acest lucru ajută medicul să genereze un model terapeutic eficient. Ține minte, acest test nu poate crea mai multe probleme și noi simptome, este pur și simplu o unealtă de evaluare.

Odată ce evaluarea auditivă este completă, este posibil ca doctorul să înceapă o evaluare medicală completă pentru a se asigura ca nu există motive fizice medicale ascunse pentru acufenă (vătămări la nivelul urechii, boala Meniere, infecții sau chiar o tumoare la creier etc.).

De obicei, evaluarea medicală constă într-o examinare fizică completă, o revizuire a condiției medicale; teste de sânge; tomografiile și ecografiile, trimiterea la alți specialiști dacă este cazul, inclusiv la psihologi. O analiză a tratamentelor de acufenă anterioare este esențială, din moment ce unele din aceste tratamente ar putea să interfereze cu efectului modelului neurofiziologic, dacă nu este adaptat.

Pe lângă evaluarea generală a sănătății, pacienții ar trebui să fie conștienți că o examinare otolaringologică este de asemenea necesară pentru a verifica lucruri precum:

- reținere a fluidului în urechea medie
- inflamații
- presiune negativă
- mase vasculare
- sunetele create de organism
- compresia jugulară
- funcțiile cerebrale și echilibrul
- vătămări ale nervilor

În cazul în care apare un motiv patologic pentru zgomotele acufenei, ar putea fi tratată cu multe tipuri de medicamente și/ sau operații chirurgicale.

Odată ce evaluarea medicală a acufenei este completă, toate dovezile prezentate în timpul procesului de evaluare pot fi studiate pentru a determina un diagnostic corect și complet. Deși metoda neurofiziologică pentru tratarea acufenei este foarte eficientă atunci când este făcută așa cum trebuie, diagnosticarea greșită sau categorizarea eronată a simptomelor poate cauza mai multe probleme, deoarece acest lucru poate însemna că trebuie folosite

metode de desensibilizare și consiliere.

După ce este diagnosticată acufena, pacienții sunt plasați într-una dintre cele cinci categorii deja discutate. Tratamentul de reprogramare se bazează pe această clasificare. Desigur, în timp ce sunt supuși terapiei, clasificarea se va schimba și tratamentul va suferi modificări.

Când se clasifică pacienții, se iau în calcul următorii factori:

- gravitatea zgomotului acufenei
- durata zgomotului acufenei
- prezența hiperacuziei
- gradul oricărei hiperacuzii
- dacă se observă o agravare a simptomelor în prezența sunetelor cu volum ridicat

Terapia/ consilierea de reprogramare a acufenei este concepută să acopere toate aspectele afecțiunii pentru a dezvolta o abordare de acomodare asupra terapiei. Acest lucru ar trebui să acopere următoarele concepte:

- Deși prezența acufenei nu indică prezența unei probleme medicale, aceasta poate fi cauzată de un efect secundar neurologic
- Misofonia este un rezultat direct al unei legături strânse între sistemul auditiv și sistemul limbicului.
- Acufena poate face sistemul nervos involuntar să reacționeze în diferite moduri nocive, printre care un răspuns excesiv de intensificat de tipul "luptă sau fugi"; distribuție hormonală; anxietate și altele.

- Deși sistemul auditiv, al limbului și cel nervos involuntar funcționează de obicei normal chiar și în prezența acufenei, afecțiunea poate fi atribuită unei legătură incorecte între aceste sisteme. Acest lucru se poate întâmpla datorită unei reacții inadecvate față de un stimul nepotrivit.
- Legăturile făcute sunt astfel agravate de un reflex condiționat natural.
- Este posibil să schimbi aceste reflexe pentru a neutraliza efectele zgomotului acufenei asupra pacientului. Prin îmbunătățirea mediului auditiv cu ajutorul acomodării, activitatea neuronală ce cauzează acufena poate fi inhibată.

PASUL DOI: Sesiunile de reprogramare

Deși este imposibilă eliminarea completă a acufenei printr terapia de reprogramare, este posibil să înveți creierul (și sistemele aferente) cum să reacționeze în prezența acufenei, făcând astfel ca zgomotul să fie mai puțin notabil sau activ. Deși e posibil ca volumul și frecvența zgomotului să



rămâne constante de-a lungul tratamentului, o să-și piardă aspectele negative. Corpul va înceta să mai reacționeze la acest zgomot și nu va mai deranja pacientul. În esență, zgomotul rămâne, dar își pierde din putere până atunci când nu mai este observabil.

Deși este imposibilă eliminarea completă a acufenei print terapia de reprogramare, este posibil să înveți creierul (și sistemele aferente) cum să reacționeze în prezența acufenei, făcând astfel ca zgomotul să fie mai puțin notabil sau activ. Deși e posibil ca volumul și frecvența zgomotului să rămâne constante de-a lungul tratamentului, o să-și piardă aspectele negative. Corpul va înceta să mai reacționeze la acest zgomot și nu va mai deranja pacientul. În esență, zgomotul rămâne, dar își pierde din putere până atunci când nu mai este observabil.

Consilierea neurofiziologică este foarte importantă pentru tratarea acestei afecțiuni. Deși vom discuta opțiunile generale de consiliere în paginile ce urmează, este important să înțelegi că fiecare pacient este diferit și de aceea este important să se dezvolte un model terapeutic individualizat ce poate rezolva problemele specifice și nevoile unei persoane. În vreme ce o persoană ce aparține categoriei 3 poate avea nevoie de anumite aspecte în terapia sa, o altă persoană cu aceeași clasificare este posibil să nu aibă nevoie de aceleași aspecte. Acest lucru face ca acest tip de terapie să fie atât de eficientă. Totuși, merită să înțelegi opțiunile generale de consiliere pentru a înțelege mai bine cum funcționează tratamentul.

Scopul acestui tip de consiliere specializată este să ajute pacientul să înțeleagă mai bine misterele din spatele acufenei. Odată ce persoana în cauză poate să înțeleagă ce se întâmplă (și ce nu) în organism, este într-o poziție superioară în tratarea acufenei. Frica este o emoție puternică ce poate crea destul de mult haos – și zgomot – în pacientul suferind de acufenă. Unul dintre aspectele principale ale terapiei de reprogramare este întreruperea acestui cerc de frică și emoții pentru un mai bun control al simptomelor și pentru încetarea creării de conexiuni negative.

Reprogramarea creierului presupune schimbarea percepției unui pacient față de acufenă. Acest lucru va avea ca rezultat în cele din urmă eliminarea stresului creat de acufenă din viața pacientului. Cum am spus deja, fiecare pacient va trece printr-o sesiune de consiliere personalizată, dar chiar și atunci, în toate acestea, factorii rămân comuni. Deci, fiecare pacient ar trebui să se aștepte ca toate aceste arii să fie o parte din sesiunile de consiliere/ tratament.

Explicarea rezultatelor testării auditive a pacientului

Dacă îi oferi unui pacient o explicație concretă a testării sale auditive, persoana respectivă va putea înțelege mai bine de ce se aud zgomotele de acufenă și de ce acestea nu au legătură cu auzitul în sine, ci reprezintă doar percepții și reacții. În cazurile în care este evidentă o pierdere a auzului, o explicație de amploare a modului în care va afecta acufena poate fi oferită într-un mod pozitiv, astfel încât să nu cauzeze amintiri negative, deoarece acest lucru poate intensifica zgomotul auzit.

O explicație de bază a modului de funcționare a sistemului auditiv

Mulți pacienți se conving singuri că acufena lor este un rezultat direct al unei funcționări incorecte a sistemului auditiv și totuși, cercetările demonstrează că puțini dintre pacienți suferă de acufenă ca rezultat al acestei probleme. De aceea, este esențial să înțeleagă exact cum funcționează sistemul auditiv și rolul pe care îl joacă urechile în auz – și în acufena lor. Odată ce este asimilată această informație, aceștia pot deconecta cu ușurință motivele fizice de acufena lor, iar acest lucru le permite medicilor să trateze pacienții mai ușor.

Un rezumat al regulilor de bază ale percepției și o explicație a modului în care poate fi afectată puterea semnalului acufenei

Sunetul nu trebuie să se schimbe într-o încăpere pentru ca un pacient suferind de acufenă să simtă brusc disconfort. Ține minte, nu e vorba numai de volumul sau de frecvența sunetului, ci și despre percepție. Ca exemplu, atunci când te uiți toată ziua la televizor cu copiii în casă, o să fie cu siguranță și alte sunete în jurul tău și ai putea să nu fii deranjat de ele. Dar, uită-te la același program la același volum la 9 seara atunci când în restul casei este liniște și zgomotul poate deveni deodată foarte supărător. Atunci când pacienții înțeleg cum afectează percepția lor asupra sunetului puterea acufenei, același zgomot poate deveni deodată suportabil.

O explicare a felului în care funcționează creierul și cum interacționează împreună cu alte sisteme din organism

Creierul uman este un organ uimitor ce poate efectua mii de sarcini practic simultan. Totuși, uneori nu poate face două lucruri în același timp. Acest lucru se întâmplă în cazul auzului. Urechile noastre percep constant sunete și le transmit prin unde către creier. Creierul tău ia decizia de a filtra aceste sunete. Vezi așadar cum nu poți distinge 50 de sunete în același timp (Slavă Cerului). Totodată, este posibil ca urechile noastre să prindă mai multe sunete în acel moment. Creierul nostru decide pe care dintre acestea le vom observa la un moment dat.

Pentru a face asta creierul folosește mai multe strategii, printre care:

1. Automatizarea: primul lucru pe care îl face creierul este să creeze o serie de reflexe în subconștient pentru a te lăsa să faci mai multe lucruri în același timp. Un exemplu grozav este abilitatea să citești notele, în timp ce cânti la un

instrument. Creierul stabilește o ierarhie de prioritate într-un mod în care îi permite corpului să abordeze lucrurile ce au nevoie de atenție imediată și să oprească lucrurile mai puțin urgente. Cheia detașării prin terapie este să ia aceste nevoi mai mari și să le reducă importanța, astfel încât acestea să nu aibă nevoie de interacțiuni cu alte sisteme ale organismului.

Cât de minunat este creierul uman, este în stare să învețe lucruri noi și să creeze noi reflexe condiționate în timp și cu o educare adecvată. Acest lucru face ca acest tip de antrenament să funcționeze: creierul este deschis la schimbări și această schimbare poate vindeca multe lucruri, inclusiv acufena. Prin simpla modificare a puterii unui conexiuni neuronale ce cauzează acufena, această afecțiune poate fi vindecată.

Te întrebi cum este posibil? Este nevoie de două lucruri: ordinea adecvată de exerciții și timp. Cu trecerea timpului, reflexele condiționate pot fi modificate conform noilor experiențe. Atunci când se oferă consiliere pentru a ajuta pacientul să vadă aceste noi experiențe într-o lumină bună, noi conexiuni se realizează, iar unele dintre cele vechi sunt dizolvate. Ca exemplu, un zgomot ce cauza la un moment dat un disconfort extrem este prezentat foarte încet pacientului, cu o atitudine pozitivă de-a lungul timpului, iar atunci când este gata, sunetul își poate (și își va) pierde puterea negativă, iar pacientul va putea să îl suporte mai bine.

Când încerci să-ți reprogramezi creierul, este important să iei în considerare și modul în care lucrează împreună cu celelalte sisteme importante ale organismului.

Din moment ce acufena survine atunci când unul sau toate aceste sisteme sunt afectate, este esențial ca acestea (și funcțiile lor) să fie vizate atunci când se dezvoltă modelul terapeutic. Acesta include:

- Sistemul limbului: sunetul și emoțiile sunt strâns legate una de cealaltă. De ce ar putea altfel anumite melodii să stârnească reacții atât de puternice în anumite persoane? Dacă pot fi distruse conexiunile negative corecte, la fel pot fi și reacțiile lor negative, inhibând astfel anumiți stimuli de la a evoca zgomotele acufenei.
- Sistemul nervos involuntar: deși poate fi dificil să controlezi funcțiile involuntare ale unui individ, precum respirația și bătăile inimii, este posibil să înveți cum să-ți faci corpul să nu mai răspundă la stres într-un mod ce activează sentimente atât de intense încât induc zgomotul acufenei.
- Explicarea modului de funcționare al tuturor acestor sisteme pentru pacient, modul în care se creează zgomotele pe care le aude.

După cum am discutat deja, acufena nu devine problematică până când nu se stabilește conexiunea negativă între cele trei sisteme de bază (cel auditiv, cel involuntar și cel al limbului) și creier. Atunci când nivelul de activitate al acestor sisteme atinge un anumit punct, zgomotul acufenei poate deveni mai agasant datorită percepției pacientului asupra schimbărilor zgomotului. Odată ce pacientul devine iritat de sunet, începe să îl asocieze cu o stare de nervozitate. Atunci, de fiecare dată când aude zgomotul, nivelul de stres intern începe să crească, ceea ce creează în schimb acea amintire negativă despre care am discutat și sporește severitatea acufenei. De aceea, acufena crește de multe ori odată cu trecerea timpului, la mulți

pacienți. Modul de reacție al corpului față de acufenă amplifică de fapt severitatea ei.

Această reacție internă a organismului față de zgomot nu afectează numai acufena, ci și multe alte aspecte ale sănătății. Unele dintre cele mai comune aspecte negative care apar odată cu trecerea timpului sunt:

1. Insomnia – poate fi dificil să dormi atunci când organismul tău este într-un stadiu constant de agitație și este alertat de fiecare zgomot din cameră.
2. Bătăi ale inimii intensificate/ palpitații – inima este extrem de sensibilă la reacțiile corpului față de situațiile stresante și poate bate intensiv datorită stimulării excesive
3. Probleme digestive – starea de greață este adesea prezentă
4. Iritații intestinale – diareea este foarte comună la pacienții suferinzi de acufenă
5. Hipersensibilitate – pacienții bolnavi de acufenă sunt de multe ori foarte sensibili la toate tipurile de sunete (chiar și cele slabe) și la lumină puternică
6. Fobii – nu este neobișnuit pentru pacienții suferinzi de acufenă să simtă temeri și fobii în legătură cu ce va declanșa acest zgomot fără încetare în capul și urechile lor
7. Depresia – acufena pe termen lung poate deveni dificil de suportat pentru unii, făcându-i vulnerabili în fața depresiei

Explicarea acomodării și a modului în care funcționează

Aspectul minunat al corpului uman și al creierului este că acestea pot fi alterate atunci când sănătatea și starea de bine sunt în pericol. Noi sunete ne atrag cu ușurință atenția, lucru care explică probabil de ce se pot instaura atât de ușor amintiri negative. Dar acomodarea poate fi folosită să le facem să pară neimportante pentru creier dacă poate fi deprins un răspuns emoțional neutru. Acest lucru se realizează prin expunere repetată și lentă la lucruri pozitive pentru a crea un răspuns emoțional pozitiv la zgomot și acest lucru va neutraliza în cele din urmă acufena și va face zgomotul insesizabil – sau cel puțin nedemn pentru a reacționa la el.

Atunci când creierul observă pentru prima oară un sunet, excită căile auditive până la cortex. Cortexul evaluează atunci acest sunet necunoscut și decide dacă este bun sau rău și dacă să efectueze sau nu o acțiune fizică. Dacă acțiunea este necesară (cum ar fi în cazul unui zgomot înfricoșător), sistemul limbului și sistemul nervos involuntar sunt alertate.

Această reacție în sine nu produce acufenă. În majoritatea cazurilor, această stimulare în exces dispare gradual în timp ce corpul realizează că sunetul nu reprezintă o amenințare. Dacă, în orice caz, sunetul este asociat cu ceva negativ precum scârțâitul de roți de dinaintea unui accident de mașină (și alte sunete similare), sunetul poate lua o conotație negativă, creând astfel o amintire ce se redă în mintea pacientului. Aceasta este acufena. Unele persoane sunt mai vulnerabile față de această programare negativă decât altele, fapt ce explică de ce unii oameni suferă de acufenă iar alții nu.

Odată ce zgomotul este programat în creier, singurul mod de a scăpa de el este să începi să ascuți aceste sunete continuu, până ce încep să-și piardă efectul și să fie neutralizate de creier. Acest lucru poate fi obținut prin ascultarea zgomotelor și prin consiliere, pentru a schimba aceste conotații negative în unele pozitive și concentrarea atenției în altă parte.

Modul în care reacționează un pacient la anumite sunete va avea un impact uriaș asupra modului în care pacientul răspunde la tratament. Cei care au tendința să se blocheze în emoții și gânduri negative negative au mai multe șanse să se chinuie mai mult să întrerupă cercul acufenelor, în timp ce cei care au o atitudine mai pozitivă vor remedia mai rapid problema acufenei prin terapia de acomodare. Indiferent de tipul de persoană, adu-ți aminte că terapia de reprogramare nu este o soluție rapidă și are nevoie de mult timp și răbdare pentru a funcționa.

Schițarea unei propuneri de tratament

Este esențial ca planul complet de tratare să îi fie explicat pacientului astfel încât să înțeleagă exact ce pași trebuie urmați pentru eliminarea zgomotului acufenei. Acest lucru include schițarea următorilor pași, dar și a oricăror alți pași individualizați ce sunt considerați necesari de către consilier:

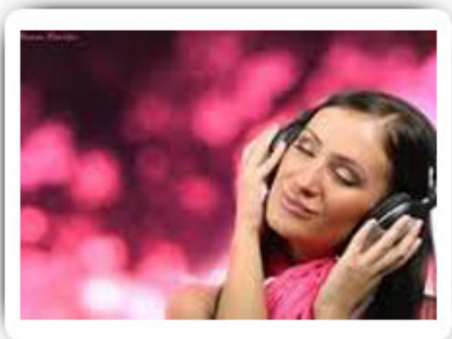
- Introducerea unui sunet constant pentru a ajuta pacientul să înceapă să inhibe reflexele emoționale legate de sunet. Se poate realiza printr-un amplificator, un aparat ce produce zgomot alb sau un tip specific de aparat auditiv. Cel mai important lucru este introducerea zgomotului într-un mod care nu îi oferă niciun fel de amplificare, sau care să prezinte o reducere a amplificării.

- Consiliere asociată în timpul terapiei cu sunet pentru a ajuta pacientul să întrerupă amintirile negative și să le înlocuiască cu unele mai neutre. Este foarte important pentru pacient să nu se mai gândească la – și să reacționeze la – acufenă ca la un pericol și să înceapă să o vadă ca ceea ce este de fapt – doar zgomot. Acesta este singurul mod de a o lipsi de putere și de a nu o mai lăsa să fie deranjantă.
- Atunci când terapia prin sunet este introdusă inițial, pacientul este instruit să o observe, astfel încât să poată încerca în mod conștient să-și schimbe percepția și reacția asupra ei. Atâta timp cât nu există nicio cale de a face organismul să nu mai reacționeze deloc la zgomot, este importantă găsirea unor modalități de a reduce impactul.
- În timpul părții de terapie prin sunet a procesului de acomodare, zgomotele auzite vor începe să scadă în putere și volum.
- Răspunsul la toate întrebările pacientului.

Desigur, niciun tratament de reprogramare nu poate fi eficient dacă pacientul nu înțelege în totalitate fenomenul. acomodarea necesită o încercare din toată inima și astfel, consilierul trebuie să fie dispus să împărtășească toată experiența lui cu pacientul, răspunzându-i la toate întrebările legate de acufenă și de opțiunile terapeutice folosite. Atunci când vorbim despre tratamentul neurofiziologic, cunoașterea este cu adevărat la putere. Înarmat cu destule cunoștințe, pacientul poate – și va – găsi alinare.

PAS TREI: Terapia prin sunet

O componentă indispensabilă a acestui tip de tratament este terapia prin sunet, sau introducerea sunetului pentru neutralizarea efectului acufenei. Poate că sună ridicol pentru un pacient suferind de acufenă introducerea altor sunet, când ce aude deja creează atât de



multe chinuri – dar funcționează cu adevărat. Acest tratament nu este menit să mascheze sau să blocheze zgomotul de acufenă propriu-zis – terapia prin sunet este mai mult concepută să ajute pacientul să nu se mai concentreze pe zgomotul de acufenă și oferă o cale sigură pentru ca organismul să o neutralizeze. Acest lucru se obține prin expunerea continuă la sunete preselectate și la frecvențe despre care se știe că ajută pacienții suferinzi de acufenă să își schimbe percepția și reacția la anumite sunete.

Există mai multe metode de folosire a terapiei prin sunet:

- prezentarea unor sunete noi pacientului
- creșterea volumului sunetelor deja existente
- amplificarea sunetelor înconjurătoare cu ajutorul aparatelor de auz
- prin folosirea generatoarelor de sunet specializate

Majoritatea pacienților vor descoperi că sunt folosite mai multe metode de terapie prin sunet în timpul tratamentului – și câteodată pot fi folosite mai multe în același timp! Ultima

abordare trebuie determinată în funcție de ultima încadrare a categoriei acufenei.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să-l înțeleagă pacienții care suferă de acufenă este importanța faptului de a nu se feri de sunet. Terapia prin sunet necesită înconjurarea cu un tip de zgomot ambiental (deși controlat) 24 de ore pe zi. Acesta este singurul prin care se neutralizează sunetele auzite. Dacă trăiești într-o liniște deplină (lucru pe care îl încearcă majoritatea celor care suferă de acufenă), se poate intensifica severitatea simptomelor, făcând chiar și cel mai slab sunet să pară mai important atât în subconștient, cât și fizic.

Unele din cele mai bune zgomote de fundal se regăsesc în natură (vânt, ploaie, păsări etc.) și astfel sunt folosite adesea în terapia prin sunet. Nu numai că pot să relaxeze complet persoana în cauză, dar sunt și mult mai puțin agasante decât sunetele create de om. Astfel, acestea sunt mult mai eficiente în terapia prin sunet.

Introducerea acestui surplus de sunete este un mod grozav de a reduce volumul acufenei și acest lucru poate fi obținut foarte ușor prin folosirea unui CD player sau a altui generator de sunet. În orice caz, trebuie să te asiguri că sunetul este neutru și că nu va stârni niciun fel de emoție – acest lucru este important atunci când decizi ce fel de sunet vei introduce.

Unul din cele mai mari beneficii al adăugării de sunete de acest fel este posibilitatea de furnizare a unui sunet de fundal neutru noaptea care poate ajuta la reducerea intensității acufenei și permite pacienților să aibă parte de un somn odihnitor.

Alegerea sunetelor pentru terapie

Efectul pe care îl va avea acomodarea asupra toleranței unui pacient față de sunet depinde foarte mult de intensitatea acestuia. Dacă nivelul sonor este prea apropiat de limita de auz a pacientului, acesta poate agrava acufena. Pentru a diminua zgomotul acufenei, terapia prin sunet trebuie să poată scurta semnalul dintre acufenă și activitatea neuronală de pe fundal. Cum se realizează acest lucru? Trebuie să te asiguri că sunetul de fundal nu stârnește sentimente sau reacții negative și că pacientul își înțelege percepția asupra acufenei. De asemenea, trebuie să te asiguri că sunetele de fundal ce sunt introduse nu acaparează întreaga atenție a pacientului. Cu alte cuvinte, aceste sunete nu ar trebui să distragă sau irite persoana în cauză.

Ține minte, pentru ca terapia prin acomodare să funcționeze, noile sunete introduse nu pot fi enervante în niciun fel, iar zgomotul acufenei trebuie păstrat. Da, păstrat. Este imposibil să reprogramezi creierul astfel încât să ignore zgomotul acufenei dacă încerci să îl maschezi cu medicamente sau prin alte metode. Pacientul trebuie să îl poată auzi pentru a-l opri.

Folosirea de generatoare de sunet

Una din componentele de bază ale terapiei prin sunet este menținerea unui nivel constant de sunet; acest lucru este greu de îndeplinit, chiar și atunci când sunt folosite cele mai bune aparate. De aceea aleg atât de mulți pacienți să poarte un generator de sunet (ca un



aparat auditiv) în urechi. Acest lucru permite anumitor sunete la anumite nivele să fie generate în urechi și în creier la o rată constantă în timpul zilei și al nopții.

Cum sunt pe piață există atât de multe aparate, unui pacient îi este foarte ușor să găsească unul care i se potrivește nevoilor sale, pentru nivelul său de confort și pentru necesitățile terapiei de acomodare.

Ca precauție: generatoarele de sunet nu pot vindeca un pacient ce suferă de acufenă. De fapt, aceasta este o singură componentă a unei metode de tratament foarte structurată. Deși reprezintă o parte integrată a procesului de reprogramare, adevărata vindecare poate fi obținută doar dacă pacientul optează pentru o consiliere adecvată simultană tratamentului.

Alegerea generatorului de sunet potrivit

Există practic două tipuri de generatoare de sunet din care poți alege:

- generatoare plasate în spatele urechii
- generatoare plasate în interiorul urechii

Din moment ce amândouă funcționează în aproximativ același mod (emiterea unei cantități potrivite de zgomot în mod constant la volumul și frecvența potrivită), acestea pot furniza pacientului zgomotul ambiental necesar pentru începerea procesului de acomodare. Cea mai mare diferență dintre aceste două modele constă în confort. În vreme ce unele persoane nu sunt deranjate de faptul că au un aparat în interiorul urechii, creând astfel un efect de ecou direct în timpan, alții găsesc modul în care zgomotul este apropiat de timpan și amplasarea generatorului inconfortabilă și

deranjantă.

Ține minte atunci când alegi un generator de sunet că acestea vor fi folosite în ambele urechi. Acest lucru va crea o stimulare mai simetrică a sistemului auditiv. Dacă nu tratezi ambele părți ale sistemului auditiv, acufena poate să se mute dintr-o parte în cealaltă; sau poți ajunge să vindeci o parte și nu și pe cealaltă.

Mergi la un specialist atunci când vrei să-ți faci un generator de sunet. Forma corectă a aparatului pe urechea ta este extrem de importantă pentru a te asigura că zgomotul ambiental nu se reduce sub nicio formă, din moment ce este nevoie de el pentru o terapie corectă.

Când vine vorba de alegerea celui mai bun model de generator de sunet, asigură-te că primești ce ți se pare cel mai confortabil și ce ți se potrivește cel mai bine. Deși aproape orice aparat poate funcționa, trebuie să îl poți suporta și să îl folosești.

Când vine vorba de folosirea noului tău generator de sunet pentru terapie, acesta trebuie să:

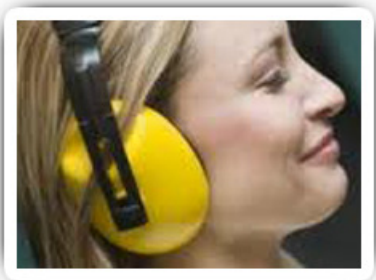
- funcționeze cel puțin 8 ore în timpul zilei (cu cât îl poți purta mai mult, cu atât mai bine)
- funcționeze atunci când nu este decât puțin zgomot de fundal, cum ar fi seara. Dar este de evitat purtarea acestui aparat noaptea deoarece e posibil ca somnul să devină o problemă.

Generatoarele de sunet în sine nu pot vindeca acufena. Consilierea adecvată este necesară pentru abordarea sarcinii de a întrerupe aceste reacții negative ce creează tot zgomotul. În orice caz, acestea reprezintă un aspect important al terapiei prin acomodare și pacienții ce au fost sfătuiți să le folosească trebuie să înțeleagă cum

funcționează.

Pasul Patru: Prevenirea

Când este vorba despre sănătatea ta, se spune că “Prevenirea este mama sănătății”. Același lucru se poate spune și despre acufenă.



Deși este logic să nu te expui la zgomote puternice timp îndelungat deoarece îți poate vătăma urechile, puțini își dau seama de pericolul pe care îl reprezintă liniștea completă.

Este adevărat. Liniștea completă este una dintre cele mai importante cauze ale acufenei. Într-o lume în care nimeni nu se odihnește cum trebuie, liniștea este considerată “de aur”. Până la urmă, cui nu i-ar plăcea să se bucure de o zi fără să audă telefonul sunând, fără țipetele copiilor, fără claxoanele de pe autostradă care să le întrerupă gândurile? Suntem înconjurați în permanență de zgomote și cei mai mulți dintre noi ar vrea să aibă parte de niște liniște.

Problema este următoarea: corpurile noastre nu sunt concepute să stea într-o liniște totală. Deși este bine să mai scăpăm din când în când de zgomotele create de om, nu este bine să nu se audă absolut niciun zgomot. Dacă se întâmplă acest lucru, riști să afectezi receptorii implicați în procesul auditiv, ceea ce poate duce la hiperacuzie, ce face toate sunetele pe care le auzi dureroase (chiar și sunetele liniștitoare).

Sunetele naturale liniștitoare (vântul, animalele, ploaia etc.) nu îți îmbunătățesc doar căile auditive, ci ajută și la calmarea sistemului limbic. Și astfel reduc riscul de vătămare a sistemului nervos involuntar.

Este foarte important ca persoana care suferă de acufenă să înțeleagă acest lucru. Adesea, cei care sunt bombardati de zgomotele acufenei, încearcă să scape de ele retrăgându-se într-un mediu liniștit. Însă acest lucru nu va face decât să agraveze afecțiunea. Ceea ce fac pentru a ameliora zgomotele nu duce decât la agravarea problemei! În această situație, corpul nu mai reacționează doar la sunete specifice, ci la toate sunetele. Pentru a combate această problemă, nu te protejea excesiv de zgomot. Rămâi înconjurat de unele zgomote și vei fi surprins de rezultat.

Cei care locuiesc sau lucrează în medii cu zgomote excesiv de puternice, trebuie să își ia precauții speciale pentru a nu lăsa sunetele să le vătămeze cochlea. De exemplu, cineva care lucrează într-o fabrică ar trebui să poarte căști speciale. Însă ai grijă să nu eviți alte zgomote atunci când părăsești acest mediu sau vei deveni victima efectelor secundare enumerate mai sus.

O altă metodă de prevenire pentru pacienții care suferă de acufena este să se evite sfaturile negative. Adesea, un pacient care abia a descoperit că suferă de acufenă este bombardat cu gânduri negative și sugestii venind de la prieteni, de la membrii familiei sau chiar de la doctori, iar acestea pot agrava simptomele. Dacă ți se spune că nu există nimic ce ar putea să îți aline suferința sau că va trebui să înveți să trăiești cu această afecțiune, cu siguranță îți vei agrava afecțiunea prin asociere negativă. Dintr-o dată, acufena devine un lucru rău de care nu poți să scapi, iar această memorie negativă repetitivă va face zgomotele și mai puternice.

O abordare mai bună ar fi să ajuți pacientul să înțeleagă ce este – și ce nu este – acufena, să îl asiguri că există metode de tratament și că este posibil să se vindece. Numai când acea persoană este convinsă de aceste lucruri, va fi deschis/ă să încerce tratamentele care o pot ajuta să scape de zgomotele neplăcute odată pentru totdeauna.

PASUL 4: DETOXIFICAREA ȘI CURĂȚAREA ÎN DRUMUL SPRE ELIBERAREA DE ACUFENĂ

Felicitări că ai ajuns până aici. Acum este timpul să punem una dintre cele mai importante fundații pentru abordarea acufenei prin eliminarea toxinelor din corp prin curățarea și regenerarea intestinelor, ficatului și rinichilor. Acest pas include o dietă de curățare cu sucuri de 3 zile urmată de un program de eliminare a paraziților de 7 zile combinate cu un program de curățare și detoxificare profundă a ficatului.

DE CE SĂ ÎȚI CUREȚI CORPUL DIN INTERIOR?

Un program de curățare bun nu te va ajuta doar să scapi de simptomele a multe afecțiuni (care se manifestă ca dureri cronice, căderi ale părului, tulburări hormonale, acufenă și probleme de auz), ci îți va oferi și o claritate a gândurilor, o creștere a nivelului de energie și te va elibera de gânduri și sentimente negative.

Majoritatea celor care suferă de acufenă tind să ignore starea sănătății intestinelor și ficatului cu privire la acufenă. Acufena se poate declanșa ca efect secundar al unei acidități sporite. Cu alte cuvinte, poate fi rezultatul unui corp plin de toxine.

Atunci când sistemul digestiv devine lent și prea toxic, devine slăbit și mult mai puțin eficient. Dacă intestinele sunt pline de toxine, acestea pot ajunge în sânge și ficatul poate lucra mai lent. Dacă ficatul este slăbit și încet, acesta nu

poate procesa excesul de acizi și de toxine și astfel toxinele ajung în alte părți ale corpului cum ar fi în rinichi, în inimă, în urechi, în creier, în piele, în limfă, în nas sau în alte zone. Și astfel încep să apară simptome în organele în care s-au acumulat toxinele. Congestia sinusurilor de exemplu va afecta și urechile.

Înainte de a putea vindeca permanent orice afecțiune cum ar fi infecții ale urechii, probleme de auz sau acufena, aceste toxine trebuie eliminate.

Un program de curățare profundă va ajuta corpul în cele din urmă să elimine toxinele din ficat, rinichi sau din sistemul limfatic. Dacă acesta este urmat de o curățare a ficatului, îți va fortifica și întări funcția acestor organe de eliminare vitale, ducând la un sistem intern mai echilibrat și mai eficient care este capabil să se vindece singur, tratând multe infecții, tulburări hormonale, precum și tulburări ale sistemului imunitar.

Cea mai ușoară și ieftină modalitate de a-ți curăța colonul, sângele și sistemele limfatice este prin urmarea unei serii de diete de curățare cu băuturi naturale combinate cu câteva tehnici de detoxificare.

Dieta de curățare cu băuturi naturale de 3 zile este un pas crucial al sistemului prezentat în această carte. Îți vei putea curăța și reconstrui organele de eliminare și îți vei ajuta corpul să elimine toxinele acumulate.

De ce să ții diete?

Dietele sunt o metodă simplă de a te împiedica să consumi anumite alimente sau tipuri de alimente pe o anumită perioadă, ceea ce îi permite corpului să se recupereze și să se vindece. Corpul uman are abilitatea de a se vindeca singur.

Atunci când consumăm alimente, corpul este ocupat cu digerarea, procesarea, analizarea și asimilarea acestora. Atunci când trecem printr-o perioadă stresantă sau când facem o activitate fizică, corpul nu poate elimina toxinele ingerate și stocate în sistem. Atunci când ținem o dietă, corpul își va concentra automat energia asupra eliminării toxinelor și asupra curățării sistemului; se va recupera și se va vindeca singur de diverse afecțiuni și tulburări.

Principiul este simplu – îi acordăm corpului timpul necesar pentru a se regenera și pentru a se vindeca deoarece am încetat să mai mâncăm și i-am dat corpului timpul necesar pentru a face alte lucruri.

De ce trebuie să ții diete?

Corpului are o abilitate limitată de a evacua și elimina cantitățile mari de substanțe chimice toxice acumulate și a materiilor străine acumulare prin stres și anxietate sau care au fost ingerate din alimente toxice pe care le-am consumat. Aceste materii toxice precum și alți poluanți sunt periculoși pentru sănătate pe măsură ce ajung în sângele din țesuturile și organele vitale. Aceste substanțe nocive solicită semnificativ organele de eliminare cum ar fi intestinale, rinichii sau ficatul.



Atunci când aceste toxine pătrund în sistem, corpul se îmbolnăvește. Atunci când corpul nu poate face față cantității mari de toxine care a ajuns în sânge și astfel, a ajuns la organe, ne îmbolnăvim.

Sistemul unei persoane bolnave este plin de tot felul de toxine (diverse tipuri de metale, medicamente, deșeuri metabolice etc.) și corpul caută modalități de urgență de eliminare a materiilor toxice. Adesea, organul prin care corpul alege să elimine toxinele este cel afectat și simptomele bolii încep să apară.

Dacă corpul încearcă să elimine toxinele prin plămâni, poți să răcești. Dacă evacuează toxinele prin picioare, poți face ciuperca piciorului.

Există multe simptome ale acumulării de toxine cum ar fi dureri de cap, nas înfundat, alergii, confuzie, diaree și candidoză.

Pielea este de asemenea un organ prin care sunt eliminate toxinele. Se crede că bolile cronice apar atunci când corpul este intoxicat cu substanțe nocive și nu mai poate trata organele.

Dietele sunt o soluție excelentă care ajută corpul să elimine toxinele stocate și să se întărească, să se vindece și să se fortifice. În cele din urmă, dieta va curăța sângele, celulele, țesuturile și organele interne și le va pregăti pentru procesul extrem de vindecare.

Tipuri de diete

Multe tipuri de diete sunt numite și post deși nu este chiar așa. În sensul strict al cuvântului, dietă înseamnă evitarea anumitor tipuri de alimente. Din acest punct de vedere, dietele de curățare cu băuturi naturale sau cu mere/castraveți sunt considerate mono-diete.

Totuși, aceste diete sunt excelente pentru începători. Aceste mono-diete pot funcționa în stadiile preliminare dinaintea curățării ficatului sau dinaintea dietei cu apă, însă nu le pot înlocui.

Spre deosebire de dietele cu mere sau cu castraveți, dietele cu băuturi naturale sunt mult mai benefice. Ajută nu numai la eliminarea toxinelor acumulate din corp, ci îi și permite să se odihnească (spre deosebire de mono-diete, sistemul digestiv se odihnește în timpul dietelor lichide), asigură o curățare mai profundă și îi oferă corpului o varietate de nutrienți ce îi asigură energia și vitalitatea. Pe de altă parte, mono-dietele au un aport de nutrienți limitat la fructul sau leguma consumată.

De aceea prefer dietele cu băuturi naturale și nu mono-dietele.

Dieta cu apă este eficientă atunci când este vorba despre vindecarea unor boli grave sau cronice. Totuși, nu este recomandată pentru cei fără experiență și nu se pot face activități zilnice regulate în timpul acesteia. Se recomandă să începi cu o dietă pe bază de băuturi naturale și să treci ușor la dieta cu apă pentru ca procesul de curățare și reacția corpului să nu fie foarte intense.

Dacă ții dieta mai puțin de o săptămână, atunci se numește o dietă rapidă. Deși dieta de o zi, dacă este ținută regulat, îți poate fortifica sistemul imunitar și îți poate revigora și revitaliza corpul, dieta de 3 zile îți va oferi cu adevărat posibilitatea de a “trece la treabă” și de a face “aranjamentele” necesare în interior. În timpul dietelor de 3 zile (inclusiv a dietelor pe bază de băuturi naturale), corpul va avea timpul necesar pentru a se curăța intens de toxinele acumulate în ani de zile.

SFATURI GENERALE CU PRIVIRE LA DIETE

Găsirea momentului și locului potrivit

Momentul ideal pentru dietă este într-o perioadă de relaxare când nu ești sub presiune sau stresat sau când nu trebuie să consumi multă energie. Din acest motive, concediul este o perioadă excelentă și eficientă pentru a ține o dietă.

Ține minte că nu te poți vindeca dacă ții dieta atunci când ești sub presiune emoțională sau psihică. Dieta trebuie ținută atunci când îți poți conserva energia. De asemenea, trebuie să te asiguri că ții dieta într-un loc în care sunt puține lucruri (sau niciunul) care îți pot distra atenția.

Un alt factor important pe care trebuie să îl ai în vedere este vremea. Perioada de tranziție dintre anotimpuri este perfectă pentru diete, pe când perioada rece nu este recomandată deoarece temperatura corpului scade în timpul dietei din cauza aportului scăzut de calorii. Este mai ușor să răcești atunci când temperatura este scăzută.

Eu țin de obicei dietele de vineri până luni în timpul concediului de vară.

Ce să mănânci înainte să începi dieta

Dieta este o provocare și astfel, trebuie să îți pregătești corpul pentru tranziția extremă de la alimentele solide la cele lichide. De asemenea, trebuie să te pregătești din punct de vedere psihic pentru această schimbare.

Dieta anterioară programului de curățare cu băuturi naturale

O dietă eficientă care precede programul de curățare cu băuturi naturale ar trebui să țină 3 zile înainte de dieta propriu-zisă. Dieta premergătoare optimă ar trebui să conste în salate, sucuri naturale și fructe. Ar trebui să eviți produsele care conțin carbohidrați rafinați, pâinea, produsele lactate, peștele și orice tip de carne. De asemenea, este important să bei multă apă.

În prima zi a acestei diete premergătoare, ar trebui să mănânci și legume gătitе pe lângă salatele crude, fructe și sucuri naturale. În doua zi, ar trebui să mănânci numai salate crude simple, fructe proaspete și să bei multe sucuri naturale. În a treia zi, se recomandă să consumi numai fructe și sucuri naturale.

Ai grijă să urmezi sfaturile pentru o digestie optimă.

O altă opțiune ar fi să urmezi o mono-dietă înaintea programului de curățare în sine. Poți consuma numai mere într-o zi și apoi numai struguri timp de două zile. Dacă înlocuiești merele sau strugurii cu germeni, vei obține rezultate și mai bune deoarece aceste alimente sunt agenți de purificare foarte eficienți.

Alimentația post-dietă

Instinctul de foame este foarte puternic și te poate păcăli. Trebuie să îți dezvolti acest instinct pe măsură ce capeți mai multă experiență atunci când întrerupi dieta, în special dacă ai ținut-o mai mult de 3 zile. Este foarte important să simți și să știi când este cel mai potrivit moment să întrerupi dieta. Nu trebuie doar să știi când o să o întrerupi, ci și cum să faci asta.

Dacă treci direct la mâncare de fast-food și mănânci un burger când ficatul, rinichii, inima și intestinele sunt într-o stare foarte sensibilă, acestea pot fi suprasolicitate iar acest lucru îți poate fi fatal. Pe de altă parte, nu trebuie să ții dieta mai mult decât ai nevoie. Trebuie să te controlezi din acest punct de vedere.

Regula neoficială este să îți ascuți corpul și nevoile. Încearcă să faci diferența între foamea adevărată și simpla poftă de mâncare. Diferența principală dintre cele două este că foamea reală este graduală și începe prin a te gândi la mâncare și se dezvoltă treptat.

Foamea falsă este mai degrabă un atac temporar. Nu este foame, mintea ta te păcălește. Vei ști când îți este foame cu adevărat. Crede-mă.

Pofta de mâncare graduală are anumite forme tipice cum ar fi să trișezi puțin și să începi să te gândești la subiecte legate de mâncare etc. Dacă este prima ta dietă de durată, se recomandă să întrerupi dieta în acel moment.

Pofta de mâncare graduală va fi urmată de foamea reală. Vei ști când o simți și când vine, trebuie să te oprești întotdeauna. Altfel, te vei înfometa.

Atunci când întrerupi o dietă, începe prin a consuma alimente bogate în apă (lămâi galbene sau verzi, castraveți). Apoi poți consuma lapte din diverse tipuri de alune, bogat în proteine. Începe să consumi supe, legume fără amidon și cereale integrale fără gluten. 24 de ore mai târziu, poți începe să consumi grăsimi și cereale în mod normal.

Sfaturi importante

- Mănâncă porții mici, ca un copil și mănâncă încet.

- Stimulează-ți glandele digestive prin adăugarea țelinei și a trifoiului în meniu.
- Diversifică-ți meniul cu salate verzi cu avocado, tamari și sos cu susan (tahini).
- Consumă alune numai în cantități mici.
- Ar trebui să adaugi în meniu cereale integrale și legume gătite (broccoli, cartofi și fasole) numai la 2-3 zile.

Sfaturi pentru o dietă eficientă

- Fă o baie cu sare de mare.
- Meditează.
- Închide televizorul.
- Ieși singur la plimbare.
- Închide-ți telefonul mobil.
- Limitează-ți conversațiile cu oamenii.
- Dormi suficient.

PROGRAMUL DE CURĂȚARE DE TREI ZILE CU BĂUTURI NATURALE

Introducere

Curățarea cu ajutorul băuturilor naturale este o dietă ce consistă numai din legume, sucuri naturale, alte lichide și apă. Sucul extras din fructe și legume proaspete este bogat în fitochimicale, elemente alcaline, vitamine, minerale, enzime și zaharuri naturale ce sunt absorbite direct în sânge.

Nu necesită niciun efort din partea sistemului digestiv.



Atunci când ții o dietă pe bază de sucuri naturale, amesteci o mulțime de fructe și legume concentrate și eficiente cum ar fi morcovi, pătrunjel, țelină, ardei grași verzi, lămâi etc. într-un pahar. Astfel, vei ajuta sistemul digestiv să absoarbă cu ușurință nutrienții din legume/fructe.

Dieta pe bază de sucuri naturale este mult mai sigură și mai ușoară decât dieta cu apă deoarece asigură aportul nutrițional necesar pe măsură ce curăță și detoxifică corpul gradual și în siguranță, permițându-i să se concentreze în totalitate asupra vindecării. Numai după ce ai curățat practic corpul de ani de toxine acumulate poți trece la următorul pas și poți începe dieta cu apă, care este mult mai intensă.

Dieta de curățare cu sucuri naturale operează pe două niveluri. Elimină toxinele acumulate din corp și îi oferă nutrienții necesari care să îi asigure energia și vitalitatea.

Această dietă de curățare asigură corpului suficienți nutrienți și calorii, oferindu-ți suficientă energie pentru a lucra, studia sau pentru a face orice altceva dorești. Deși practic nu trebuie să schimbi nimic din rutina zilnică în timpul acestei diete, îți recomand să te relaxezi în această perioadă și să lași deoparte pe cât posibil exercițiile fizice solicitante.

Curățarea corpului cu ajutorul sucurilor naturale i-a vindecat pe mulți de boli, chiar de boli cronice cum ar fi leucemie, artrită, cancer, tensiune ridicată, tulburări ale ficatului sau ale rinichilor, infecții ale pielii, infertilitate și tulburări hormonale.

În timpul acestei diete au loc multe schimbări metabolice și se elimină cantități mari de toxine din colon, vezică, ficat, rinichi, plămâni și piele. Limfa și sângele se detoxifică. În a treia zi de dietă îți vei pierde pofta de mâncare, iar sistemul digestiv se va odihni, permițându-i colonului să elimine toxinele care s-au acumulat în ani de zile și care cauzau diverse afecțiuni.

Dacă îți este foarte greu să continui, poți mânca câteva felii de banană sau de avocado, deși nu este recomandat deoarece va încetini procesul de vindecare.

Cât de multe lichide poți bea? Nu pot să spun decât că poți bea câte lichide dorești. Totuși, trebuie să limitezi sucurile acide sau cu un conținut ridicat de zaharuri din fructe. Acestea pot determina pancreasul să producă cantități excesive de insulină, ceea ce poate duce la candidoză, care poate agrava acufena în unele cazuri.

O ultimă recomandare: încearcă să cumperi fructe și legume organice în locul celor obișnuite. Legumele care nu sunt organice, în special cele cu frunze, conțin un nivel ridicat de pesticide care sunt absorbite de corp (vezi și "Cum să speli legumele și fructele"). O idee bună ar fi să îți prepari singur sucurile. Nu trebuie să înlocuiești sub nicio formă

sucurile naturale proaspete cu cele din comerț.

Reguli sfinte ale dietei pe bază de sucuri naturale

Singura modalitate prin care poți maximiza efectul acestei diete este prin urmarea sfaturilor de mai jos. Urmează-le cât poți de îndeaproape.



- Consumă cât mai multe băuturi “verzi” și redu consumul de fructe și de legume care conțin amidon sau zaharuri. Nu uita de germenii de grâu.
- Bea multă apă (nu apă de la robinet) și ceaiuri din plante și încearcă să consumi cât mai puțin lapte din alune.
- Dacă trebuie, ia numai vitamine solubile în apă. Ia zilnic acizi grași esențiali și probiotice, însă nu lua deloc minerale.
- Este crucial să stimulezi organele de eliminare și să le ajuți să elimine toxinele în timpul dietei (ficatul, rinichii, intestinalele și pielea).
- Este crucial să previi reabsorbția toxinelor în sânge cu ajutorul clismelor și a băuturilor cu bentonită.

Cum să speli legumele și fructele

Legumele și fructele care nu sunt organice conțin de obicei multe bacterii, pesticide și paraziți. Unele legume și fructe se găsesc totuși în variantă organică. De exemplu, este mult mai ușor să găsești morcovi organici la supermarket sau la magazinele naturiste. În schimb, este aproape imposibil să găsești sfeclă sau țelină organică.

Substanțele chimice folosite în agricultură sunt dificil de îndepărtat, iar unele dintre ele se găsesc și în legumele organice. Totuși, prin mijloacele și tehnicile potrivite, poți curăța legumele de unele substanțe chimice și de unii paraziți.

Pune 4 lingurițe de sare și zeamă de lămâie în chiuveta plină cu apă rece – aceasta este cea mai comună metodă. Legumele se pun apoi în apă și se spală bine. De asemenea, poți bune legumele în apă clocotită. Astfel vor fi distruse majoritatea bacteriilor, însă această metodă nu poate folosită în cazul legumelor mai fragile cum ar fi salata verde.

Combinații de bază pentru sucuri

Combinații din fructe

- Pepene roșu, grapefruit
- Măr, pepene roșu
- Măr, pară, ananas
- Măr, struguri
- Măr, coacăze
- Măr, pară
- Pară, batat

- Pepene roșu, lămâie
- Ananas, cartof dulce

Combinatii cu morcov

- Morcov, sfeclă
- Morcov, sfeclă, ardei gras verde
- Morcov, sfeclă, ardei gras verde, pătrunjel
- Morcov, varză
- Morcov, spanac
- Morcov, măr, germeni de lucernă
- Morcov, spanac, varză furajeră, ardei gras roșu
- Morcov, țelină, coriandru, usturoi
- Morcov, pătrunjel, castravete, ridiche
- Morcov, mango
- Morcov, măr, ghimbir
- Morcov, tulpină de țelină, cartof, ridiche, sfeclă

Atenție: nu consuma niciodată suc de sfeclă simplu. Combină-l întotdeauna cu alte fructe sau legume. Sfecla este un agent de curățare foarte puternic și dacă este consumată simplă, poate face simptomele mai intense.

Combinatii cu verdețuri

- Țelină, spanac
- Țelină, spanac, roșie
- Țelină, spanac, roșie, varză

- Țelină, spanac, roșie, varză, lămâie
- Țelină, spanac, roșie, varză, mărar, usturoi
- Țelină, spanac, roșie, varză, ardei iute, mărar, ghimbir
- Țelină, chimen (anason), castravete
- Roșie, varză, usturoi, lămâie
- Salată verde, varză, țelină, lămâie
- Salată verde, spanac, castravete
- Lămâie, ridiche, sfeclă, o felie de ceapă roșie, cartof dulce, țelină

Observație: combinațiile cu verdețuri au proprietăți tonice, detoxifiante și curăță sângele. Un pahar de un astfel de amestec pe zi va fi suficient.

Totuși, este adevărat și că nu există o limită de sucuri cu verdeață pe care le poți bea. Eu beau de obicei între 1 și 2 litri de sucuri cu verdeață pe zi când țin dietă.

Germenii de grâu – Regele verdețurilor



Sucul din germenii de grâu este probabil cel mai puternic suc de pe pământ. Are o mulțime de clorofilă, pigmentul verde din plante (numit și sângele plantelor) ce are proprietăți de vindecare extraordinare.

Germenii de grâu ajută la curățarea colonului, alcalinizează sângele, vindecă rănille, curăță ficatul, sporește activitatea enzimelor și conține cantități mari de vitamine E și de antioxidanți.

Doza zilnică recomandată este de 50g pe zi. Nu bea prea mult sau prea devreme. Poate duce la hiper-detoxificare, ce poate cauza greață.

Alte lichide

Pe lângă sucuri naturale și apă, există câteva alte opțiuni sănătoase din care puteți alege. De exemplu, poți bea ceaiuri din plante sau lapte vegetal, din alune sau nuci.

Ceaiuri din plante

Ceaiurile din plante sunt făcute din plante proaspete uscate și mărunțite, cunoscute pentru valoarea lor culinară și gastronomică. Ele nu conțin cofeină și au proprietăți terapeutice puternice. Unele ceaiuri din plante te pot ajuta când ai un sentiment de greață, iar altele pot stimula apetitul. Unele ceaiuri sunt o bună sursă de minerale și vitamine, iar altele, cum ar fi tătăneasă, au o mare valoare nutritivă.

Nu există aproape nicio limită în privința cantității de ceai din plante pe care ar trebui să o bei în timpul dietei.

Iată câteva exemple de ceaiuri terapeutice și nutritive: ceaiurile din pătrunjel, mentă, cuișoare, lucernă, tătăneasă, ardei gras, mușețel, măceșe și varec.

Pentru a stimula digestia, folosește cuișoare, scorțișoară, nucșoară.

Pentru a stimula intestinele, folosește lemn dulce, crușin.

Plante care curăță ficatul: păpădie, brusture, rădăcină de măcriș.

Bogate în magneziu: varec, pătrunjel, usturoi, mentă.

Bogate în vitamina C: oregano, tătăneasă, măceșe, frunze de căpșuni.

Bogate în calciu: păpădie, mușețel, varec.

Lapte din alune

Laptele din diferite tipuri de alune este excelent pentru potolirea apetitului, fiind în general bun pentru diete lungi (peste 2 săptămâni) când apetitul poate deveni deranjant, cel puțin pentru unele persoane. Laptele din migdale sau alune este foarte eficient în potolirea apetitului pentru proteine. Sunt bune în perioada dinaintea regimului propriu-zis, mai ales pentru începători.

Amestecă aceste alune cu o linguriță de miere și cu o cană de apă și consumă amestecul o dată la două zile numai când dieta cu sucuri naturale durează deja de ceva timp și numai când simți o poftă de mâncare intensă. Aceste tipuri de lapte sunt foarte bogate în proteine și grăsimi, având o mare valoare nutritivă.

Evită alunele caju deoarece se transformă într-o pastă (se consideră a fi o încălcare a dietei), iar grăsimea pe care o conțin poate încetini procesul de detoxificare.

Observație despre proteine și dietă

Proteinele se găsesc în toate plantele de pe planetă. Ideea că singurele surse viabile de proteine sunt alimente ca brânza sau carnea nu este decât un mit. Laptele din alune sau făina de grâu pot fi bune surse de proteine în timpul unei diete, dar ar trebui consumate cu moderație. Pe de altă parte, în timpul detoxificării nu ai nevoie de proteine. Practic, poți trăi fără proteine perioade îndelungate de timp. O poftă ieșită din comun pentru alimente bogate în proteine este un semn clar că e timpul să întrerupi dieta.

Oțetul din cidru de mere

Acesta este un antiseptic și un antibiotic puternic. Ideal este să cumperi numai cidru brut, nefiltrat, obținut din mere bio. Această băutură va funcționa ca un puternic agent de curățare, menținând echilibrul alcalin al acizilor din intestine. Adaugă o lingură la un pahar cu apă în fiecare dimineață și bea-l pe stomacul gol.

Enzimele digestive

Pentru a accelera dizolvarea plăcii ce se formează în intestine, ia zilnic enzime digestive. Recomand pilulele Garden of Life Omega Zyme.

La enzimele dimineața, cu o felie de ghimbir proaspăt și cu multă apă purificată.

Apa

Niciodată să nu uiți de consumul de apă și de calitatea acesteia. Apa este un puternic agent de curățare, care elimină tot felul de lichide din vezică, rinichi și din tractul digestiv. Apa este extrem de hrăitoare și conține din belșug minerale importante.



Este foarte important să bei numai apă purificată. În niciun caz nu consuma apă de la robinet. Această apă este atât de poluată încât este o problemă globală. De asemenea, evită apa distilată, deoarece nu are nicio valoare nutrițională, și apa de izvor,

deoarece nu este pură. Rezumă-te la apă filtrată sau îmbuteliată.

Este o idee bună să adaugi zeamă de lămâie în apă, deoarece are efect laxativ și poate stimula sistemul digestiv. Stoarce jumătate de lămâie în apă caldă. Bea amestecul imediat după ce ai stors lămâia, înainte de a consuma bentonita dizolvată în apă și shake-ul cu semințe de in.

ÎN TIMPUL DIETEI PE BAZĂ DE SUCURI NATURALE

La ce trebuie să fii atent în timpul dieteii?

Fii atent la orice simptom de alergie. Dacă ai diabet sau o glicemie scăzută, evită sucurile dulci, precum și alimentele dulci. Simptomele sunt similare celor ale gripei (febră, candidoză, dureri musculare, letargie, bronșită, astm). Ține minte că acestea sunt pur și simplu reacțiile corpului la cantitățile mari de toxine prezente în sânge ce trebuie eliminate. Pe măsură ce aceste toxine trec prin corp, organul la care au ajuns va prezenta simptome specifice. De exemplu, dacă toxinele încearcă să iasă prin plămâni apare astmul, dacă e vorba de piele apar iritații și candidoză. Dar nu este cazul să intri în panică. Aceste izbucniri sunt de scurtă durată și cu cât sunt mai intense cu atât va fi mai mare răsplata la sfârșit.

Important: Dacă simptomele sunt cu adevărat extreme (de exemplu febră foarte mare), ar putea fi timpul să întrerupi dieta. Ingerând mâncare solidă, toxinele din sânge se vor dilua și te vei simți mai bine.

Cum să bei sucurile

În special în cazul sucurilor de legume sau fructe, este recomandat să „mesteci” băutura, încălzind-o în gură până ajunge la temperatura corpului. Sucul se va amesteca cu saliva, permițând corpului să absoarbă toți nutrienții din acesta.

De asemenea, scoate legumele din frigider cu o jumătate de oră înainte de a le pasa. Acest lucru ajută enzimele să lucreze și mai bine.

Activitatea fizică

Activitatea fizică este întotdeauna benefică pentru organism. Ajută la oxigenarea celulelor pielii și, îmbunătățind circulația sângelui, poate scurta procesul de vindecare a pielii, curățând-o din interior.



În timpul dietei și a detoxificării este important să fii și activ fizic.

Exercițiile aerobice cum ar fi înotul, mersul, săritul pe trambulină sau mersul pe bicicletă sunt optime deoarece solicită sistemul respirator, fără prea mult stres sau consum de energie. Plămânii își pot intensifica activitatea și elimină toxinele astfel. Și sistemul limfatic poate elimina astfel deșeurile.

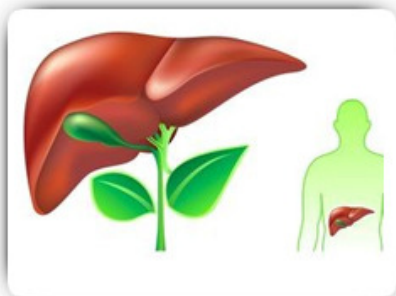
Yoga este o activitate foarte eficientă în eliminarea toxinelor, oxigenând sângele și eliberând tensiunea acumulată.

Observație: Nu lua parte la activități fizice extreme. Ține minte că ești în timpul unui regim strict, iar acestea pot cauza oboseală și greață. Printre astfel de activități se numără alergarea, joggingul, ridicatul de greutate etc.

CUM SĂ AJUTĂM ORGANELE SĂ ELIMINE TOXINELE

Ficatul

Ficatul are un rol important de detoxificare. În timpul unei diete, el neutralizează și filtrează toxinele provenite din alte părți ale corpului, eliminând în același timp și toxinele proprii. Însă este ocupat și cu procesarea alimentelor pe care le consumi. În această perioadă e cazul să lași ficatul să se odihnească și să se curețe. Poți consuma sucuri din germeți de grâu, pădăie, pătrunjel, lămâie și grapefruit, cu o lingură de ulei de măsline amestecată cu zeamă de lămâie, cu scopul de a stimula bila pentru a produce fiere.



Crușinul și cimicifuga sunt foarte bune ca și comprese reci pentru ficat și bilă.

De asemenea, poți permite unui maseur să manipuleze fizic ficatul pentru detoxificare. Cere-i să maseze lent și ușor ficatul, ajutându-l astfel să elimine toxinele.

Rinichii

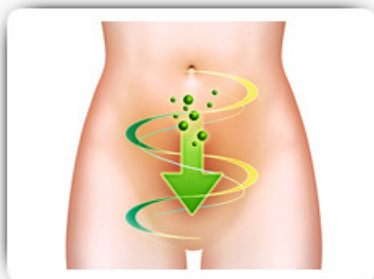
Rinichii sunt foarte importanți deoarece purifică sângele și elimină toxinele lichide. Consumul unor cantități mari de apă purificată este o adevărată binecuvântare pentru rinichi în timpul dietei. Există diverse plante care vă pot ajuta la

curățarea rinichilor și eliminarea pietrelor (două din ele ar fi pătrunjelul și rădăcina de Eupatorium Purpureum).

Merișoarele, germenii de grâu, castraveții și sparanghelul sunt de asemenea eficiente în curățarea rinichilor. Dacă apar infecții la rinichi, este recomandat să iei vitamina C.

Colonul

Principala funcție a colonului este eliminarea deșeurilor. În timpul dietei, încă există o acumulare de toxine în pliurile colonului, iar pe măsură ce acestea încep să se golească, eliberează o varietate de toxine și acizi. Dacă nu sunt eliminate, acestea vor fi reabsorbite în colon, ducând în mod cert la diverse simptome cum ar fi alergii și dureri de cap.



Folosind clisme și shake-uri din semințe de in sau bentonită îi permiți colonului să elimine majoritatea toxinelor.

Germenii de grâu și menta au rolul de a vindeca colonul, iar crușinul și mandragora pot elimina toxinele.

Sucurile de mere și morcovi sunt foarte bune ca laxative. Respirația profundă poate și ea să ajute la reglarea eliminării toxinelor și vindecarea colonului.

Plămâni

Plămâni absorb și elimină o mare parte din toxine. Folosește tehnici de respirație profundă deoarece vor ajuta plămâni să elimine mai eficient factorii poluanți.

Strategiile de respirație din yoga, cum ar fi folosirea alternativă a nărilor pot fi foarte benefice. Pot fi de folos și exercițiile aerobice și consumul de ceaiuri din plante.

Pielea

Pielea, care este cel mai mare organ din corp, elimină în mod constant toxine, așa că ar trebui tratată cu respectul cuvenit. Astfel, în timpul dietei este recomandat să îți răsfeți pielea: netezește-o, curăț-o și freac-o pentru a elimina în mod eficient toxinele.

Asigură-te că pielea ta poate să respire în timpul dietei, evită îmbrăcămintea din fibre sintetice. Fă plajă în reprize scurte (să nu te arzi). Fă zilnic saună și băi cu sare de mare pentru a accelera eliminarea toxinelor. Aplică vitamina E și aloe vera pe piele pentru a preveni deshidratarea.

Ține un jurnal

Când ești la dietă, este bine să îți notezi gândurile și sentimentele. Îți poți nota sentimentele, chiar și cele mai profunde, într-un jurnal, pentru a putea urmări schimbările de atitudine, pentru a observa momentele de slăbiciune și pentru a face diferența între foamea fizică propriu-zisă și plictiseală pură.

Îți vei putea observa și autoeduca comportamentul pe durata dietei. Notează-ți când ești cu gândul la mâncare și furia provocată de lipsa unei „mese adevărate”. De obicei, când adevărata furie te cuprinde, este cazul să întrerupi



dieta.

Suplimente de vitamine și minerale pe durata dietei

Vitaminele și suplimentele sunt alimente solide, care reprezintă o încălcare a dietei. În plus, nu ai nevoie de vitamine pe timpul dietei deoarece sucurile nutritive (mai ales dacă sunt de proveniență organică) oferă corpului tot ce îi este necesar. De asemenea, vitaminele pot deranja delicatul echilibru chimic din corp.

Singurele vitamine permise sunt cele solubile în apă, cum ar fi vitamina C.

PREVENIREA REABSORBȚIEI TOXINELOR ÎN SÂNGE

Fibrele și dieta

Consumul de fibre pe durata dietei poate încetini procesul de vindecare deoarece stimulează sistemul digestiv. Consumând doar sucuri fără fibre în timpul dietei, îi permiți sistemului să se odihnească, intensificând procesul de vindecare.

Cu toate acestea, fără fibre, care sunt esențiale pentru eliminarea toxinelor din corp, ele nu vor fi eliminate cum trebuie prin colon și există riscul să fie reabsorbite în sânge. Următoarele metode vor rezolva această problemă.

Clismele

Indiferent ce asocieri negative ar face mintea ta cu clismele sau dușurile rectale, un duș rectal zilnic pe durata dietei nu este numai obligatoriu dar și foarte relaxant, putând fi chiar o experiență plăcută odată ce te obișnuiești cu ea.

Scopul dușurilor rectale este pur și simplu să curețe cu apă colonul. Acestea nu sunt invazive, sunt ieftine și pot fi făcute în confortul propriei case. Așa că atunci când optezi pentru dușuri rectale, îți asumi responsabilitatea de a-ți trata cu respect organele. Trebuie să îți ajuți corpul să elimine deșeurile acumulate, pe care nu le poate elimina de unul singur pe timpul dietei deoarece nu există o masă solidă de mâncare care să ajute colonul în această privință.

Unul din motivele pentru care ar trebui ca dieta să fie precedată de o perioadă în care să consumi mâncare vegetariană crudă este că va face scaunul moale și bogat în fibre, fiind mult mai simplu decât curățarea cu apă.

Există mai multe tipuri de duș rectal, iar eu recomand folosirea unei ploști pentru spălături rectale.

Procesul

1. Clătește plosca pentru clismă și umple-o cu apă purificată călduță. Poți folosi și un amestec de bicarbonat de sodiu și sare pentru a stimula sistemul imunitar. O linguriță ar trebui să fie suficientă.
2. Agață plosca la aproximativ un metru deasupra podelei. Această înălțime asigură presiunea ideală a apei.
3. Folosește un gel lubrifiant pe vârful canulei de plastic și pe anus.

4. Poți sta confortabil pe o parte sau pur și simplu pe vasul de wc. Dar poziția optimă, după părerea mea și cea dovedită a fi cea mai eficientă, este să te întinzi pur și simplu pe podeaua toaletei cu fața în jos și posteriorul în sus.
5. Relaxează-te și introdu vârful canulei complet în anus. Apoi dă drumul la un flux constant de apă. Este normal să simți crampe ușoare, dar dacă nu te simți confortabil, închide temporar robinetul, relaxează-te și încearcă din nou.
6. Repetă procesul de câteva ori, până când plosca se golește.

În acest timp îți poți masa abdomenul. Va ajuta lichidul să ajungă mai adânc în colon.

Clisme speciale

În funcție de scop, poți adăuga diverse amestecuri în apa pentru clismă pentru a face procedura și mai benefică. De exemplu, poți adăuga germeni de grâu în apă, ceea ce poate fi foarte eficient deoarece stimulează ficatul să se autodetoxifice și poate alcaliniza colonul. Poți adăuga lactobacili pentru a reface bacteriile benefice sau oțet pentru a menține un pH potrivit în colon.

Fie că îți vine să crezi sau nu, 2 linguri de cafea (organică, cafeinizată), asimilate prin colonul sigmoid la capătul distal, pot accelera semnificativ procesul de detoxificare și curățare al ficatului și bilei. Acest lucru este în special benefic înainte de o detoxificare a ficatului.

Psyllium, semințe de in și shake-uri cu bentonită

Psyllium și bentonita sunt cunoscute ca excelenți agenți de curățare a colonului. Ele creează o masă de fluide pe măsură ce trec prin tractul intestinal. Iar pe măsură ce se deplasează, pot absorbi și curăța resturile de mâncare din zonele blocate.

Agenții de curățare a colonului te vor ajuta să scapi de o mulțime de resturi alimentare care se pot acumula în interiorul colonului. Aceste pudre trebuie consumate cu multă apă pentru a înmuia amestecul, deoarece dacă ar fi prea tare i-ar fi greu să treacă prin intestine.

Bentonita dizolvată în apă și semințele de in sub forma unui shake ajută de asemenea la procesul de curățare a colonului. Acest shake funcționează ca un laxativ, absorbind și unind toxinele, cum ar fi pesticidele, sub forma unui gel iar apoi eliminându-l din colon. Simple, semințele de in au și rolul de a absorbi apa.

Cum să prepari shake-ul

Amestecă o lingură de bentonită lichidă cu o lingură de psyllium sau semințe de in măcinate într-un pahar cu apă. Bea-l imediat dimineața, pentru a nu te trezi cu un pahar plin de gel.

Înlocuirea bacteriilor intestinale

Hormonii, antibioticele, medicamentele și alte toxine au un efect devastator asupra bacteriilor benefice din intestin, care pot ajuta corpul în lupta împotriva Candidiei, în absorbția vitaminelor și a mineralelor esențiale, în eliminarea toxinelor acumulate în urma constipației și în menținerea unui pH adecvat în tractul intestinal.



În timpul dietei, glandele limfatice elimină mari cantități de toxine, iar acest lucru afectează și supraviețuirea bacteriilor benefice. Și folosirea clismelor elimină aceste bacterii.

Astfel este obligatoriu ca, pe durata dietei, să faci un efort de a repopula intestinul cu aceste bacterii. Soluția este simplă, ia 2 capsule de Acidophilus și Bifidus împreună cu o lingură de iaurt de capră și amestecă-le cu o jumătate de cană cu apă caldă. Adaugă acest amestec la lichidul pentru spălături și încearcă să îl ții în colon cel puțin 10 minute.

Integrați acest lucru în procesul zilnic al spălăturilor rectale, asigurându-te astfel că bacteriile benefice vor prospera în timpul dietei.

Avertisment despre electroliți

Ca și în cazul bacteriilor benefice, trebuie să asiguri un echilibru al electroliților înainte și după o spălătură rectală sau după detoxificarea ficatului. Un electrolit este o soluție sau substanță cu sarcină electrică. Există în sânge sub

forma acizilor, bazelor sau sărurilor (cum ar fi sodiul, calciul, potasiul, clorul, magneziul și bicarbonatul). Sărurile sau electroliții din lichidele corporale permit sistemului nervos să funcționeze cum trebuie.

Astfel, este imperios necesar să înlocuiești electroliții după o spălătură rectală sau după detoxificarea ficatului.

Acest lucru poate fi realizat consumând lichide cum ar fi Pedialyte, Gatorade sau un pahar de apă cu săruri de mare.

Alegerea unui storcător

Când căutați storcător, ia în calcul calitatea și prețul, dar nu uita un alt factor foarte important. Aparatul trebuie să funcționeze la viteze mici, altfel poate scădea calitatea sucului, absorbind prea mult oxigen și încălzind sucul până la punctul în care îl golește de cei mai importanți și mai fragili nutrienți.

Deși majoritatea storcătoarelor operează la viteze mari, între 1.000 și 24.000 RPM (rotații pe minut), viteze mai mici vor asigura păstrarea nutrienților de calitate și aroma naturală a fructelor și legumelor.

Storcătorul poate fi foarte ușor curățat și are și alte întrebări. Anumite fructe și legume sunt un alt factor important în alegerea storcătorului potrivit.

Aparatul ar trebui să poată pasa orice tip de fructe, legume, germenii de grâu și chiar alimente solide ca boabele de cafea, pastele sau să poată face unt de arahide. Trebuie să aibă opțiunea de rotație inversă, pentru a preveni înfundarea, să se învârtă la 80 RPM, să prevină

supraîncălzirea și să fie ușor de curățat.

CLISMELE

Clisma este o procedură de curățare în care apa este introdusă prin rect pentru a curăța și elimina toxinele din colon. O clismă obișnuită durează între 45 de minute și o oră. Este cel mai bine să fie efectuată sub supravegherea unui expert. Procedura poate fi numită și irigare a colonului sau hidroterapie a colonului.

Procedura

După examinarea istoricului medical și consultația hidroterapeutului, vei îmbrăca un halat de spital și te vei întinde cu fața în sus pe masa de examinare.



Terapeutul vă introduce un dilatator de unică folosință în anus. Dilatatorul este conectat printr-un furtun lung de plastic (de asemenea de unică folosință) la unitatea de hidroterapie a colonului. Terapeutul eliberează încet apă caldă filtrată în colon, iar această apă va determina mușchii colonului să se contracte. Acest lucru se numește peristaltism și duce la împingerea fecalelor din colon prin furtun, urmând a fi colectate într-un sistem închis în vederea înlăturării.

Ține cont că s-ar putea să simți o urmă de disconfort sau o senzație ciudată în abdomen în timpul terapiei. Terapeutul masează regiunea abdominală și în jurul ei pe durata terapiei pentru a facilita procesul. Terapeutul ar putea comenta asupra culorii fecalelor, dar niciun miros nu ar trebui să

emane din sistemul închis. După sesiune puteți folosi wc-ul pentru a elimina orice scaun sau apă reziduală.

Efecte secundare

Efectele secundare comune ale clismelor sunt greața și oboseala, care pot dura câteva ore. Există și un risc de perforare a peretelui abdominal. Este necesară monitorizarea atentă pentru a reduce riscul complicațiilor cum ar fi dezechilibrul electrolitilor sau infarctul miocardic ca urmare a absorbirii de apă în exces.

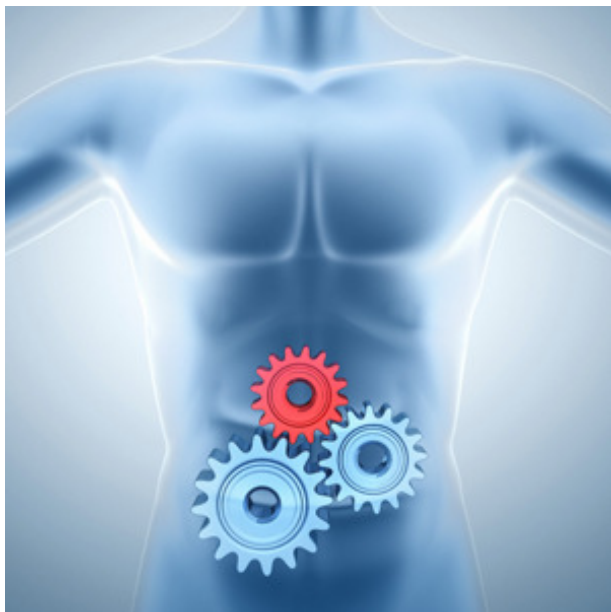
Cine ar trebui să EVITE clismele?

Persoanele care suferă de afecțiuni medicale specifice, cum ar fi colita ulceroasă, boală diverticulară, boala lui Crohn, afecțiuni ale vaselor de sânge, hemoroizi severi, boli cardiace, cancer gastrointestinal, hernie abdominală, anemie severă sau tumori intestinale trebuie să evite clismele. Nu opta pentru clisme dacă ai suferit o operație recentă la colon. Femeile gravide trebuie să evite clismele deoarece ar putea stimula contracții uterine. Înaintea unei clisme, bea multe lichide și consumă doar mâncăruri ușoare.

După clismă

După o clismă nu consuma decât mâncăruri ușoare. Recomand, de asemenea, să consumi alimente probiotice pentru a reface bacteriile benefice din corp. Evită legumele crude timp de câteva zile.

CRIZA DE VINDECARE ȘI CUM SĂ-I SUPRAVIEȚUIEȘTI



Există posibilitatea ca fiecare fază minoră a procesului de curățare, cum ar fi modificarea alimentației, suplimentele din plante sau programele extreme cum ar fi regimul de 3 zile cu sucuri, curățarea de paraziți sau detoxificarea ficatului să declanșeze o criză de vindecare. Când și dacă această criză apare, poate cauza simptome de detoxificare sau de eliminare. Criza de vindecare este o parte naturală a procesului de tratare a acufenei, pe măsură ce corpul se regenerează și elimină deșeurile prin toate canalele posibile.

Când bacteriile sau paraziții mor în timpul procesului de curățare, aceste microorganisme eliberează toxine și amoniac. Ficatul eliberează toxinele stocate în fluxul sangvin, ceea ce cauzează de asemenea simptome ale crizei de

vindecare.

Cu cât este mai intensă curățarea corpului, cu atât toxinele vor fi eliberate mai repede în fluxul sangvin și cu atât te vei simți mai rău.

Iată cele mai comune simptome asociate cu detoxificarea: dureri de cap, febră, coșuri și chisturi acneice, diaree, slăbiciune, iritabilitate, depresie psihică și greață.

Ce trebuie să iei în calcul este că, odată ce începi să îți îmbunătățești alimentația și stilul de viață și odată ce începi procesul de detoxificare, este normal ca situația să se înrăutățească înainte de a-ți fi mai bine.

Intensitatea simptomelor detoxificării, ca și procesul de vindecare, depind de mai mulți factori: tipologia pielii, starea generală de sănătate, stilul de viață anterior, starea organelor de excreție, cantitatea de toxine din sistem, nivelul de energie, existența alergiilor la anumite mâncăruri și eficiența cu care corpul tău răspunde la program.

Există câteva stadii propriu-zise ale detoxificării, în care toxinele sunt eliminate gradual, în mai mică sau mai mare măsură, din sistem.

Există și trei stadii de vindecare de care trebuie să fii conștient: la început corpul începe să se curețe și să refacă organele interne. Acest stadiu consumă energia din corp, așa că te poți simți obosit și slăbit. Sfatul meu este să dormi și să te odihnești pe cât posibil în acest stadiu. Al doilea stadiu este catabolismul: corpul începe să scape de deșeurile cum ar fi mâncarea nedigerată, reziduurile chimice și hormonale, și să le elibereze în fluxul sangvin și în sistemul limfatic. În timpul acestui stadiu starea ta se poate înrăutăți și poți avea de-a face cu simptomele enumerate mai sus. Gradual, aceste simptome vor dispărea, iar starea ta se va îmbunătăți.

Ultimul stadiu este anabolismul: corpul începe să construiască noi țesuturi și să le înlocuiască pe cele vechi. Acest lucru duce în general la o creștere semnificativă a nivelului de energie.

Cele mai importante două reguli din timpul detoxificării sunt: odihnește-te cât mai mult posibil în timpul celor 3 stadii (acest lucru accelerează procesul de vindecare) și acceptă procesul de detoxificare ca pe o parte naturală a vindecării. Bucură-te de el. Îmbrățișează-l.

Deși perioada de recuperare variază de la persoană la persoană (din moment ce depinde de numeroși factori individuali), de obicei durează între 8-16 săptămâni până când criza de vindecare ia sfârșit și simptomele detoxificării se atenuază.

CUM SĂ SCAPI DE PARAZIȚI – UN PROGRAM DE O SĂPTĂMÂNĂ

Niciun regim de curățare a corpului nu este complet fără uciderea paraziților din sistem.

Paraziții sunt organisme vii care mănâncă, depun ouă și secretă toxine în fluxul sangvin. Ei supraviețuiesc de pe urma alimentelor pe care le furnizezi (în special zahărul). Ei cresc sănătoși, se măresc și pot rămâne în corp timp de zeci de ani fără să îți dai seama.

Acești paraziți se reproduc în interiorul corpului nostru, hrănindu-se cu minerale cum ar fi calciul. Ei consumă proteine esențiale și produc daune la nivelul plămânilor, articulațiilor, sistemului nervos și ficatului. Acestea duc la mai multe afecțiuni cum ar fi alergii severe, artrită, anemie, probleme de digestie, dereglări hormonale, infertilitate și nu

numai.

Unii paraziți pot ajunge la lungimi de 40 cm, locuind în tractul digestiv, și secretă toxine care cauzează o suprasarcină toxică.

Cea mai eficientă și naturală metodă testată de mine pentru eradicarea paraziților este consumul de pelin, cuișoare, nuci și plante cu usturoi zilnic timp de o săptămână întreagă. Asta va ucide majoritatea paraziților.

Observație: Pe măsură ce paraziții secretă amoniac (o puternică toxină) este posibil să te simți un pic rău dar nu e cazul să intrați în panică deoarece este doar temporar.

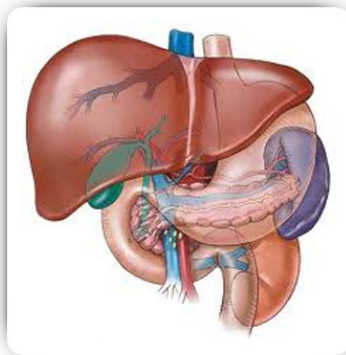
Observație: Începe ușor; ia între 5 și 10 picături de tinctură de nuci cu apă. Ia câteva capsule de pelin și câteva de cuișoare măcinate. Consumă-le pe stomacul gol de 2 sau 3 ori pe zi. Crește puțin doza în fiecare zi timp de șase zile.

Există și alte opțiuni pentru uciderea paraziților. Una din ele este usturoiul crud. Dar aveți grijă, usturoiul poate încuraja o viață solitară. O altă opțiune sunt semințele crude de dovleac, ele conțin acizi grași care pot eradica paraziții.

Datorită valorii sale nutritive mari, uleiul de cocos este și el eficient în uciderea paraziților. El trebuie adăugat la meniu chiar dacă nu ai simptomele asociate cu prezența paraziților în corp.

DETOXIFICAREA FICATULUI

Ficatul este un organ remarcabil de complex și important care te poate ajuta să-ți menții starea generală de sănătate. Acest lucru este în special valabil pentru cei care suferă de infertilitate. Menținerea sănătății ficatului pe durata detoxificării sale este unul din cei mai importanți factori în tratarea cu succes al infertilității.



Ficatul produce substanțe fiziologice esențiale pentru sistemul imunitar, fiind de asemenea unul dintre principalii producători de limfă și ajutând la eliminarea deșeurilor celulare, a Candidiei și a virușilor din corp (cu ajutorul leucocitelor). Astfel că o funcție compromisă a ficatului sau deteriorarea sa poate suprima sistemul imunitar și poate duce la dereglări hormonale grave.

Îmbunătățirea funcționării ficatului și a detoxificării acestuia implică 4 reguli majore:

1. Urmează o alimentație sănătoasă, echilibrată și săracă în grăsimi, bazată pe cereale integrale, alune, semințe și legume cu conținut scăzut de amidon. Aceasta va alimenta ficatul cu nutrienții esențiali, alături de super alimente cum ar fi ceapa și usturoiul, care îi îmbunătățesc funcționarea. Evită produsele care conțin carbohidrați rafinați, uleiuri hidrogenate, alcool și grăsimi saturate, care pot afecta ficatul.
2. Ia vitamine și minerale puternice. Mineralele și suplimentele amintite în Pasul 2, cum ar fi antioxidanții și vitaminele B vor proteja ficatul și vor ajuta la

eliminarea materiile toxice.

3. Dieta de 3 zile pe bază de sucuri amintită în Pasul 4 va ajuta enorm la detoxificarea ficatului și la eliminarea metalelor grele și a altor compuși toxici.
4. Administrarea de suplimente specifici pentru protejarea ficatului. Acest lucru se poate realiza prin consumul următoarelor substanțe:

Silimarina

Acesta este un grup de compuși flavonoizi extrași din ciulini. Acești compuși protejează ficatul (datorită puternicele proprietăți antioxidante) și accelerează detoxificarea acestuia. Acest lucru se realizează prin prevenirea epuizării de glutatation și chiar sporirea conținutului cu până la 35% (cu cât e mai mare cantitatea de glutatation din ficat cu atât îi va crește abilitatea de a se detoxifica).

Doza zilnică recomandată: 80 mg – 200 mg

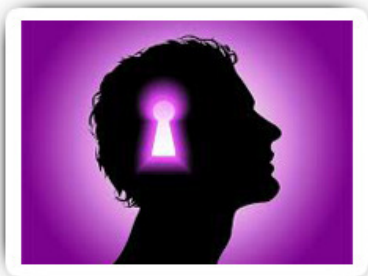
Colina, Betaina, Cisteina (Agenți lipotropici)

Acești nutrienți asigură fluxul de grăsimi și fiere din ficat și îmbunătățesc metabolismul, funcționarea și detoxificarea sa.

Doza zilnică recomandată: 1000 mg Colină și 1000 mg Cisteină.

PASUL 5: FOLOSIREA HIPNOTERAPIEI PENTRU AMELIORAREA ACUFENEI

S-a dovedit că majoritatea oamenilor își pot ameliora acufena prin intermediul tehnicilor de hipnoterapie efectuate corect. Conform studiilor, până la 50-76% dintre pacienții care au încercat hipnoza pentru a-și trata acufena au observat o diminuare semnificativă a zgomotelor auzite și a volumului acestora, precum și o reducere a nivelului de stres și anxietate cauzate de această afecțiune.



Deci, de ce nu apelează mai mulți oameni la această metodă eficientă de tratament? Adevărul este că mulți oameni nu înțeleg ce reprezintă hipnoza și ce poate face. Contrar opiniei populare, hipnoza nu te adoarme, făcându-te vulnerabil la orice sugestie. În schimb, îți induce o stare de vigilență sporită și de putere de concentrare ridicată. Această stare-alfa permite pacientului să-și folosească mai bine memoria și să-și reprogrameze creierul să întrerupă bucla de sunet din memorie, care este cauza fundamentală a țuutului din cap. Dezamorsând încărcătura emoțională asociată cu anumite sunete și îndepărtând mintea de sunetele auzite și îndreptând-o spre alți stimuli, hipnoterapeutul poate ajuta pacientul să „uite” sunetele cu care este bombardat.

Deci cum decurge o sesiune de hipnoterapie?

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l ai în vedere în tratarea acufenei prin hipnoză este să găsești un specialist certificat, cu experiență în tratarea afecțiunii. Din moment ce va trebui să întrerupi acele bucle persistente de microfonie din creier, care transmit în mod constant sunete, va trebui să găsești un terapeut cu experiență în tehnici avansate de hipnoză. Nu toți terapeuții sunt potriviți.

Dacă ești de părere că o sesiune de hipnoterapie va fi similară unei demonstrații de hipnoză făcută pentru un public, vei fi surprins. Adevărata hipnoză și hipnoterapie este complet diferită de ceea ce ai văzut probabil la TV sau în filme. Nimeni nu te va face să cotcodăcești ca o găină sau alte astfel de absurdități.

De fapt, primul lucru pe care îl vei învăța este cum să te relaxezi și mă refer la relaxarea adevărată și profundă. Acest lucru poate fi foarte dificil pentru unii, deoarece majoritatea nu știu cum să-și relaxeze cu adevărat toți mușchii din corp. Odată ce ai reușit acest lucru, hipnoterapeutul va folosi probabil una din următoarele tehnici de bază de hipnoză în tratamentul tău:

TERAPIA PRIN REGRESIE

Dacă nu ai idee ce anume a declanșat acufena în primă fază, terapia prin regresie poate ajuta în determinarea (și confruntarea) acelor cauze inițiale. Ducând pacientul în punctul imediat înaintea primului set de simptome, terapeutul îi poate descoperi cauza fundamentală și ajuta pacientul să scape de sentimentele pe care e posibil să le fi avut și cele care declanșează în prezent simptomele. Terapeutul poate,

de asemenea, să ajute persoana să devină conștientă de aceste cauze, pentru ca victima să facă o decizie conștientă și să nu le mai permită să creeze mai multe sunete în cap sau să devină mai zgomotoase.

TERAPIA ASUPRA STĂRILOR (PĂRȚILOR) EULUI

Hipnoza funcționează pe baza presupunerii că inconștientul va acționa conform unei idei proprii a ceea ce este corect pentru bunăstarea corpului. Deducând ce parte a corpului (sau eului) cauzează zgomotul auzit, hipnoterapeutul poate negocia cu acea parte a corpului, convingând-o că acel sunet nu este necesar pentru supraviețuire. Adeseori se descoperă că zgomotul acufenei este creat pentru a semnaliza corpului să „asculte” de altceva: o schimbare în viață sau carieră, de eul interior sau chiar de cei din jur. Odată ce acea „parte” a corpului este convinsă că mintea va asculta fără prezența zgomotului, va înceta pur și simplu să genereze sunetul acufenei.

Cei care au încercat acest tip de terapie îl descriu adeseori ca pe un fel de miracol, deoarece acufena lor dispăre frecvent în totalitate după tratament.

TERAPIA PRIN SUGESTIE

Terapia prin sugestie este exact ce pare: un fel de terapie care funcționează sugerând pacientului (și inconștientului său) că de fapt nu mai aude zgomote respective în cap sau că, dacă încă persistă, ele sunt slabe și discrete.

Deși hipnoza nu este un remediu garantat pentru cazuri severe de acufenă, poate fi folosită în mod eficient pentru a reduce volumul și frecvența zgomotelor auzite, și poate ajuta pacientul să le suporte mai bine, reducând stresul, anxietatea, chiar și depresia asociate afecțiunii.

O ȘEDINȚĂ DE HIPNOZĂ PENTRU AMELIORAREA ACUFENEI

Creierul tău are potențialul de a influența puternic și profund funcționarea corpului, iar hipnoza este cel mai eficient mod de a stăpâni funcționarea propriului corp.

Următoarea ședință de hipnoză, pe care am pregătit-o cu ajutorul unui coleg (care este de profesie hipnoterapeut) va avea un efect dublu.

1. Va induce o stare profundă de relaxare, care poate acționa direct asupra nivelului de stres, pentru a diminua acufena.
2. Ședința va oferi de asemenea și sugestii hipnotice pentru a diminua și chiar pentru a opri sunetele acufenei, permițându-ți astfel să nu mai fii atât de deranjat de sunetele sensibile.

Deci chiar dacă această ședință de hipnoterapie nu elimină acufena, poate totuși să reducă volumul și stresul emoțiilor negative cu care este asociată. De fapt, un studiu recent asupra eficienței hipnozei în ameliorarea acufenei arată că 73% dintre participanți au avut rezultate pozitive.

Observații importante:

1. Ședința de hipnoză de mai jos a fost scrisă pentru o ședință față-în-față între un hipnoterapeut profesionist și un client (tu).
2. Dacă beneficiezi de îngrijiri medicale, consultă-ți medicul înainte de a încerca această sesiune cu hipnoterapeutul ales.

ÎNCEPEREA ȘEDINȚEI

Închide ochii

.....și începe să te relaxezi profund la auzul vorbelor mele sau poate la pauzele dintre ele

PAUZĂ

permițând fiecărei guri de aer să intre și să iasă
pentru a umple gradual acel corp cu pură relaxare

mângâind duos fiecare fibră și celulă din el

permițându-le să ațipească în relaxare

înțelegând cum mintea poate

începe să alunge gândurile din timpul zilei

oferind momente de odihnă, pentru a savura această
relaxare

devenind conștient de cât de îmbietor poate fi

să te relaxezi atât de profund

PAUZĂ

poți deveni conștient de o stare de calm ce se
aprofundează

curgând ușor prin acel corp

permițând cu adevărat fiecărui mușchi să se întindă ușor
și să se relaxeze și să se odihnească în continuare
o pătură mângâietoare de căldură
ce înconjoară acel corp
învăluindu-l duios într-o odihnă nelimitată
oferindu-ți o relaxare profundă
bucurându-te de acea experiență
și cu fiecare respirație

PAUZĂ

Lasă relaxarea să se adâncească
umplând fiecare parte din acel corp cu o minunată
liniștitoare
odihnă

PAUZĂ

Bun
și vreau să îți imaginezi
că mergi pe o alee liniștită
și cu fiecare pas
îți lași corpul să se relaxeze și mai mult
alături de o stare profundă de calm
poate devenind conștient de sentimentul
pământului de sub picioare
poate al ierbii

lasă pașii să-ți salte
sau poate scrâșnetul pietrișului
dobândind sentimentul că fiecare pas alunecă fără efort
pe acea alee
continuându-ți călătoria
devenind conștient de mireasma din aer
posibil ale frumoaselor flori ce te înconjoară
sau aroma ierbii proaspăt cosite
și cu fiecare gură de aer inspirată

PAUZĂ

și expirată
lăsând acele miresme să relaxeze și mai mult acel corp
înțelegând priveliștile din jur
poate ale copacilor ce mărginesc aleea
sau ale câmpurilor pestrițe din jur
poate observi un pârâu pe lângă alee
cum susură în cursul lui natural
lăsând lumina soarelui să sclipească pe suprafața sa
devenind conștient de reflecțiile din pârâu
oprindu-te câteva momente pentru a observa cum
având acest timp pentru a reflecta
te poți simți și mai relaxat și mai mângâiat

PAUZĂ

și vreau să devii conștient
de sunetul unui tren cu aburi undeva departe
mergând pe șine
mergând
mergând
pe ritmul natural al sunetului
și cum într-o adiere călduță de vânt
poate fi uneori dificil să îți dai seama de unde vine
sunetul

și pe măsură ce îți continui drumul pe alee
observând la orizont priveliștea trenului
aburul ridicându-se în aer
pe măsură ce trenul șerpuiește prin dealurile din jur
menținându-se pe șine
continuându-și călătoria
privind trenul, observi
cum aburul creează modele și desene în aer
la fel ca norii pe cer
stai câteva momente să privești aburul
sau acei nori

lăsând acele imagini și modele să ia formă împreună cu
o relaxare din ce în ce mai profundă

PAUZĂ

devenind conștient că în acele puține momente
sunetul trenului a dispărut
pe măsură ce atenția ți s-a îndreptat spre propria
creativitate

PAUZĂ

și pe măsură ce îți continui drumul pe alee
simțind și mai multă odihnă și mângâiere
cu fiecare pas
devii conștient de o poartă
o arcadă
poate niște trepte la capătul aleii
și prin acea poarta
sau sub acea arcadă
există un loc special
poate un loc în care ai mai fost
poate un loc în care ai vrea să mergi
nici nu contează
și cu fiecare pas care te aproprie de acest loc
care te face să te simți în siguranță
calm
un loc liniștitor care îți oferă
relaxare profundă și odihnă
iar acum acei ultimi pași

îndreptându-ți călătoria spre acest loc special
observând culorile ce te înconjoară
cum formele se modifică odată cu lumina schimbătoare
intensificând acea culoare
conștient de sunetele odihnitoare din jur
poate ale unei ușoare adieri văratice foșnind frunzele în
copaci
sau poate susurul ușor al apei
oprindu-te pentru a observa cu adevărat
ce anume are acest loc care te face să te simți atât de
relaxat

și fericit

PAUZĂ

când eram tânăr
am stat o săptămână la niște prieteni care aveau o cale
ferată
la capătul grădinii lor
la început eram foarte conștient de zgomotul trenurilor
bubuind pe lângă casă, zguduind ferestrele
și de fiecare dată când trenurile treceau pe acolo în
călătoria lor
sunetul era încă acolo
dar
după un timp
am încetat să observ în mod conștient trenurile

am învățat să uit de sunet
subconștientul meu nu se obosea să-i dea atenție
sunetului

pentru că nu era nevoie

PAUZĂ

când te concentrezi atât de intens încât
faci abstracție de toate distragerile
cineva poate îți va striga numele
sau va fi muzica sau televizorul pe fundal
dar le ignori
pentru că atenția ta
este asupra unui lucru complet diferit
creierul poate alege ce să ignore
și pe ce să se concentreze
îți poți aminti să uiți de anumite lucruri din jur
și poți uita cum să îți amintești
când te culcați noaptea simțurile încă funcționează
poate ești cufundat într-un vis
sau doar dormi profund între vise
și chiar dacă încă există sunete în jurul tău
și urechile percep aceste zgomote
pur și simplu nu le auzi
pe măsură ce continui să te relaxezi în acest loc special

aș vrea să îți îngădui să te concentrezi asupra respirației
și cu fiecare inspirație și expirație

PAUZĂ

lasă o profundă relaxare și mângâiere
să umple fiecare spațiu din acel corp
devenind conștient de acel loc special din corp
o încăpere specială
și înăuntrul acelei încăperi speciale
sunt comenzile acelu corp și acelei minți
abia realizând acum
unde în corp se află acea încăpere specială

PAUZĂ

obișnuiește-tecu comenzile din acea încăpere
devenind conștient de comenzile relevante pentru
reglarea volumului
și a frecvenței

PAUZĂ

bun
conștient că acum deții controlul asupra acestor comenzi
simțind cum reglezi volumul spre zero
privind acea rotiță cum se mișcă, reducând volumul
la fel cum poți da mai încet radioul
acel volum alunecând ușor în neant

PAUZĂ

bun și învârtind roțița de frecvență înspre zero
învârtind-o, scăzând frecvența
observând cum frecvența se schimbă și se reduce

PAUZĂ

excelent
devenind conștient de cum ai făcut asta
acum că ai făcut aceste reglaje
mintea se poate ocupa de altele
concentrându-se pe multe alte sarcini
capabilă să se concentreze pe bucuria relaxării pure

PAUZĂ

și în câteva momente
îți vei permite să te întorci în cameră
știind că inconștientul poate opri
atât de simplu și natural
devenind conștient de camera din jurul tău
știind că ai învățat bine azi
adulmecând aerul din jur
întorcându-te aici și acum
simțindu-te revigorat și relaxat

SFÂRȘITUL SESIUNII

CE SĂ FACI ÎN TIMPUL PROGRAMULUI

Indiferent de cum decizi să îți tratezi acufena, ține minte că poate dura săptămâni sau chiar luni pentru ca cele mai grave simptome să se amelioreze. Este greu să aștepti îmbunătățiri, mai ales când ești nerăbdător să încerci o nouă metodă de tratament dacă cea folosită nu dă roade. Dar ai răbdare și acordă fiecărui tratament timpul necesar pentru a da rezultate. Răbdarea este esențială în vindecarea oricărei boli, iar acufena nu face excepție. Există totuși unele lucruri pe care le poți face pentru a-ți face așteptarea mai ușor de suportat. Să ne uităm peste lucrurile pe care le poți încerca atunci când aștepti apariția rezultatelor:

Există multe lucruri de făcut în timpul programului de vindecare pentru a-i spori efectele și a te asigura că beneficiezi la maxim de fiecare opțiune de tratament încercată. Iată numai câteva lucruri pe care să le faci în timpul Planului de Tratament Holistic în 5 Pași:

Exerciții fizice

După cum am discutat deja, efortul fizic este un bun mod de a-ți întări corpul, de a sprijini sistemul imunitare, de a îmbunătăți circulația sângelui dinspre și către urechi și creier și poate de asemenea să îți mențină stresul la un nivel scăzut – toate acestea sunt importante pentru a ține acufena și simptomele sale sub control.

Optimizarea somnului

Corpul tău nu poate funcționa cum trebuie fără suficient somn. Din păcate, prea mulți pacienți de acufenă reclamă privarea de somn datorită zgomotului pe care îl aud în timpul nopții. Străduiește-te să ai parte de cel puțin 8 ore de somn de calitate în fiecare noapte. Acest lucru poate fi realizat prin stabilirea unui ritual dinainte de culcare pentru a-i semna creierului că urmează o perioadă de odihnă; maschează zgomotele auzite cu zgomot alb; încearcă să trași câte un pui de somn în timpul zilei, când acufena e posibil să fie mai puțin supărătoare; sau chiar cere-i doctorului să îți dea o rețetă pentru somnifere dacă este necesar. De asemenea, acordă-ți timp pe parcursul zilei pentru a te relaxa sau chiar pentru a medita, ca să îți menții corpul și mintea în armonie perfectă.

Lasă-te de fumat!

Fumul de țigară poate fi unul dintre principalii factori care contribuie la manifestarea acufenei, atât pentru fumători cât și pentru cei care stau în preajma lor. Nimeni nu știe de ce fumul de țigară pare să înrăutățească simptomele acufenei (fiind dezbătut că ar putea chiar cauza afecțiunea), dar cert este că marea majoritate a oamenilor care se declară sensibili la fumul de țigară au raportat o diminuare a simptomelor atunci când se feresc de el.



Elimină toxinele din jurul tău

oți suntem zilnic bombardați cu zeci de toxine, unele putând fi chiar cauza fundamentală a acufenei tale! Corpurile noastre sunt sub un atac constant din partea poluării din aer, a produselor de curățare, a pesticidelor și chiar a radiațiilor generate de telefoanele mobile și a materialelor din care sunt construite locuințele. Nu e de mirare când corpurile noastre ripostează. Deși mulți factori pot fi eliminați din mediul imediat înconjurător, unii trebuie confrunțați pe alte căi, cum ar fi administrarea de suplimente alimentare. Iată principalele zone de risc în care să cauți toxinele din viața ta:

Xenoestrogenii

Xenoestrogenii sunt substanțe chimice sintetice care imită estrogenul și se regăsesc în mediu. Sunt peste tot: în sol, sub forma pesticidelor, erbicidelor, fungicidelor și îngrășămintelor; în sursele de apă și hrană: în animale, pești și cereale. Evitarea xenoestrogenilor poate fi dificilă (dar îți poți limita expunerea pe cât posibil). Începutul e să știi unde se găsesc:

1. Plasticul – difenilul policlorinat din plastic este eliberat de fiecare dată când încâlzești un recipient de plastic în cuptorul cu microunde
2. Pesticidele – acestea sunt depozitate în țesutul gras al peștilor, păsărilor și al altor surse de hrană
3. Hormonii de creștere – folosiți pentru a îngrășa animalele crescute pentru carne, cum ar fi vitele, găinile, curcanii și porcii
4. Lipiciul, vopseaua și lacul din mobilă
5. Produse de îngrijire personală, ca săpunul, șamponul și parfumurile

Deci, ce se poate face pentru a limita (sau chiar elimina) expunerea la aceste substanțe chimice periculoase? Încearcă următoarele variante:

- Evită ambalajele de plastic și nu consuma nimic care a fost încălzit într-un recipient de plastic.
- Evită carnea și lactatele care conțin hormoni cumpărând produse organice sau vegetariene de la magazinele specializate.
- Consumă fructe și legume organice de câte ori este posibil, sau măcar spălați fructele și legumele bine cu un amestec de apă și oțet înainte de a le consuma.
- Bea apă naturală de izvor în locul apei de la robinet.
- Mănâncă broccoli, conopidă și varză de Bruxelles - acestea pot reduce efectul toxinelor asupra corpului.
- Când folosești produse de curățat sau grădinărit, poartă îmbrăcăminte de protecție adecvată, măști de față și asigură-te că mediul este bine ventilat.
- Folosește produse de îngrijire personală organice și naturale.
- Apa. Instalează-ți un sistem de purificare a apei de înaltă calitate în casă, pentru a înlătura chimicalele, pesticidele, erbicidele, insecticidele, plumbul, alergenii, giardia și sarcosporidioza din apa pentru băut, gătit și spălat. Consideră și instalarea unui filtru la duș pentru și mai multă protecție, deoarece apa fierbinte poate face multe toxine și mai volatile și ușor de absorbit.
- Produsele de curățat. Din fericire, produsele ecologice sunt ușor de găsit în ziua de azi și oferă o soluție lipsită de toxine pentru menținerea unui cămin curat.

- Produsele de grădinărit. Spray urile pentru peluză și grădină sunt periculoase pentru cuplurile care încearcă să facă copii. Lasă pesticidele departe pentru a avea o peluză și grădină mai naturală.
- Plumbul. Dacă locuința ta este construită după 1960 ar fi bine să o supui unei testări. Dacă se găsește plumb, urmează neapărat sfaturile unui specialist pentru a înlăturare și/sau a încapsula plumbul.

Fă tot posibilul pentru a sta departe de aceste toxine periculoase și vei fi surprins de lipsa zgomotului din cap.

REDUCEREA IMPACTULUI ZGOMOTELOR PUTERNICE

Zgomotul în sine poate contribui la agravarea acufenei și de aceea ar trebui evitat pe cât posibil. Acest lucru este mai simplu de zis decât de făcut, având în vedere cantitatea de zgomot cu care ne confruntăm zilnic. Dar există moduri de a limita expunerea, pentru a-ți ameliora afecțiunea.



Iată câteva sugestii:

- Cere-le vecinilor (și persoanelor apropiate) să dea volumul mai încet de câte ori este posibil. Desigur, nu te poți aștepta ca toți cei din locuința și cartierul tău să fie silențioși în permanență, dar le poți cere politicos să nu dea muzica prea tare (sau prea mult timp). Și dacă nu pot evita acest lucru, ar putea să te

avertizeze în prealabil, ca să folosești dopuri de urechi speciale sau alte dispozitive pentru a împiedica zgomotul să îți cauzeze dureri grave.

- Dacă locuiești într-o zonă cu surse de zgomot puternic, cum ar fi camioane, fabrici etc., poți contacta autoritățile locale pentru a te asigura că respectă normele de poluare fonică. Adeseori oamenii care locuiesc în astfel de zone comerciale sau industriale se simt mai bine odată cu respectarea normelor.
- Desigur, dacă te plângi autorităților din cauza unui vecin zgomotos sau a unei întreprinderi locale care pare să depășească nivelul de zgomot admis, te poți consulta cu un avocat în vederea începerii unei acțiuni legale pentru a reduce zgomotul. Acest lucru poate duce însă la alte neplăceri, așa că este bine să încerci mai întâi să rezolvi personal problema.
- Folosește echipament de protecție pentru cap. Atât dopurile de urechi cât și anumite dispozitive pentru mascat sunetul pot fi folosite cu succes pentru a te proteja de zgomotul din afară.
- Schimbă-ți mediul de viață dacă este necesar. Unii dintre cei afectați de acufenă au constatat că, odată cu apariția simptomelor, nu mai puteau locui în același oraș, sat sau chiar cartier din cauza zgomotului excesiv. În unele cazuri soluția adoptată cu succes de aceștia a fost mutarea din zone urbane aglomerate în zone rurale, mult mai liniștite. Deși este o măsură drastică, mutarea poate uneori să ofere ceea ce mult doriți alinare, mai ales pentru cei care nu se împacă cu alte forme de tratament.

TERAPIA ACOMODĂRII

Terapia acomodării poate fi una din cele mai bune resurse pentru a reduce zgomotul acufenei, atât împreună cu alte metode de tratament cât și singură. Din păcate, neexistând mulți terapeuți cu această specializare, poate dura luni (câteodată și ani) să fii acceptat într-un astfel de program. Deși ideală ar fi formă de terapie supravegheată de specialiști, există și forme de tratament care pot fi încercate pe cont propriu, acasă, în timp ce aștepti să fii acceptat într-un program de tratament. Tehnic vorbind, acest tip de tratament nu are niciun efect secundar, este complet sigur. Dacă dorești să îl încerci asta acasă, citește mai jos:

Acestea sunt ideile de bază ale terapiei acomodării auto-impuse:

1. Elimină orice cauză medicală posibilă a acufenei cu ajutorul testelor specifice.
2. Odată ce ai stabilit că acufena nu este cauzată de o afecțiune medicală, poți începe terapia prin achiziționarea unui generator de zgomot alb. Modelul și marca nu sunt atât de importante, dar cel mai bine este să cauți un producător specializat în fabricarea aparatelor pentru tratarea acufenei.
3. Următorul pas este să te împaci complet cu ideea că acufena este enervantă, dar nu îți pune în niciun fel viața în pericol. Astfel îți va fi mai ușor să ignori zgomotele pe care le auzi.
4. Rezultatele imediate sunt puțin probabile - acest tip de terapie necesită timp în care să îți reprogramezi creierul și să ștergi din memorie orice bucle de sunet deja existente. Răbdarea este cheia succesului.

5. Începe tratamentul folosind generatorul de sunet când ești treaz. La început menține volumul foarte scăzut (chiar la nivelul la care abia poate fi auzit).
6. O dată pe săptămână, crește volumul doar un pic și lasă-l în punctul în care nu mai este discret dar nici prea tare. Avertisment: dacă zgomotul aparatului pare să înrăutățească simptomele acufenei, redu imediat volumul!
7. Niciodată nu crește volumul aparatului peste volumul propriu-zis al acufenei.

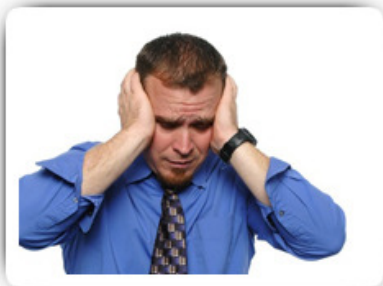
SFATURI UTILE PENTRU CONFRUNTAREA CU ACUFENA MATINALĂ

Vuietul matinal este comun printre cei afectați de acufena, deoarece mulți se confruntă cu o agravare a simptomelor în primele ore ale dimineții. Acestea sunt câteva metode simple de a combate acest zgomot suplimentar dimineața:

- Dormi cu capul ridicat. Folosind fie marginea patului sau mai multe perne, poți împiedica congestionarea sângelui în canalul urechii, acesta fiind unul dintre motivele agravării simptomelor.
- Bea ceva dulce, cum ar fi suc, ceai îndulcit cu o lingură de zahăr sau chiar un simplu pahar cu apă cu zahăr. Crescând nivelul zahărului în sânge cât ești treaz, poți evita agravarea zgomotului dimineața. Acest lucru trebuie încercat doar dacă nu suferi de probleme cu glucoza.

CUM AFECTEAZĂ STRESUL ACUFENA

Corpul uman rezolvă problemele interne și externe în multe feluri diferite. O persoană ar putea să nu fie deranjată deloc atunci când cineva claxonează, pe când alta va găsi acest zgomot extrem de stresant, făcând orice pentru a satisface nerăbdarea celui care apasă acel claxon. Stresul este un rezultat direct al felului în care corpul răspunde la tot felul de nevoi cotidiene.



Deci, cum exact afectează stresul acufena? Îți poate slăbi sistemul imunitar, făcându-te mai vulnerabil la boli și infecții, iar asta cauzează sau agravează simptomele acufenei. De asemenea, poate și să amplifice sunetele auzite. Stresul este strâns legat de cât de grav te afectează acufena de la o zi la alta, sau chiar din oră în oră (putând chiar să o cauzeze). Așa că e important să înveți cum să controlezi nivelul stresului.

REDUCEREA STRESULUI

Unul dintre cele mai bune moduri de a combate acufena este să reduci cât mai mult posibil stresul din viața ta. Acest lucru poate însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți, dar în general poți încerca următoarele abordări:

Identifică factorii de stres din viața ta

Ține minte că stresul pe care îl resimți s-ar putea să nu aibă niciun impact asupra altora. De aceea este atât de important să îți dai seama ce te enervează, pentru a putea elimina stresul din viața ta. De exemplu, dacă un program supraîncărcat te solicită prea mult, încearcă să elimini din activitățile neesențiale pentru a avea mai mult timp de relaxare. Pe de altă parte, dacă statul degeaba te indispuce, găsește lucruri cu care să îți ocupi timpul. Uită-te bine la lucrurile din viața ta care te irită pentru a determina ce factori de stres pot fi eliminați și care necesită mai multă atenție.

Există multe semne de stres. Acestea sunt doar cele mai comune, la care trebuie să fii atent:

- tulburările de somn
- irascibilitatea
- durerile de spate, umeri și ceafă
- problemele la stomac, indigestia și arsurile stomacale
- problemele intestinale
- mușchii încordați
- modificările greutății
- oboseala
- durerile în piept
- tensiunea ridicată
- problemele de piele
- imunitatea scăzută
- nervozitatea, anxietatea

- iritabilitatea, frustrarea
- sentimentul că scapi lucrurile de sub control
- reacțiile exagerate
- toanele
- problemele de memorie
- dificultățile de concentrare

Pentru a reduce din stres, încearcă următoarele 10 sfaturi simple:

1. Trezește-te mai devreme dimineața, pentru a avea suficient timp să te pregătești fără să te grăbești.
2. În fiecare dimineață, mănâncă micul-dejun fără să te grăbești. Este un bun prilej să te pregătești sufletește pentru ziua ce urmează și să îți hrănești corpul într-un mod mai relaxant.
3. Fă o listă a lucrurilor pe care vrei să le realizezi în fiecare zi, în fiecare săptămână sau chiar în fiecare lună. Atâta timp cât nu te concentrezi pe lucrurile încă nerealizate, te va ajuta să vezi ce urmează și ce ai realizat până în prezent.
4. Oprește-te să miroși trandafirii (sau orice altă activitate care te relaxează sau înveselește). Fă ceva distractiv în fiecare zi, fie că este vorba de ceva simplu cum ar fi să stai în mașină ascultând CD-ul preferat în timp ce iei prânzul, fie o repriză de răs cu un prieten alături la o cană de ciocolată caldă.
5. Evită oamenii negativiști. Nimic nu e mai stresant decât compania oamenilor care nu găsesc motive să fie fericiți.

6. Acordă câteva momente perierii părului. Majoritatea oamenilor găsesc acest lucru foarte relaxant și chiar e un sentiment plăcut!
7. Aerisește-ți programul. Sigur că pare mai ușor de zis decât de făcut, dar analizează în fiecare zi ce „ai de făcut” și ce „trebuie făcut”.
8. Fii pregătit. Nimic nu cauzează mai mult stres decât să nu găsești factura pe care trebuie să o plătești; scrisoarea care trebuie semnată de șef sau numărul de telefon pe care trebuie să-l suni.
9. Găsește-ți un hobby, e distractiv!
10. Satisfă-ți nevoile. Când ești obosit, odihnește-te. Când îți este foame, mănâncă. Când simți nevoia de evadare, pleacă!

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA

Furia este un factor important de stres în viețile multora dintre noi. Una din cele mai puternice emoții umane, furia, poate fi sporită de stres, făcându-te să îți pierzi cumpătul mai repede și dintr-un motiv de altfel neimportant.



Învățând să îți controlezi mai bine furia (și temperamentul) vei reuși să reduci nivelul stresului și poate chiar să reduci numărul atacurilor de acufenă suferite. Iată câteva lucruri simple pe care să le faci data viitoare când simți că îți pierzi cumpătul:

- Dă-ți seama și recunoaște atunci când ești nervos. Apoi, discută cu calm motivul pentru care te-ai enervat.
- Abandonează situația sau ia o pauză.
- Găsește o cale sigură de a-ți descărca furia – mergi în altă cameră și urlă; fă o plimbare sau dă pumni într-o pernă.
- Distrage-ți atenția cu altă activitate.
- Pune-ți sentimentele pe hârtie. Dă-ți seama și recunoaște atunci când ești nervos. Apoi, discută cu calm motivul pentru care te-ai enervat.
- Abandonează situația sau ia o pauză.
- Găsește o cale sigură de a-ți descărca furia – mergi în altă cameră și urlă; fă o plimbare sau dă pumni într-o pernă.
- Distrage-ți atenția cu altă activitate.
- Pune-ți sentimentele pe hârtie.

DORMI SUFICIENT

Creierul și corpul au nevoie de timp să se odihnească și să se refacă. Atunci când dormi, îi acorzi creierului timp să recapituleze tot ce ți s-a întâmplat în timpul zilei și să elimine lucrurile neesențiale; iar organele corpului au ocazia să se vindece și să se pregătească pentru ziua următoare. Când nu dormi suficient, îi furi corpului șansa de a se revitaliza.



Dar cum să dormi suficient când stai treaz jumătate din noapte din cauza zgomotului din cap și urechi? Unii experți sugerează să găsești căi de a te relaxa înainte de culcare făcând o baie caldă; evitând activități solicitante înainte de a te întinde în pat; menținând un program strict de somn pentru a-i semnala corpului că somnul este iminent; planificând activitățile următoarei zile din timp pentru a nu te gândi la asta la ora de culcare; evitând orice activități care te obosesc și neconsumând cofeină, nicotină, zahăr sau alți excitanți cel puțin 2 ore înainte de culcare.

COMBATEREA ACUFENEI ÎN MOD ACTIV

După cum ai aflat, există multe feluri în care îți poți trata simptomele acufenei. Orice plan de tratament ai alege pentru a scăpa de acufenă pe viață, cel mai important lucru pe care trebuie să-ți ții minte este să menții un rol activ în combaterea factorii de stres care ți-ar putea declanșa simptomele. Acest lucru presupune o abordare generală a recuperării ce include descoperirea combinației potrivite de medicamente, schimbări în metoda de tratament sau chiar în stilul de viață. Cel mai probabil această abordare va include:

- Exerciții fizice regulate
- Activitate fizică regulată
- Un regim bine echilibrat, bogat în vitamine și minerale importante
- Eliminarea toxinelor din mediu care ar putea induce simptomele, inclusiv fumul de țigară și aditivii alimentari

- Reducerea impactului zgomotelor dăunătoare, luând măsuri de precauție
- Remedii vegetale care funcționează în cazul tău
- O combinație de terapie prin acomodare și hipnoterapie
- Ajutorul unui medic în găsirea unor medicamente convenționale care pot să îți amelioreze simptomele
- Lupta cu stresul zilnic care ți-ar putea agrava acufena
- Acordarea de timp tratamentului pentru ca acesta să funcționeze

Nu vei găsi peste noapte remediul potrivit pentru acufenă dar, cu răbdare și persistență, vei reuși. Există un răspuns și pentru tine. Nu trebuie decât să îl găsești!

CAPITOLUL 6

Strategii pentru o dietă sănătoasă și delicioasă

Specialiștii în nutriție spun că locuitorii din zona Mediteranei nu urmează o dietă anume. În fiecare an, piața este populată de așa-zisele diete noi și revoluționare. Oamenii sunt receptivi, mulți știu că este important să ai o greutate potrivită pentru a fi sănătos. Suntem și mai conștienți că dimensiunile taliei și tonusul muscular definesc puterea de seducție și simțul sinelui. Renunță la kilogramele în plus și nu vei mai avea nevoie de medicamente pentru scăderea colesterolului și a tensiunii arteriale.

Există foarte multe studii privind pericolele obezității. Doctorii ne spun să avem grijă de kilograme și eforturile de a educa oamenii să mănânce sănătos încearcă să ne învețe cum să ne îngrijim. În școli și la locul de muncă se insistă pe controlul greutății. Kilogramele în plus pot să provoace multe boli grave precum diabet, tensiune arterială mare și dureri ale articulațiilor. Pot duce la deteriorarea nivelurilor colesterolului, inclusiv la creșterea nivelului LDL și scăderea HDL. Kilogramele în plus ne costă mult în termeni financiari, emoționali și fizici.



Data viitoare când mergi la supermarket, așteaptă la coadă și în timp ce te uiți cum alimentele sunt purtate de banda rulantă, mare și neagră spre casa de marcat, aruncă o privire la magazine. Publicitatea se concentrează pe trei subiecte care se tot repetă. Întotdeauna un program miraculos de slăbire, de regulă un secret despre cineva și apoi, mai mereu, este vorba despre sex. Ocazional, editorii combină toate cele trei într-un singur articol. Suntem obsedați de cele trei subiecte, mai ales de diete.

Și cu toate acestea, cu fiecare an ce trece oamenii continuă să se îngrașe, după cum indică imaginile de mai jos. În multe părți din Statele Unite de exemplu, obezitatea s-a dublat și chiar s-a triplat în ultimii 14 ani. Aceste statistici arată că, în ciuda numeroaselor eforturi, factorii cei mai importanți care favorizează obezitatea încă trebuie analizați.

Forțe puternice distrug motivația de a rămâne slab și dietele renumite nu dau rezultat.

Jocul de-a vinovatul cu obezitatea

Un medic specialist afirmă : „Fiecare din noi a auzit de sora verișoarei care a urmat o dietă foarte eficientă înainte de balul de absolvire a liceului, a dat jos multe kilograme, s-a menținut, a câștigat la loto și a trăit fericită până la adânci bătrâneți. Și totuși cunoaștem aproape 95 de ori mai mulți oameni care au început o dietă și au abandonat-o descurajați sau care au început o dietă, au slăbit, s-au îngrășat mai mult, și au abandonat-o descurajați. Apoi au început o altă dietă și au repetat aceleași proces descurajant și demoralizant de privire. Într-adevăr s-a estimat că peste 95% din persoanele care slăbesc în urma unei diete se îngrășă la loc.

În America, de exemplu, sunt mulți factori care duc la obezitate. Problema începe cu setul de măsuri și programe complexe, aprobate de guvern, care încurajează

comercializarea cărnii și a alimentelor procesate, lipsite de nutrienți și bogate în calorii. Guvernul cheltuiește sute de milioane în fiecare an pentru a sprijini producția de porumb, boabe de soia și grâu. Acestea sunt principalele materii prime pentru producția de carne și lactate și pentru producția de carbohidrați simpli, îndulcitori precum siropul de porumb bogat în fructoză și făina albă.

În cursa continuă pentru scăderea prețurilor, producătorii de alimente introduc aceste produse ieftine, sărace în nutrienți și bogate în calorii într-o gamă din ce în ce largă de alimente.

Și pe lângă acestea, mai sunt și restaurantele fast-food. S-a constatat că porțiile uriașe aduc bani frumoși în profituri adăugate. Pentru o masă foarte bogată este nevoie de același serviciu, echipament și clădire ca și pentru o porție mică. Da, primești mai mult, dar, de cele mai multe ori, banii se transformă mai degrabă în profit decât în cheltuieli pentru mâncarea în plus pe care o primești.

Porțiile uriașe se găsesc și în alte locuri decât fast-food-urile. Începând cu anii 1970, aproape toate restaurantele au crescut considerabil dimensiunea porției. O masă obișnuită la restaurant are cel puțin 60% mai multe calorii decât o masă obișnuită preparată în casă. În mod ironic, conceptul de „mai puțin este mai mult” se respectă doar în cele mai elegante localuri unde poți servi masa. Majoritatea bucătarilor consideră că toți clienții se așteaptă la farfurii mari pline cu mâncare când mănâncă în oraș.

Unii oameni preferă să mănânce la restaurant. Sunt puține familii în care unul din parteneri vrea să mănânce acasă. Pentru unii, este vorba despre necesitatea economică. Toți adulții trebuie să lucreze pentru a acoperi necesitățile financiare ale vieții. Alții se consideră împliniți dacă au o carieră. În această societate ocupată și fragmentată, membrii unei familii își fac deseori treaba după

programe și activități separate. Foarte rar se întâmplă să se întâlnească toți ca să servească o masă pregătită în casă. În general, ei nu mai au timp să pregătească o masă mai sănătoasă, cu mai puține calorii și sodiu care era preparată de mamele lor în bucătăria de acasă.

Ecuția balanței calorice :

- Kilogramele în plus și obezitatea sunt cauzate de un dezechilibru de energie. Acesta presupune să consumi prea multe calorii și să nu faci suficientă activitate fizică.
- Greutatea corpului este determinată de gene, metabolism, comportament, mediu, cultură și statut socioeconomic.
- Comportamentul și mediul joacă un rol important, ducând la apariția kilogramele în plus și a obezității. Acestea sunt principalele domenii unde trebuie luate măsuri de prevenție și tratare.

(Adaptat după apelul lansat de specialiști pentru prevenirea și scăderea obezității din 2001)

La muncă și în activitățile zilnice, oamenii ard puține calorii. Din ce în ce mai mulți au locuri de muncă care îi solicită mai puțin fizic. Chiar și în domeniul fabricilor, roboții îndeplinesc sarcinile care mai demult erau realizate de oameni și care îi făceau să ardă calorii. Aceste schimbări au și beneficii. Ele au dus la creșteri bruște ale productivității și îmbunătățiri care în unele cazuri au încetinit transferul de locuri de muncă în domeniul producției către economii cu salarii mai mici. Din nefericire, ele au modificat și balanța caloriilor. Acum se ard mai puține calorii la locul de muncă.

Trecerea de la cartierele unde se mergea pe jos la apariția zonelor periferice în extindere a micșorat de asemenea numărul calorilor arse. Transportul cu mașina a devenit o necesitate pentru aproape toate activitățile din afara casei - școală, cumpărături, sală de fitness, muncă. Spre deosebire de alte țări, oamenii merg rar pe jos la cumpărături. Mai degrabă, iau mașina până la magazin și așteaptă încă cinci minute ca să prindă un loc bun de parcare. Activitatea fizică ține exclusiv de domeniul exercițiilor fizice, ceva ce trebuie programat. Nu mai face parte din viața de zi cu zi.

Creșterea în greutate a copiilor este rezultatul consumului de junk food, al exceselor și al inactivității. Este de asemenea și urmarea limitelor care le sunt impuse. Pericolele de care ne temem ne pândesc din toate părțile. Copii nu pot să iasă pur și simplu pe stradă și să se joace în cartier. Puțini copii mai sunt lăsați să meargă pe jos sau cu bicicleta la școală. Părinții preferă să își vadă odraslele în siguranță și izolați decât să fie activi și expuși riscului.

În ciuda forțelor răspândite pe scară largă în toată societatea, dăm vina pe individ pentru greutatea excesivă. Ți se spune că greutatea ta ține numai de balanța calorică. Micșorează numărul de calorii pe care le consumi, intensifică activitatea fizică și vei slăbi.

Și totuși, la o analiză finală, constrângerea individuală este dominată de alte forțe. Problema greutății ține de un set complex de decizii și măsuri luate de-a lungul timpului. Acest decizii nu au dus la nimic bun. Nevoile calorice ale zeci de milioane de oameni sunt îndeplinite în fiecare zi, în cantități mari, și la prețuri mici inimaginabile cu un secol în urmă. Dar progresul a atras după sine și costuri care nu au fost anticipate – creșterea în greutate și deteriorarea calității alimentelor.

În acest context, greutatea în exces este parte din dezbaterea privind durabilitatea în egală măsură cu cea a folosirii combustibilului fosil. Dacă vom continua să ne îngășăm, ne vom confrunta cu o creștere a numărului de boli cronice – și continua extindere a costurilor privind sistemul de sănătate pe care nu le putem acoperi.

Stimularea arderii caloriilor

Mulți dintre factorii care au favorizat apariția kilogramelor în plus, au dus și la un tip de dietă care atacă direct arterele.

Într-un fel e ca și cum ai aprinde un foc. Focul a fost una dintre primele mari descoperiri ale omenirii. El asigura încălzirea locuințelor, pregătirea hranei, încinderea cuptoarelor și a forjelor pentru crearea de unelte necesare pentru a construi civilizația umană. Totuși, focul necontrolat duce la distrugere. De fiecare dată când mănânci, îți activezi sistemul. Au loc reacții complexe, esențiale pentru sănătate și viață.

Oamenii de știință și doctorii folosesc termenul „postprandial” pentru a defini acea perioadă de activitate intensă de după masă. În timpul perioadei de șase ore de după fiecare masă, cantitatea de zahăr, cea de lipide din sânge și inflamația cresc. Corpul uman a dezvoltat un sistem complex de reglare a arderii de după masă sau postprandială. Nutrienții importanți ca fibrele, antioxidanții și grăsimile mai sănătoase susțin capacitatea organismului de a ține sub control arderea. Alți nutrienți, cum sunt carbohidrații simpli sau cantitățile mari de grăsimi periculoase, pot intensifica arderea.

Potrivit unui specialist american, „dieta cu alimente procesate îndelung, densă în calorii și lipsită de nutrienți, favorizată de actuala cultură americană” duce adesea la creșterea postprandială bruscă și exagerată a glucozei și

lipidelor din sânge. Acesta susține că unele diete alimentare „cum sunt dieta tradițională mediteraneană sau dieta Okinawa reduc inflamația postprandială și deopotrivă riscul cardiovascular. Schimbările pozitive din dietă aduc îmbunătățiri profunde și imediate ale dereglărilor postprandiale.”

Cât despre tensiunea arterială, arterele vor încerca să se relaxeze sau să se dilate după o masă. Atunci este posibil ca tensiunea arterială să scadă. Această reacție poate să facă parte din mecanismului corpului de a controla impactul postprandial. În timp de câteva săptămâni, sau poate chiar zile, aceleași alimente procesate îndelung, bogate în sodiu și sărace în potasiu vor duce la creșterea tensiunii arteriale.

Deoarece medicii caută să înțeleagă mai bine dezvoltarea unei boli de inimă, ei studiază foarte bine perioada de după masă. Așadar, ei au descoperit că, în timpul unei perioade postprandiale, țesutul interior al arterelor – endoteliul- este compromis. El nu mai poate să emită semnale pentru a regla capacitatea arterelor de a se relaxa și de a produce compușii care să trateze inflamația. În acest mediu „fierbinte”, colesterolul LDL poate să provoace mari pagube.

Cercetătorii au descoperit de asemenea că persoanele care suferă de boli de inimă au o capacitate limitată de a controla aceste creșteri bruște de după masă. În plus, toate creșterile excesive ale zahărului și grăsimilor în sânge după o masă pot prevesti un accident cardiovascular mai repede decât atunci când nu mâncăm. Și totuși, multe persoane își fac teste la sânge fără să fi mâncat înainte.

O grijă în plus este faptul că o masă copioasă poate să declanșeze un atac de cord. De fapt, cu cât este mai bogată masa, cu atât este mai mare riscul. Repet, provocarea este legată de arderea postprandială care apare după fiecare

masă. Porțiile uriașe sunt însoțite de un risc pe măsură.

Inflamația postprandială este un factor independent în evaluarea calității mâncării pe lângă binecunoscuții parametri de valoare nutritivă, conținut caloric și cantitate de carbohidrați, grăsimi, proteine, minerale și vitamine. Trebuie să mâncăm numai cu gândul la calorii și cu grijă față de balanța nutritivă, dar și în feluri care ne ajută să controlăm relaxarea postprandială a arterelor.

Să spunem, de exemplu, că ai fost atent în timpul zilei: ai mâncat fulgi de ovăz de dimineață, o salată la prânz, și un iaurt semidegresat sau un baton sănătos ca gustare. Ți-ai făcut timp chiar și pentru o plimbare de 30 de minute sau ai alergat 20 de minute. Dar a fost o zi foarte aglomerată. Acum simți că ai câștigat dreptul de a te desfăta la cină cu o friptură de 225g, un cartof copt cu puțin unt, câteva frunze de broccoli și o bucată de plăcintă. Probabil ești conștient de faptul că această masă conține prea multe grăsimi, carbohidrați dăunători și prea puțini nutrienți sănătoși. Ea nu îți asigură necesarul de fibre, minerale și nutrienți antiinflamatori și antioxidanți. Un pahar de vin roșu te-ar putea ajuta, dar, deși unii dintre nutrienți pot fi antiinflamatorii, alcoolul nu este tocmai remediul general în cazul dezechilibrelor nutritive. Mai mult de un pahar poate să devină mai degrabă dăunător decât util.

Deși ai mâncat sănătos pe tot timpul zilei, ultima masă a aprins întregul sistem. „Focul” poate să dureze numai patru sau șase ore, dar produce câteva pagube. Acel țesut interior al peretelui arterial- endoteliul- se confruntă cu un atac inflamator deoarece o cantitate de colesterol și-a făcut loc în interiorul peretelui arterial.

Acum repetă acest proces de mai multe ori într-o săptămână, 52 de săptămâni pe an, de-a lungul câtorva decenii. Deși poate ți-ai câștigat dreptul de a te răsfăța,

arterele tale au de suferit.

Amestecă alimentele pentru a controla arderea

În zilele noastre, combinăm ingrediente periculoase în rețete mai puțin dăunătoare. Apoi amestecăm rețete periculoase pentru a crea mese și mai periculoase. Cele mai bune diete conțin doar cele mai sănătoase ingrediente care să creeze preparate, pentru micul dejun, prânz, cină, și chiar gustări, ce permit corpului să controleze efectul postprandial.

Mulți cred că este greu să consumi numai alimente sănătoase. Dar există și compromisuri benefice. În zilele noastre, trebuie să ne gândim cum combinăm – la fiecare masă- alimentele delicioase, care sunt bune pentru noi, cu cele pe care le iubim (dar care nu ne iubesc). Este bine să adunăm o colecție mai echilibrată de ingrediente care mai degrabă să susțină capacitatea naturală a corpului de a controla arderea de după masă decât să aprindă un foc de necontrolat. Ești mai puternic dacă faci mai mult decât să crezi doar o balanță mai sănătoasă. Alimentele bune pot oarecum să atenueze impactul celor dăunătoare.

Paradoxul francezilor

Dieta franceză tradițională, bogată în grăsimi saturate din unt și smântână, a fost asociată de asemenea cu un risc redus de boli cardiovasculare când a fost comparată cu dieta tipic americană. Acest lucru este cunoscut sub numele de Paradoxul Francezilor.

Stilul tradițional francez de a mânca începe cu ingrediente neprocesate. Julia Child a spus, „Nu trebuie să pregătești opere culinare sofisticate și complicate, ci doar mâncare bună cu ingrediente proaspete.”

Dar înainte să folosești cartea ei Cum să stăpânești arta culinară franceză ca pe un ghid pentru o inimă sănătoasă, ține cont de faptul că, deși obiceiurile alimentare tradiționale ale francezilor sunt oarecum mai sănătoase decât dieta standard americană, acestea nu sunt deloc bune pentru inimă. Într-un studiu efectuat la Lyon, oamenii care au suferit un atac de cord au fost împărțiți în două grupuri. Un grup și-a schimbat dieta, trecând la un stil mediteranean care include cantități mai mici de grăsimi saturate și cantități mai mari de grăsimi monosaturate. Celălalt grup a continuat să se bucure de bucătăria franceză mai tradițională. Grupul care urma o dietă mediteraneană a înregistrat o scădere a ratei mortalității de 70% spre deosebire de celălalt grup care a rămas pe dieta tradițională franceză.



Ingredientele lucrează în moduri diferite pentru ca perioadă postprandială să fie mai sănătoasă. Fibrele încetinesc absorbția zaharurilor în sânge. Fibrele solubile și sterolii vegetali reduc absorbția colesterolului. Doze relativ mici de Omega-3 ajută la diminuarea creșterilor bruște ale trigliceridelor după masă. Antioxidanții din condimente, ceai verde, vin, cacao, și o mulțime de alte ingrediente care fac alimentele bune să fie grozave, calmează efectele inflamatorii ale dietei.

O dietă inteligentă constă în mod fundamental în combinarea alimentelor în așa fel încât să vă asigurați că o cantitate suficientă de nutrienți dintre cei buni este mereu pregătită să minimizeze impactul nutrienților delicioși dar dăunători. O dietă inteligentă constă de asemenea în reducerea meselor prea bogate care pot distruge capacitatea organismului de a controla inflamațiile postprandiale.

Modul de viață potrivit pentru a pierde în greutate și a avea o inimă sănătoasă

Multe diete de slăbit propun cum să slăbești rapid. Tu ai acumulat acele kilograme în plus în ani, poate chiar decenii. Dietele îți promet că vei avea din nou un corp slab în câteva săptămâni sau luni.

În cazul multor din aceste diete, există o etapă de restricții numită „Faza unu” în care te afunzi în program, cu obiectivul clar că vei scăpa repede de kilogramele în plus. Pe măsură ce începi să slăbești, treci la „Faza doi” care îți permite o mare varietate de alimente. Ideal ar fi să atingi greutatea dorită în această fază. Apoi treci la „Menținere”- o „Faza trei” și mai flexibilă care îți oferă posibilitatea de a-ți menține greutatea. Cel puțin așa este în teorie.

Dacă esti ca majoritatea, te vei îngrășa înapoi și chiar mai mult. Doar o mică parte din cei care urmează o dietă reușesc să se mențină în formă.

Mai mult, dacă dieta include consumul de alimente care cresc colesterolul, tensiunea arterială, inflamația și produc dereglări ale cantităților de zahăr în sânge, mai mult îți faci rău singur- chiar dacă reușești să nu te mai ingrași.

Încearcă o altă abordare. În loc să începi cu cel mai strict program, fă pași măsuțați, unul după altul, pentru a schimba obiceiurile alimentare. În timp, te vei simți mai ușor și mai sănătos.

Gândește-te la acest lucru în felul următor. Când vrei să îți îmbunătățești forma fizică, nu începi alergând la maraton. Începi cu niște exerciții ușoare de încălzire, apoi treci la ședințe de antrenamente mai viguroase și mai puternice. Este nevoie de un întreg proces ca să ai o condiție fizică bună. Același lucru este valabil și pentru o dietă sănătoasă și un bun control al greutateii.

Poate nu vei alerga niciodată la un maraton. Poate vei alege să mergi pe jos în fiecare zi doar pentru a te simți mai bine, a arde câteva calorii, și a-ți îmbunătăți sănătatea. Dar exercițiile fizice mai grele și mai lungi, efectuate în fiecare zi pot să aducă beneficii suplimentare pentru sănătate.

Schimbă-ți obiceiurile alimentare în același fel. Fă schimbări mai ușoare privind ce și cât mănânci. Continuă ca să ajungi să obții rezultate substanțiale pentru sănătatea inimii.

Dacă simți nevoia sau ești motivat, poți să îți intensifici eforturile. Poți să treci la cele mai disciplinate abordări privind dieta. Ca un alergător sau un înotător de înaltă performanță, care se antrenează intens pentru a îmbunătăți cele câteva zecimi de secundă necesare pentru a câștiga cursa, o abordare foarte disciplinată a dietei va aduce beneficii. Cel mai probabil beneficiile în plus vor fi puține în comparație cu avantajele pe care le obții trecând de la cele mai riscante obiceiuri alimentare la un echilibru mai sănătos între alimente bune și cele dăunătoare.

Pe măsură ce înaintezi, te vei îndepărta de alimentele care sunt bogate în carbohidrați, sodiu și grăsimi mai ales cele dăunătoare și te vei îndrepta către alimente care susțin

în mod activ sănătatea inimii și a arterelor. Printre acestea se numără alimentele bogate în nutrienți și carbohidrați complecși – fructe, legume și cereale integrale care sunt și mai delicioase pentru că au un amestec de condimente și se pot servi cu băuturi ce contribuie activ la o balanță sănătoasă.

Când urmărești aceste scopuri, analizează situația pe termen lung. Dacă nu te confrunți cu o boală gravă care să necesite modificări rapide în dietă, poți să treci la schimbări durabile. Pas cu pas, obiceiurile alimentare se vor schimba pe parcursul lunilor și anilor. Ai nevoie de timp, dacă vrei să schimbi poftele și obiceiurile alimentare care au fost construite pe parcursul unei vieți.



O jumătate de kilogram de grăsimi conține 3500 de calorii. În 15 ani, 20 de calorii pe zi duc la un total de 109.500 calorii. Calculează – este echivalentul a peste 15 kilograme în plus. Pot să se depună fie în jurul taliei, sub bărbie sau pe fese ori coapse.

Mai puține gustări, câțiva pași în fiecare zi, și vei putea să eviți sau să arzi acele 20 de calorii. Privește în viitor, și vei putea analiza pe termen lung. Mai scade câteva gustări și fă exerciții puțin mai mult, și în câțiva ani vei fi mult mai slab și mai sănătos. Crezi că este prea mult timp? Gândește-te că dacă ești genul de persoană care nu ține cont de dietă, în câțiva ani nu vei fi mai slab, ci mai gras. În general, datele indică faptul că persoanele care urmează o dietă nu se mențin în formă.

Și aici apare poate un alt beneficiu real. Creșterea în greutate ne-susținută și lentă face ca arterele să fie în pericol constant de atac. Când pierderea în greutate este lentă, susținută și este însoțită de o dietă sănătoasă, proprietățile chimice ale sângelui vor fi mult mai echilibrate- adică zahărul și grăsimile din sânge, tensiunea arterială și inflamația. Poți să ai în continuare kilograme în plus, dar sănătatea arterelor se va îmbunătăți. Rezultate lente dar sigure : în această cursă ești țestoasa, nu iepurele.

Identifică cele mai importante schimbări pentru sănătatea ta

Înainte să începi o dietă, orientează-te. Ia-ți tensiunea și fă-ți teste de sânge. Ar trebui de asemenea să îți fie evaluate istoricul bolilor cardiovasculare din familie, greutatea și nivelul activității fizice, alți factori de risc.

Pe lângă faptul că vei fi informat despre riscurile unei boli de inimă, atac de cord sau infarct, examinarea medicală te va ajuta să identifici factorii cheie cu privire la sănătatea inimii, inclusiv colesterolul, tensiunea arterială, nivelul zahărului în sânge, inflamația sau alte combinații.

Apoi vei putea să îți propui scopuri și ținte cu privire la cei mai importanți factori. Dacă tensiunea arterială este cea mai mare grijă a ta, atunci poți să acționezi reducând cantitatea de sodiu și crescând cantitatea de potasiu. Trebuie să te concentrezi pe colesterol și pe celelalte lipide din sânge? Te poți concentra pe minimizarea grăsimilor dăunătoare, în timp ce cauți anumite fibre solubile, grăsimi sănătoase și steroli vegetali. Dacă trebuie să reglezi nivelul zahărului în sânge, poți să înlocuiești carbohidrații simpli cu unii complecși care sunt bogați în fibre. Dacă este vorba despre marcatorii inflamatori precum proteina C reactivă (CRP), caută fructe, legume, condimente și plante care

conțin în mod natural cantități mari de nutrienți antiinflamatori și antioxidanți.

Concentrarea pe unul sau mai mulți factori de risc este punctul de început în eforturile tale de a găsi o dietă pentru o inimă sănătoasă. Înțelegând riscurile individuale și preferințele tale alimentare, poți să evaluezi dacă schimbările obiceiurilor alimentare vor fi potrivite sau dacă vei beneficia de suplimente alimentare și medicamente.

Pe măsură ce aventura ta spre o dietă sănătoasă continuă, poți să îți concentrezi atenția asupra altor aspecte și să privești dincolo de un risc sau o boală imediată. Poți să mănânci pentru a-ți optimiza starea generală de sănătate a inimii și a arterelor.

Echilibrează balanța alimentară

Dacă ai adoptat o abordare pe termen lung, îți dai seama acum că fiecare masă și eveniment alimentar contează.

Cum să ajungi la o balanță nutritivă potrivită – punctul în care o masă conține suficiente alimente sănătoase care să atenueze impactul alimentelor delicioase dar dăunătoare ?

Nu există o soluție unică valabilă pentru toți; răspunsul se găsește în profilul unic al factorilor tăi de risc. Stii deja de unde să începi – consumă mai multe legume, fructe și cereale integrale gătite în mod sănătos și scade cantitatea de alimente puternic procesate și lipsite de nutrienți. Dar o dietă sănătoasă presupune mai mult decât să faci o medie între bun și rău de-a lungul unei zile; ține de echilibrarea balanței la fiecare masă și la fiecare gustare.

Este bine ca alimentele sănătoase, bine pregătite, să joace un rol din ce în ce mai mare în dietă. Pe măsură ce aventura continuă, alimentele sănătoase vor începe să domine farfuria; alimentele dăunătoare vor juca rolul

secundar deși sunt delicioase.

Înțelege comportamentul alimentar

Pasul următor este să analizezi cu atenție ce și cât mănânci. Ca majoritatea dintre noi, ai anumite obiceiuri alimentare.

Încearcă să păstrezi un jurnal cu alimentele pe care le consumi timp de câteva săptămâni. Făcând acest lucru, vei vedea cel mai probabil că unele alimente pe care le alegi se repetă. Vei observa care mese și gustări sunt mai dezechilibrate decât altele și conțin puține sau chiar niciunul din micronutrienții buni pentru o inimă sănătoasă. În general, acestea sunt alimente cu puține fibre sau chiar deloc, sunt dominate de uleiuri și grăsimi, carbohidrați simpli și săruri.

Analizând cu atenție micul dejun, prânzul, cina și gustările, îți poți da seama care alimente răspund nevoilor tale pentru o inimă sănătoasă și care nu. Este posibil ca unele alimente și ingrediente să trebuiască să fie înlăturate din dietă. Vei face loc în dulap pentru altele. Va trebui poate să îți adaptezi rețetele tale preferate pentru a include ingrediente mai sănătoase. Sau, poate că masa ta preferată va trebui să fie modificată. Un anumit fel de mâncare va fi scos fiind înlocuit cu unul mai sănătos pentru a realiza balanța dorită. Ocupându-te de aceste mici schimbări și integrându-le în comportamentul tău alimentar, poți avansa în aventura ta spre o dietă mai sănătoasă.

Împarte porțiile foarte mari

Restaurantele folosesc psihologia porțiilor uriașe pentru a maximiza profiturile. Și-au dat seama că pot să pună prețuri mult mai mari pentru porții mai mari – uneori mai mult decât costă ele cu adevărat. În plus, percepția valorii dimensiunilor

mari le permite să extragă mai mulți bani la fiecare masă. Poți să transformi dorința lor de profit în propriul tău avantaj. Dacă ești cu familia sau cu prietenii, împarte tot ce comanzi – aperitivul, felul principal și desertul. Poate va trebui să te extinzi pentru o porție în plus de salată (verifică de asemenea dacă restaurantul are o „taxă de împărțire”). Dacă împarți mâncarea, vei primi o porție pe măsura banilor cheltuiți plus jumătate din calorii, mult mai puțină sare, și te vei putea bucura de experiența unei cine complete.

Sau, dacă preferi să ai porția ta, încearcă să dublezi aperitivele mici, servite la felurile de mâncare principale și nu comanda gustarea de la început.

Dacă îți dorești felul principal, poți cere chelnerului să taie porția în două înainte să vină la masă. O jumătate îți va fi servită și cealaltă jumătate va veni o dată cu nota de plată, ambalată și gata să fie luată acasă.

Este bine să apelezi la un specialist în nutriție

Un antrenor personal te ajută să efectuezi exercițiile corecte. O evaluare anuală fizică sau medicală identifică problemele medicale care pot să apară. Un nutriționist sau un specialist în diete te va ajuta să evaluezi cum, ce și cât de mult mănânci precum și cum să pregătești alimentele și combinațiile cele mai potrivite pentru a susține sănătatea inimii. Ei te vor ajuta de asemenea să te adaptezi la mesele în oraș și alte ocazii speciale, evitând tentațiile și plictiseala, și oferindu-ți deopotrivă sugestii și încurajări privind dezvoltarea și păstrarea obiceiurilor alimentare sănătoase.

Înțelege de ce mănânci

Un dietetician renumit mărturisește: „Când îmi consilies pacienții în calitate de specialist în diete le vorbesc din experiență. Cu aproape 15 ani în urmă am pierdut 30 de kilograme și mi-am păstrat greutatea. În practica de astăzi, folosesc aceleași tehnici care au dat rezultate în cazul meu și multe altele.

Lucrez în două direcții cu pacienții mei. Prima este partea rațională a ecuației. Este vorba de educație, să te asiguri că oamenii înțeleg ce trebuie și ce nu trebuie să mănânce. Ne concentrăm nu numai pe slăbire, ci și pe ceea ce îi ajută și este dăunător pentru sănătatea inimii.

Pacienții mei la rândul lor examinează felul în care mănâncă. Micul dejun și gustările sunt importante. Să treci peste mese și să te înfometezi este pur și simplu un mod greșit de a încerca să slăbești și în mod inevitabil duce deseori la consumul de alimente dăunătoare.

Și, desigur, discutăm despre cât de multe calorii pot să consume pentru a ajunge la greutatea dorită într-o perioadă de timp rezonabilă.

Pentru a avea succes, eu și pacienții mei trebuie să acționăm la nivel emoțional. Astfel încercăm să înțelegem de ce mănâncăm. În atât de multe cazuri, ei mănâncă nu pentru că le este foame. Mâncarea este folosită ca modalitate de a face față stresului, anxietății, tristeții și plictiselii.

O provocare mare este faptul că dieta pe fond emoțional devine deseori un obicei și începe să ocupe un loc în tiparele stilului de viață de zi cu zi.

Pentru a distruge aceste obiceiuri, începem prin a înțelege diferența dintre foamea fizică și dieta pe fond emoțional. Dacă îți este foame fizic, stomacul tău se resimte

– acele contracții neplăcute și zgomotoase ale stomacului (chinurile foamei). Poți să experimentezi de asemenea și amețeli, dificultate în concentrare, iritabilitate sau dureri de cap. Acestea apar de regulă la patru ore după masă și se intensifică după cinci ore. În mod obișnuit, ești deschis la orice tip de opțiuni alimentare – bune sau rele- pentru a-ți satisface foamea.

Dieta pe fond emoțional apare pe neașteptate și tinde să devină o obișnuință. Este pofta de o prăjitură, o pizza sau un sandwich. Persoanele care mănâncă pe fond de stres tind să reacționeze la anumiți factori declanșatori. Aprinzi televizorul și scoți punga de chipsuri. Mergi la film și iei floricele. Te cerți cu partenerul de viață și mănânci înghețată. Dieta pe fond emoțional poate fi o piedică majoră în aventura spre o dietă sănătoasă și o greutate ideală. Pentru mulți dintre clienții mei, înțelegerea factorilor psihologici care duc la o dietă pe fond emoțional a fost esențială pentru a avea succes.”

Urmărește-ți progresul

Vei avea nevoie de mult mai mult pentru a-ți urmări progresul pe lângă optimism. Un control fizic anual este esențial, nu numai pentru a identifica probleme de sănătate care pot apărea ci și pentru a primi informații noi privind dieta potrivită. Cu ajutorul rezultatelor testelor, urmărite de-a lungul timpului, îți poți da seama dacă greutatea, colesterolul, tensiunea arterială, inflamația și glucoza din sânge au valori normale sau riscante. Începe prin a urmări schimbările din jurul vârstei de douăzeci de ani apoi la patruzeci și continuă până la șazeci, optzeci și chiar și după. Tehnologia modernă poate fi de ajutor; multe aplicații online, inclusiv Google Health, te va lăsa să obții și să-ți organizezi istoria medicală online.



Sfaturi privind regulile de comportament la masă

- Pune furculița jos... acordă gurii un răgaz să guste printre îmbucături, să savureze aroma.
- Cultivă interesul pentru mâncare...fii mândru de felul de mâncare pe care l-ai preparat în casă și care îți dă senzația că te-ai săturat fără să mănânci foarte mult.
- Dieta prin privare de la mâncare nu dă rezultate...ia alimente care îți plac dar mănâncă mai puțin sau schimbă rețeta ca să reduci numărul de calorii.
- Nu te complica. Îți trebuie un deficit de 250 de calorii pe zi ca să slăbești un sfert de kilogram pe săptămână – sau peste 11 kilograme pe an. Este echivalentul a mai puțin de 125 de calorii consumate și 125 de calorii arse prin intensificarea activității fizice.
- Băuturile sunt importante. Evită băuturile dietetice. Este ca și cum i-ai aminti în fiecare zi unui fost dependent de alcool să bea ceva. Ele mențin pofta de zahăr.

- Nu cumpăra o carte de diete. Urmează propriile reguli, încet dar sigur.
- Nu renunța! Amintește-ți, dacă ai 45 de kilograme în plus, ai depozitat în corp 350.000 de calorii. Este imposibil să scapi de ele într-o singură zi.

CAPITOLUL 7

Combinatii de alimente pentru acufene

Complex de vitamine:



Vitamina, Tip, Dozaj

D3, colecalciferol, 4000ug

B3/niacina, acid nicotinic, 200mg

B12, metilcobalamina, 5mg

Zinc, chelat, *

Magneziu, chelat, *

Melatonina, NA, 3mg

5HTP, NA, 50mg

NAC, NA, 1200mg

L-Teanina, NA, 150mg

Mix din ulei de pește

Vitamina D

Vitamina D este un grup de secosteroidi solubili în grăsimi responsabili pentru îmbunătățirea absorbției la nivel intestinal a calciului, fierului, magneziului, fosfatului și zincului. Pentru oameni, cel mai important compus din acest grup este vitamina D3 (cunoscută și drept colecalciferol) și vitamina D2 (ergocalciferol). Aportul de colecalciferol și ergocalciferol se asigură prin alimentație și prin suplimente. De asemenea, corpul poate sintetiza vitamina D (mai precis colecalciferol) la nivelul pielii din colesterol, la expunerea adecvată la soare (de aici îi și vine numele de "vitamina soarelui").

Hipervitaminoza cu vitamina D, cunoscută și ca intoxicație cu vitamina D, este rară însă poate fi o afecțiune gravă care apare atunci când se ingeră prea multă vitamina D. Cantitățile excesive de vitamina D pot cauza un nivel anormal de calciu în sânge, ceea ce poate afecta oasele, țesuturile, precum și alte organe. Dacă nu este tratată, această afecțiune poate duce la tensiune mărită, slăbirea oaselor și la afecțiuni ale rinichilor.

Zincul

Zincul este considerat a fi unul dintre cele mai bune remedii pentru acufene. Luptă împotriva simptomelor cauzate de o infecție. Zincul întărește în mod natural sistemul imunitar și luptă împotriva infecțiilor existente ce

cauzează acufenele. Alimentele bogate în zinc sunt semințele de floarea-soarelui, tahini, dovleacul, fasolea verde, legumele verzi gătitе, ciupercile, cerealele integrale, tofu, drojdia de bere, legumele, fasolea cu ochi-negri, fasolea pinto, alunele, boabele de soia, fasolea lima, miso, brânza gouda, brânza elvețiană, crabul, creveții, carnea de pasăre, carnea roșie, stridiile și crustaceele.

la capsule de suplimente pentru proprietățile lor de fortificare a sistemului imunitar. Bărbații pot lua 60mg de zinc pe zi iar femeile pot consuma 45mg de zinc pe zi sub formă de capsule pentru a se proteja de infecțiile ce cauzează acufenele. la doza menționată mai sus timp de șapte zile.

Ceaiul/sucul de coacăze – primul lucru pe care să îl faci de dimineață

Cei care suferă de acufene severe au declarat că sucul și ceaiul de coacăze sau ceaiul de măceșe, băut dimineața pe stomacul „gol”, ameliorează considerabil simptomele acufenelor.

Cei care suferă de simptome insuportabile ale acufenelor au observat adesea că unele schimbări în stilul de viață chiar îi ajută să reducă intensitatea sunetelor simptomatice. Schimbările în alimentație sunt adesea un pas necesar în încercarea de a reduce bâzâitul, susurul și țiuitul persistent. Totuși, nu există o regulă absolută că aceste schimbări trebuie să fie neplăcute sau dificile. De fapt, mulți descoperă că aceste completări ale alimentației lor nu sunt numai foarte gustoase, ci le dau și un bonus de sănătate și chiar se bucură să le prepare.

Hai să vezi coacăzele așa cum poate nu le-ai văzut niciodată – fructe proaspete transformate în elixire vindecătoare.

Coacăzele au fost folosite de sute de ani în întreaga Europă ca tonic de întinerire și vindecare. Până în prezent, această comoară modestă este considerată a fi unul dintre cele mai bune remedii pentru cistită, infecții cu candida, precum și pentru răceală și gripă. Conținutul său antioxidant curăță corpul de radicali liberi și fortifică în același timp sistemul imunitar, îmbunătățește funcțiile tractului intestinal și a rinichilor și chiar îmbunătățește metabolismul. Pe măsură ce coacăzele inundă sistemul cu antioxidanți, curăță sângele și îmbunătățește metabolismul, acufenele vor începe să se amelioreze, deoarece aceste fructe și tonicul preparat din acestea elimină multe dintre cauzele ce declanșează acufenele.

Prepară tonicul astfel – pe foc mic, dă în clocot coacăzele cu apă timp de cel puțin o oră, cu foarte puțin zahăr, dar evită să fierbi fructele.

Când se înmoaie coacăzele și apa se colorează roșu închis, ia oala de pe foc. Ține minte, cu cât pui mai puțină apă, cu atât va ieși mai concentrată băutura. Poți face mai multe lucruri cu acest amestec.

Dacă dorești să consumi băutura fierbinte, pune apa în care au fiert fructele peste ceai de măceșe, care are de asemenea efecte excelente asupra simptomelor acufenelor și lasă amestecul să se așeze timp de câteva minute. Încearcă să eviți ceaiurile la pliculețe și alege frunzele deoarece beneficiile nu se compară. Evită să îndulcești ceaiul și mai mult pentru că zahărul și îndulcitorii pot agrava simptomele. Infuzia de măceșe și coacăze pare să fie un tonic de revigorare foarte bun. Bineînțeles, dacă îți este greu să găsești măceșe, frunzele de ceai negru sau verde sunt un

substituit foarte bun.

Dacă dorești o băutură care poate fi savurată atât caldă cât și rece, va trebui să scoți fructele din suc preparat. Strivește bine coacăzele într-un vas separat și amestecă-le din nou în apa în care au fiert și gustă.

Helichrysum

Helichrysum poate fi de ajutor în cazul afecțiunilor nervilor periferici; poate fi aplicat diluat în proporție de 5-20% în zonele amorțite sau în care se simt furnicături. Pentru pacienții cu simptome ale acufenelor precum și pentru cei care suferă de alte forme de pierdere sau vătămare a auzului: se recomandă: să se pună câteva picături pe o bucată de vată și să se țină în ureche noaptea timp de două săptămâni).

Helichrysum, cunoscut și ca ulei esențial etern sau imortelă, a fost studiat în Europa cu privire la regenerarea nervilor, ameliorarea afecțiunilor pielii, reducerea inflamațiilor, ameliorarea durerii sau accelerarea vindecării.

Există multe specii de Helichrysum, deși numai specia 'italicum' este adevărata 'imortelă' sau 'nemuritoare', uleiul său minunat având proprietăți regenerative. Varietatea corsicană este de fapt considerată o sub-specie, denumită științific Helichrysum italicum spp. sertinum. Insula este singura sursă cunoscută unde se produc uleiuri cu un nivel ridicat de acetat de neril, un compus molecular despre care se crede că are proprietăți antispasmodic. Citind mai departe, ține minte că aceasta este singura diferență semnificativă între profilurile chimice ale celor două tipuri de Helichrysum.

Ambele au profiluri chimice extraordinare care se completează. Componentele moleculare unice ale uleiurilor din *Helichrysum italicum* includ curcumene antiinflamatorii alfa, beta și gamma (gândește-te la 'curcumină', extractul antiinflamator din curcumă) și cantități ridicate de di-chetonă regenerativă. Deși uleiurile esențiale ce conțin chetonă trebuie evitate în general, di-chetona din (de fapt 'italidiona') din *Helichrysum* este perfect sănătoasă.

Curcumenele care se găsesc și în uleiul esențial de ghimbir sunt de asemenea chelați de metale din corp (unele persoane își masează picioarele cu o formulă diluată pentru a ajuta la eliminarea metalelor din corp). Di-chetona nu se găsește în niciun alt ulei esențial (și de aici vine numele de 'italidionă', de la *Helichrysum italicum*). Se consideră că poate ajuta la stimularea regenerării țesuturilor. Acesta este unul dintre motivele pentru care *Helichrysum* se folosește în cazurile de reducere a cicatricilor sau de vindecare a rănilor.

Amestecuri de uleiuri



Uleiuri și amestecuri: busuioc, tămâie, Geranium, Helichrysum

Produse pe bază de uleiuri esențiale: GX Assist/PB Assist

Poți încerca și: uleiul de chiparos, de levănțică, de izmă, de rozmarin

Sugestii de întrebuințare:

Întrebuințarea 1

Aplică o picătură de ulei de tămâie și una de ulei de busuioc în spatele urechilor și de-a lungul maxilarului până la bărbie. Repetă procesul începând de la partea superioară a urechii și mergi către partea din față a urechii și de-a lungul maxilarului. Repetă la intervale de 1 - 4 ore până când țiuitul se diminuează.

Întrebuințarea 2

Mixează câte 4 picături de ulei de chiparos, de Helichrysum, de levănțică, de rozmarin, lasă-le 24 de ore și adaugă 30 ml de ulei de cocos fracționat. Pune 5 - 7 picături din amestec în palmă și aplică-l cu ajutorul degetelor de la partea din față a urechii, în jurul cartilajului exterior al urechii și în jos pe lobul urechii. Continuă să-l aplici în partea interioară a cartilajului urechii, în spatele urechii și de-a lungul maxilarului. Repetă până se duce uleiul din palmă. Miroase amestecul din palme. Repetă de 2-3 ori pe zi.

Alte sugestii

Poți folosi și un dop de vată îmbibat cu două picături Helichrysum pe care să îl fixezi în ureche.

Unii spun că principala cauza este o infecție cu candida și folosirea produselor GX Assist/PB Assist este de ajutor.

Atenție: nu turna uleiurile direct în ureche.

Patru uleiuri esențiale

Cele mai folosite uleiuri sunt cele de chiparos, de ienupăr, de levănțică și de Helichrysum.

Primele trei uleiuri esențiale ajută la fortificarea și revigorarea corpului. În plus, sunt puternice decongestionante în sensul că elimină sau diminuează congestia, vasoconstrictoare ce stimulează circulația, detoxifiante și sedative ce calmează și alină nervii.

Chiparosul

Uleiul de chiparos (*Cupressus sempervirens*) se prepară din acele și conurile chiparosului nemuritor din zona mediteraneeană. Are un parfum foarte distinct, proaspăt, lemnos și puțin înțepător. Uleiul de chiparos stimulează circulația și în același timp calmează sistemul nervos. Chiparosul are un efect tonic asupra sistemului circulator și nervos datorită proprietăților sale astringente puternice. În plus, elimină și afecțiunile asociate cu congestia de limfă sau cu circulația cum ar fi reumatismul, artrita sau sinuzita. Este un vasoconstrictor și un antispasmodic puternic.

Boabele de ienupăr

Boabele de ienupăr (*Juniperis communis*) are un parfum rășinos cu subtonuri lemnoase similare cu cele ale pinului, însă mai înțepătoare și mai picante. Ienupărul este un puternic detoxifiant și excelent în curățarea sângelui. Se spune că ajută la eliminarea cristalelor de acid uric, ajutând astfel corpul să elimine excesul de toxine.

Levănțița

Levănțița (*Lavendula angustifolia*) are un parfum distinct floral-picant și ușor lemnos. Este un decongestionant puternic și stimulează refacerea și regenerarea celulelor. Levănțița are de asemenea proprietăți sedative și relaxante care alina, liniștește și calmează nervozitatea, stresul, insomnia, anxietatea și



palpitațiile.

Helichrysum

Helichrysum (*italicum*, spp *serotinum*) este cunoscut mai ales ca ulei de nemuritoare sau de imortele și este numită uneori planta curry datorită parfumului puternic al frunzelor. Există peste 600 de specii de Helichrysum, însă specia *Italicum* este cea care are multe proprietăți benefice. Este cunoscută pentru abilitatea de a regenera nervii, de a ameliora afecțiunile pielii și de a reduce inflamația, accelerând vindecarea. Vindecă rănilor fizice și emoționale, deschide inima, pune trupul și spiritul în legătură și deschide oamenii spre viața spirituală.

Prepararea amestecurilor potrivite

Într-o sticlă, adaugă părți egale de ulei de chiparos, de ienupăr și de levănțică. Începe cu 15 picături din fiecare ulei. Odată ce ai pus toate cele trei uleiuri în sticlă, adaugă 5 picături de Helichrysum. Amestecă bine rotind sticlă în palme. Într-o altă sticlă, pune un total de 15 picături din acest amestec de uleiuri esențiale. La acestea adaugă uleiul tău preferat. Eu folosesc de obicei fie ulei de cocos fracționat, pe care îl găsesc mai puțin unsuros, fie ulei de jojoba. Agită bine. Lasă noul amestec să se odihnească cel puțin 2 de ore sau chiar mai mult dacă poți. Ferește-l de lumină și depozitează-l într-un loc întunecat și răcoros.

Metode de aplicare

Pune în palmă 1-3 picături de amestec din uleiuri esențiale pentru acufene și inspiră profund. Aplică-l în spatele și în fața urechilor și pe partea posterioară a gâtului pe partea afectată (sau părțile afectate). Aplică-l întotdeauna fie printr-o mișcare verticală de sus în jos, fie printr-o mișcare circulară. Nu apăsa, doar masează uleiul în zonele sugerate.

În partea frontală a urechii există o „proeminență” numită tragus, poziționată în fața canalului auditiv, adică deschiderea urechii. Masează chiar în partea anterioară a acestui punct printr-o mișcare verticală de sus în jos.

Apoi, de sub lobul urechii, masează ușor în jos spre și sub bărbie. Uleiurile vor pătrunde prin deschiderile neurovasculare aflate în aceste zone pentru a declanșa în mod eficient starea de relaxare și reacția de vindecare.

*** NU pune uleiul direct în ureche! ***

Alte opțiuni ar fi aplicarea unei picături de amestec de uleiuri esențiale pe o bucată de vată și fixarea acesteia cu grijă în canalul urechii. Se lasă peste noapte. Scoate și aruncă vata dimineața și curăță cu grijă urechea cu un prosop cald umed.

O altă metodă de aplicare implică numai folosirea uleiului esențial din Helichrysum. Se recomandă folosirea uleiului de Helichrysum fără a-l dilua cu un alt ulei. Totuși, dacă dorești să îl diluezi, prepară o soluție cu 10% ulei de jojoba. Aplică 1 – 2 picături în zona frontală a canalului auditiv, la deschiderea canalului urechii. Folosește degetele sau un bețișor de ureche.

Ai mare grijă să nu pui uleiul direct în ureche sau să folosești bețișorul în altă zonă decât cea menționată. Odată ce ai aplicat uleiul de Helichrysum, prinde cu grijă între degete lobul urechii și rotește circular ușor dar ferm. Fă acest lucru de 10 ori. Astfel uleiul se va absorbi și va stimula circulația din canalul urechii. Continuă să tragi și să masezi cu grijă lobul urechii și partea posterioară a lobului urechii.

Următorul masaj de drenare a limfei va reduce inflamația și va diminua durerea ce însoțește adesea acufenele. Alege fie amestecul de uleiuri esențiale, fie uleiul de Helichrysum simplu. Aplică 1-3 picături de ulei cu buricele

degetelor pe lobul urechii și pe partea posterioară a urechii. Începe prin a masa ușor lobul urechii, trăgând cu grijă în jos și în sus. Continuă să masezi partea posterioară a lobului urechii. Ai grijă să faci acest masaj preliminar timp de câteva minute.

Apoi continuă cu o tehnică numită „mulgere” care va stimula drenarea limfei din ceafă și din gât. Astfel, se va reduce inflamarea ce însoțește adesea acufenele.

Chiar în spatele urechii se află o mică protuberanță, chiar sub ureche și în spatele maxilarului. Pune degetul acolo. Cu mișcări ample, ușoare, masează cu degetul în josul maxilarului și până la claviculă. Degetul tău va urma un făgaș natural. Repetă această mișcare de 10 ori. Dacă simți că degetul întâlnește rezistență, adică nu alunecă ușor de-a lungul gâtului, aplică încă 1-2 sau mai multe picături de amestec de uleiuri esențiale sau de ulei de Helichrysum, în funcție de ce ai folosit deja. Odată ce fluidele colectate în țesuturile trompei lui Eustache și în urechea internă sunt împinse în sistemul limfatic și inflamația se diminuează, și acufenele se vor diminua.

Pentru un efect maxim, începe masajul cu amestecul de uleiuri esențiale și încheie-l cu uleiul de Helichrysum.

Deși aceste proceduri nu elimină complet acufenele, vor diminua durerea și sunetele. Cel mai important aspect pentru orice tratament holistic este să ai răbdare. Poți repeta procedurile la câteva ore deoarece uleiurile esențiale sunt foarte delicate. Dar ține minte să fii răbdător și persistent! Lasă uleiurile să își arate magia!

Alimentație bogată în vitamine și minerale:



Adoptarea unei alimentații echilibrate, bogată în nutrienți, în special vitamina A, beta caroten, vitamina B12, vitamina C, vitamina E, magneziu, cupru și seleniu poate contribui la eliminarea acufenelor. Vitamina A este importantă pentru sănătatea membranelor urechii, iar vitamina C și vitamina E au proprietăți antioxidante extraordinare, ajutând la protejarea membranelor celulare de stresul oxidativ, implicat în apariția acufenelor. Vitamina C îmbunătățește și restabilește circulația și este un remediu bine-cunoscut pentru prevenirea și tratarea inflamațiilor și infecțiilor. Acești micronutrienți caută radicalii liberi și le neutralizează efectele.

Deficitul de vitamina B12 din organism poate ridica nivelul de homocisteină din corp ce poate fi toxică pentru nervi și poate duce la diverse afecțiuni ale sistemului nervos printre care se numără și acufenele și pierderea auzului. Nivelul adecvat de magneziu din organism poate preveni constricția vaselor de sânge, inclusiv a arterelor care ajung la urechea internă și poate scădea riscul apariției acufenelor.

Aport de sodiu limitat:

Consumul mai redus de sodiu poate ameliora acufenele, în special la indivizii care suferă de boala Meniere ce se caracterizează prin retenția de cantități uriașe de lichid în ureche ce cauzează amețeli, pierderea auzului și senzația de plin în urechi. Persoanele care suferă de această boală ar trebui să opteze pentru o varietate de sare cu un conținut scăzut de sodiu și să își controleze în general aportul de sodiu din alimentația zilnică. În cazul în care ai senzația de plin în urechi asociată cu acufenele, medicii recomandă cel mai adesea un consum moderat de calciu și potasiu.

Folosește plante pentru tratarea acufenelor

Coarnele japoneze

Coarnele japoneze (*Cornus officinalis*) sunt un remediu tradițional destul de popular printre specialiștii chinezi pentru tratarea afecțiunilor urechii interne cum ar fi acufenele sau pierderea auzului. Și studii recente susțin eficiența acestui fruct ale cărui ingrediente active cum ar fi acidul ursolic acid, au calitate astringentă care ajută la prevenirea degradării celulelor auditive. Efectul de protejare al acestui remediu se datorează abilității sale de a inhiba peroxidarea lipidică și de a stimula acțiunea antioxidantilor pentru a contracara acțiunea radicalilor liberi.



Frunzele de Myrica curăță sângele, luptă împotriva infecțiilor și elimină toxinele din sânge.

Frunzele și florile de gherghin sunt eficiente în vindecarea și menținerea sub control a tensiunii și a altor probleme de circulație ce pot cauza acufenele.

Ginkgo Biloba

Ginkgo Biloba poate ajuta la ameliorarea simptomelor bolii Meniere cum ar fi pierderea auzului și amețelile asociate cu acufenele. Are efecte benefice asupra memoriei, ajută la stimularea sistemului circulator și asigură aportul de sânge la urechea internă.

Cimicifuga

Cimicifuga ajută de asemenea la vindecarea anxietății și a nervozității asociate cu acufenele. În plus, ajută la consolidarea serotoninei în creier și are efecte de inhibare a centrului vasomotor legat de echilibrul urechii interne. Este absolut necesar să supraveghezi aportul de cimicifugă deoarece supradoza poate cauza greață, afecțiuni ale ficatului sau amețeli.

Tipuri de pâine și drojdie.



Mulți dintre cei care suferă de acufene descoperă că ingerarea de drojdie pentru copt, care se găsește în majoritatea tipurilor de pâine britanice, în multe tipuri de biscuiți și în torturile cumpărate de la cofetărie, agravează acufenele. Cei care suferă de acufene și sunt afectați astfel au observat că și produsele ce conțin drojdie de bere au un efect similar, dar poate nu la fel de grav, asupra acufenelor. Testează acest lucru folosind metoda eliminării unui produs din alimentația ta timp de 3 săptămâni sau o lună și apoi consumându-l din nou. Observi vreo diferență? Cei care suferă de acufene și observă diferență sunt sfătuiți să evite și multe dintre brandurile de bere și lager și unele (însă nu toate!) tipuri de vin.

Pâine franțuzească

Pâinea franțuzească, preparată cu drojdie franțuzească care se găsește la Waitrose și în din ce în ce mai multe magazine, NU au efecte adverse asupra celor care suferă de acufene. Este la fel și în cazul pâinii preparate cu bicarbonat de sodiu. Pâinea preparată cu bicarbonat de sodiu este fadă

(în opinia noastră, „neinteresantă!”), însă nu conține drojdie și este disponibilă în din ce în ce mai multe magazine. Dacă ai o mașină de făcut pâine sau dacă faci pâine chiar tu, iată o rețetă de focacia care nu îți va agrava acufena. Unul dintre motive este reacția uleiului de măsline (copt) ca ingredient.

Timpu total de preparare este de 2 ore și 5 minute, care presupune 1 oră și 30 de minute pentru pregătire.

- Preîncălzește cuptorul la 230 grade C/ 450 grade F/ sau la numărul 8 pentru cuptoarele cu gaz.

Ingrediente:

- 500g de făină albă de grâu și puțină extra pentru frământat.
- 1 x 7g pliculețe de drojdie uscată.
- 1 linguriță de sare de mare fină.
- 6 linguri de ulei de măsline extra virgin.
- 300ml apă caldută.
- 2-3 linguri de frunze de rozmarin. Dacă nu găsești, folosește rozmarin uscat de calitate, de preferat înmuiat în puțină apă (minerală?) timp de aproximativ 1/2 ore. Dacă presari rozmarin uscat pe deasupra, se va arde în timpul coacerii.
- 2 linguri cu vârf de sare de mare grunjoasă.

Metoda:

- Amestecă făina, drojdia și sarea fină într-un castron mare. Adaugă 1 lingură de ulei extra virgin și apa și amestecă până se formează un aluat moale.

- Răstoarnă-l pe o suprafață de lucru tapetată cu făină și frământă-l timp de aproximativ 10 minute sau până când aluatul este neted și elastic.
- Unge cu ulei o foaie de copt mare și robustă. Întinde aluatul sub forma unui dreptunghi de aproximativ 20 cm (8 inci) pe 30 cm (12 inci) și pune-l pe hârtia de copt. Acoperă-l cu un prosop curat și umed și lasă-l într-un loc cald până își dublează volumul. Va dura aproximativ 1 ore și 30 de minute.
- Preîncălzește cuptorul pe gaz la 8 sau așa cum am menționat mai sus. Folosindu-te de buricele degetelor, fă gropițe pe suprafața aluatului. Acest lucru va permite uleiului de măsline să pătrundă aluatul. Stropește aluatul cu uleiul extra virgin rămas și presară rozmarinul. Presară și sarea grunjoasă și pune aluatul la copt pe raftul din mijloc în cuptorul preîncălzit și lasă-l la copt timp de 20 de minute sau până când devine auriu deasupra iar fundul pâinii sună a gol la atingere.
- Pune pâinea pe un grătar și las-o să se răcească puțin. Tai-o în pătrate și servește.
- Noi recomandăm ca cei care suferă de acufene să rămână la uleiul de măsline, de nuci sau de orez ca ulei de gătit.

Brânză cu condimente

Brânza cu diverse condimente (sau saramură Branston) este perfectă la prânz pentru cei care suferă de acufene.

Noi recomandăm celor care suferă de acufene să aleagă o brânză tare de calitate. Îmi vin acum în minte Cheddar sau Jarlsburg, însă sunt multe alte sortimente din care poți alege.

Stilton și Danish Blue sunt de asemenea foarte bune pentru cei care suferă de acufene, însă acestea nu sunt pe placul tuturor. Dacă alegi această opțiune, vei dori probabil mai puțină saramură sau condimente! Alte tipuri de brânzeturi albastre nu par să aibă aceleași efecte benefice asupra celor care suferă de acufene. Aceștia ar trebui să evite brânzeturile „procesate”.

Pacienții care suferă de acufene pot încerca următoarea rețetă prin care se obține aproximativ 1.5 kilograme.

Ingrediente:

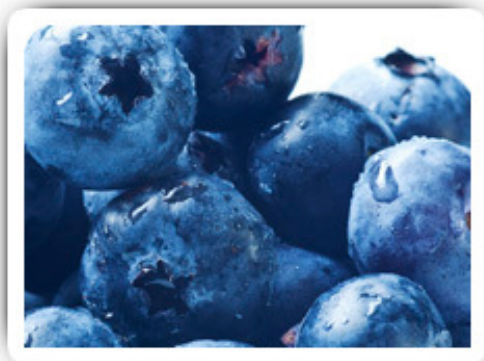
- 675g de prune roșii fără sâmburi coapte și tăiate jumătăți.
- 225g de mere decojite și tăiate.
- 1 ceapă mare sau 2 mai mici, curățate și tăiate fin.
- 225g de stafide – spălate de preferință pentru a îndepărta conservanții de pe acestea. Se va ridica la suprafață o peliculă uleioasă conținând majoritatea conservanților (uscați).
- 85g de zahăr brun.
- 2 (sau 3 în funcție de gustul fiecăruia!) ardei chilli întregi feliați pe lungime. Recomandăm chilli ochi-de-pasăre, o specie de chilli care crește în special în Africa Centrală. Unora dintre cei care suferă de acufene le-ar putea fi dificil să găsească acest tip de chilli. În opinia noastră, dacă suferi de acufene, merită din plin efortul să îi găsești! Uscați, dar rehidratați, ardeii chilli obișnuiți sunt un substitut potrivit.
- 3.5ml sau 3/4 de lingură de ghimbir măcinat de calitate.

- 3 ml sau puțin mai mult de o jumătate de lingură de ienibahar.
- Un praf de cuișoare măcinate.
- Un praf de muștar pudră. Observație: Muștarul este unul dintre antidepresivele naturii.
- Un praf de nușoară rasă. Nușoara este bună pentru digerarea majorității alimentelor.
- 15g de oțet din orez. Oțetul din orez este cel mai bun, însă dacă nu găsești, poți folosi oțet din malț.

Metodă:

- Pune toate ingredientele într-o tigaie, dă în clocot și lasă să fiarbă la foc mic până se înmoaie și se îngroașă. Pune amestecul în borcane calduțe, sterilizate și etanșează-le și etichetează-le.
- For best results, store in a cool, dark place for 1 or 2 months before eating.

Fructele de pădure



Coacăzele și sucul de coacăze

Coacăzele, preparate cu cât mai puțin zahăr posibil, sucul de coacăze și ceaiul de coacăze sunt excelente pentru cei care suferă de acufene. La fel și ceaiul de măceșe. Cei care suferă de acufene au declarat că sucul de coacăze, ceaiul de coacăze sau ceaiul de măceșe, băut de dimineață pe stomacul gol, ameliorează considerabil acufenele. Dacă este posibil, evită ceaiurile la pliculeț; alege frunzele sau fructele uscate. Coacăzele sunt excelente pentru îmbunătățirea funcției rinichilor și pentru ameliorarea cistitei.

Socul:

Timp de sute de ani, în Europa și în America de Nord, au fost folosite trei fructe roșii – afinele, fructele de Aronia și socul - pentru a trata multe afecțiuni, de la scorbut la dizenterie și până la afecțiuni ale stomacului și ale tractului urinar. Se spune că Hipocrat din Grecia Antică, „părintele medicinei”, a numit socul „comoara sa cu remedii”. Recent, aceste trei tipuri de fructe au făcut subiectul a patru

investigații vasculare coronare realizate de cercetătorii de la Universitatea din Indiana. Au declarat la întâlnirea anuală a Societății Psihologilor Americani că aceste fructe pot relaxa vasele de sânge și pot îmbunătăți circulația dacă sunt consumate. Oxidul nitric din aceste trei fructe inhibă formarea de cheaguri de sânge și împiedică creșterea tensiunii până la niveluri foarte ridicate.

Zmeura

Zmeura și frunzele de zmeură: studii recente au arătat că frunzele de zmeură ajută la scăderea nivelului de zahăr din sânge și reprezintă un remediu valoros împotriva diareei, reduce febra și calmează gâtul iritat și în plus, ajută la eliminarea toxinelor din corp.

Multivitaminele (Uleiul din ficat de cod)



Multivitaminele sunt o combinație de diferite vitamine ce se regăsesc în mod normal în alimente sau în alte surse naturale.

Multivitaminele se folosesc pentru a asigura corpului vitamine al căror aport din alimentație este insuficient. Multivitaminele sunt folosite de asemenea pentru a trata deficitul de vitamine (lipsa de vitamine) cauzat de boli, sarcină, alimentație deficitară, probleme digestive și multe alte afecțiuni.

Multivitaminele pot fi folosite și în alte scopuri.

Nu lua niciodată mai multe decât doza recomandată. Evită să iei mai mult de o tabletă de multivitamine o dată cu excepția cazurilor în care este recomandat de un medic. Ingerarea de vitamine similare în același timp poate duce la o supradoză de vitamine sau la efecte secundare grave.

Multe dintre vitamine pot cauza efecte secundare severe sau care îți pot pune viața în pericol dacă sunt luate în doze mari. Nu lua mai multe vitamine decât scrie pe etichetă sau decât îți este prescris de medic.

Înainte să iei multivitamine, spune-i medicului de toate afecțiunile și alergiile pe care le ai. În unele cazuri, se poate să nu poți folosi multivitamine sau se poate să fie necesară o ajustare a dozei sau poate fi nevoie de precauții speciale.

Nevoile tale se pot schimba pe parcursul sarcinii. Nu lua multivitamine fără să îi spui medicului că ești însărcinată sau că dorești să rămâi însărcinată. Unele vitamine și minerale pot afecta fătul dacă se administrează doze mari. Se poate să fie nevoie să iei o vitamină prenatală concepută special pentru femeile însărcinate.

Multivitaminele pot ajunge în laptele matern și pot afecta sugarul. Nu le folosi fără să îi spui medicului că alăptezi.

Alte fructe

Bananele și Kiwi

Cunoscute și ca agrașe chinezești, nisperos, care se coc începând din aprilie (aproximativ 12 săptămâni); noni , cunoscute și ca agude indiene, piersici, prune și fructul stea, cunoscut ca și carambola.



Ana nas și mango uscat

Din motive foarte similare situației mumefuralului și a fructelor japoneze ume murate, aceste două fructe uscate sunt excelente pentru cei care suferă de acufene.

Unele dintre legumele pe care le recomandăm pentru pacienții cu acufene: conopidă friptă și tofu cu curry sunt excelente pentru cei care suferă de acufene.

Usturoiul

Un alt remediu din casă pentru acufene pe care îl avem la îndemână este usturoiul. Proprietățile antioxidante ale usturoiului ajută la ameliorarea țuiutului asociat cu acufenele. Amestecă aproximativ șase căței de usturoi cu o cană de ulei de migdale sau de măsline până când se omogenizează bine și se mărunțesc. Lasă amestecul să se înmoaie timp de aproximativ o săptămână. Strecoară amestecul și pune câteva picături în ureche. Se poate să amelioreze țuiutul din urechi și să îmbunătățească auzul.

Pudră din semințe de muștar:

Și folosirea pudrei de muștar poate contribui la ameliorarea simptomelor acufenelor. Pudra fină de muștar se poate înveli în vată și se poate introduce în ureche seara și îndepărtată dimineața. Repetă acest proces timp de trei zile și se poate să reducă sunetele asociate cu acufenele. Ai grijă ca vata să nu aibă puncte prin care pudra ar putea curge și evită acest remediu în cazul copiilor mici.

Nucile

La câteva nuci și înmoaie-le în apă sărată timp de 30 de minute și apoi lasă-le să se usuce. Prăjește-le în tigaie la foc mic până devin crocante și fragede. Mănâncă aproximativ 15g de nuci în fiecare dimineață și îți pot ameliora acufenele.



Ghimbirul

Ghimbirul este o legumă multi-înzestrată ale cărei atribute terapeutice pot vindeca o serie întreagă de afecțiuni, printre care se numără și acufenele. Calitățile vindecătoare ale ghimbirului se datorează abilității sale de a stimula circulația, de a lupta împotriva agenților patogeni și a radicalilor liberi (datorită proprietăților antioxidante). De asemenea, ajută la diminuarea greții asociată cu acufenele.

Rețete cu alimente ce conțin acid salicilic

Dressing pentru salată cu semințe de mac

Doar adaugă și gustă ingredientele până când ești mulțumit.

- 50g ulei de rapiță
- 28g oțet de malț
- 28g semințe de mac
- un praf de sare și unul de pudră de usturoi

Bate cu telul ușor până se îngroașă puțin.

Pune dressing-ul peste un bol cu salata iceberg, țelină tocată și parmezan ras.

Smoothie cu banană și ciocolată

Pune ingredientele în blender în ordinea următoare:

- O banană înghețată (ai grijă să fie foarte coaptă când o pui la înghețat; dacă nu, bananele pot fi o problemă)
- 115g fulgi de ovăz zdrobiți
- 3 linguri de pudră de cacao Ghiradelli Double Chocolate
- 1300g lapte

Amestecă la blender până conținutul devine omogen.



CAPITOLUL 8

Tratamente medicale alternative pentru acufenă

După cum știi deja, există multe feluri variate de tratament disponibile pentru a combate mai bine acufena. Aceasta este o trecere în revistă a unora din cele mai comune alternative de tratament, care au ajutat pacienții în cea mai mare măsură:

HOMEOPATIA



Homeopatia este probabil cea mai acceptată dintre toate alternativele la medicina convențională folosite în ziua de azi. Inventată în secolul 18 de Samuel Hahnemann, medicina homeopatică are două principii de bază:

1. cui pe cui se scoate – adică de cele mai multe ori remediul la o problemă poate fi găsit chiar în problemă respectivă
2. mai mult înseamnă mai puțin – nu sunt necesare decât intervenții esențiale și doze minime de medicament

Homeopații sunt de părere că simptomele nu sunt decât semne că se desfășoară o luptă între corp și boală. De aceea, acești specialiști se concentrează pe descoperirea și tratarea sursei problemei, nu pe simptomele propriu-zise. Sunt de părere că organismul uman dispune de toate uneltele necesare pentru a se vindeca singur de majoritatea afecțiunilor dacă este în stare bună. De aceea, sarcina homeopatului este să amplifice propria abilitate a pacientului de a se vindeca, ajutând și stimulând propriile sale mecanisme naturale de vindecare.

Acest lucru se realizează de obicei oferind pacientului doze extrem de diluate ale unor anume medicamente pentru a relansa procesul de vindecare. În timp ce medicina convențională folosește medicamente pentru a atenua simptomele, homeopații folosesc doze mai mici pentru a ghida corpul prin propriile căi de vindecare. Majoritatea dozelor sunt atât de mici încât pacientul nici măcar nu are nevoie de prescripție medicală. Persoana în cauză poate achiziționa medicamentul de la orice magazin de medicină naturistă sau direct de la homeopat. Desigur, acest lucru nu înseamnă că pacientul ar trebui să-și conceapă propriul tratament. Un tratament homeopatic adecvat trebuie administrat de un specialist cu experiență pentru a funcționa (și pentru a nu provoca alte afecțiuni).

Cauzele acufenei tale pot fi foarte diferite de ale altora și de aceea trebuie tratate în mod diferit. Acesta este principalul motiv pentru care diagnosticul și tratamentul trebuie făcute

de către un profesionist cu experiență în confruntarea cu multiplele fațete ale acufenei. Celălalt motiv pentru care este important să nu îți alege singur medicamentele este faptul că orice medicament luat (homeopatic sau nu) trebuie monitorizat cu atenție în ceea ce privește starea generală de sănătate și alte afecțiuni.

Acestea fiind spuse, unele dintre cele mai comune remedii homeopatice folosite în tratarea mai multor cazuri și cauze ale acufenei sunt:

- Pedicuța – o plantă verde, înrudită cu mușchiul, care reduce țiuitul sau ecoul resimțit de unii pacienți pe lângă deficitul de auz.
- Cabro Vegetabilis – obținut din cărbune vegetal, acesta a avut succes în tratarea unor simptome asociate cu acufena, cum ar fi problemele de stomac și congestia (deși nu s-a demonstrat că ar fi folositor în tratarea zgomotului propriu-zis al acufenei).
- Cafeaua crudă – derivat din boabe de cafea crude și bogate în cofeină; calmează nervii și atenuează într-o oarecare măsură anxietatea resimțită de cei care suferă de acufenă.
- Plombagina – cunoscută și ca plumb negru, a fost folosită cu succes în tratarea acufenei la pacienții care suferă de deficit de auz în una sau în ambele urechi.
- Carbonat salicilic – în general folosit pentru pacienții care aud un țuiet constant în urechi, este folosit și pentru a atenua simptomele acufenei asemănătoare răcelii.
- Sulfat de chinină – folosit la tratarea acufenei în general.

- Acid salicilic – un tratament foarte promițător pentru cei care se confruntă cu acufena după ce au luat aspirină. A fost folosit și pentru tratarea sunetelor acute auzite de pacienți.

ACUPUNCTURA



Când auzi de acupunctură s-ar putea să te gândești la oameni cu ace înfipte peste tot în corp. Această imagine este într-o oarecare măsură corectă, dar acupunctura tradițională implică mult mai mult decât banala înțepare a pacientului cu o mulțime de ace.

Folosită deja de mii de ani, acupunctura presupune penetrarea unor locuri specifice de pe piele pentru a provoca un schimb de electroni în meridianul corpului. Se consideră că acest lucru poate avea un efect pozitiv pe termen lung asupra tuturor organelor, inclusiv asupra aparatului auditiv, când este practică cum trebuie.

Medicina occidentală îi atribuie efectele eliberării de chimicale stimulate de sistemul nervos în timpul procedurii. Indiferent de motivul pentru care crezi că funcționează, adevărul este că atât medicii orientali cât și cei occidentali cred în acupunctură și o folosesc în mod regulat pentru a-și ajuta pacienții în mai multe feluri.

Cum funcționează acupunctura? Există mai multe teorii:

Acele de acupunctură stimulează producția de endorfine, care ajută pacienții să se relaxeze și îi ajută la reacția de tipul fugi sau luptă asociată cu frica și stresul. Acest lucru reechilibrează energiile corpului și menține funcționarea organelor la maximă eficiență.

Presiunea exercitată de acul de acupunctură creează de fapt un microcurent electric în corp, ce eliberează prostaglandine în fluxul sangvin și trimite mesaje hipotalamusului, responsabil pentru reglarea hormonilor din corp.

Este important să ții minte atunci când apelezi la acupunctură că diferite puncte au diferite efecte. Specialistul trebuie să fie bine pregătit pentru a aborda problemele specifice în tratarea acufenei.

Cum poate ajuta presopunctura

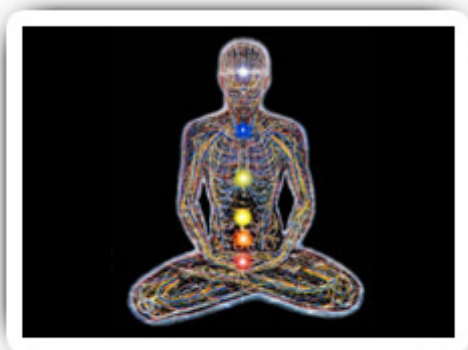
În funcție de locul în care aplicați presopunctura (și acupunctură), poți chiar să reduci activitatea sistemului nervos simpatic și chiar să modifice celulele. În funcție de cauzele acufenei, ar putea fi singurul lucru necesar pentru a atenua simptomele sau tratamentul ar putea pur și simplu spori eficiența altor intervenții medicale.

Corpul este alcătuit dintr-un sistem de reacții și răspunsuri: dacă atingi un nerv, acesta va semnala creierului să facă o modificare într-o altă zonă, cum ar fi hormonii. Precum o reacție în lanț, apăsarea anumitor puncte sau meridiane poate stimula o reacție de cauză și efect în fiecare sistem și organ din corp. Sângele ar putea fi stimulat să transmită mesaje unor anumite zone.

Deși folosirea acelor de acupunctură poate fi de mare ajutor multor oameni, există și cei care nu sunt încântați de ideea de a fi înțepați cu ace, așa că optează pentru o procedură mai puțin invazivă, presopunctura. Aceasta este perfect acceptabilă deoarece se bazează pe aceleași tehnici, dar fără ace.

Celălalt efect benefic al folosirii presopuncturii este faptul că poți adeseori să stimulezi punctele de presiune de pe propriul corp, odată ce înveți tehnica adecvată și înțelegi ce puncte necesită atenție în funcție de propria condiție și de propriile nevoi de tratament.

YOGA



S-a dovedit că yoga este foarte eficientă în reducerea nivelului de stres, în reducerea volumului de zgomot auzit din pricina acufenei. Există mai multe variante a acestui tip antic de tratament prin exercițiu fizic, dar majoritatea preferă una din aceste două tipuri principale de yoga:

1. Efortul fizic care promovează puterea și flexibilitatea prin întinderea mușchilor membrelor, spatelui și gâtului. Este folosită și pentru a îmbunătăți circulația, putând reduce semnificativ simptomele acufenei.
2. Controlul mental și relaxarea prin meditație pentru a atinge o stare de pace interioară și armonie. Aceasta este folosită în special pentru cei care suferă de acufenă și au un nivel crescut de stres și anxietate din cauza afecțiunii.

Întreține câteva exerciții simple de yoga pe care le poți încerca pe cont propriu. Acestea au fost gândite special pentru a îmbunătăți circulația spre cap, deoarece astfel îți poți atenua simptomele acufenei:

- Găsește o poziție confortabilă
- Împinge-ți bărbia în piept. Acum răsuțește capul spre dreapta cât poți de mult. Dacă, în orice moment, acest lucru îți creează disconfort, oprește-te! Menține-ți poziția timp de 5 secunde. Apoi răsuțește capul în direcția opusă cât poți de mult și menține-ți această poziție tot 5 secunde.
- Apleacă-ți capul în față, împinge-ți bărbia în piept.
- Menține-ți poziția 5 secunde.
- Mișcă-ți capul spre spate, cu bărbia în continuare împinsă înspre piept, menține-ți poziția 5 secunde.
- Repetă această serie de câteva ori.

OSTEOPATIA

Devenind din ce în ce mai populară în practicile medicale din ziua de azi, osteopatia se bazează pe tehnici de manipulare aplicate spatelui și cefei. Deși unii pacienți de acufenă au găsit acest tratament foarte eficient, trebuie ținut cont că alții au raportat o amplificare a simptomelor atunci când procedura nu a fost aplicată de un specialist pregătit în tratarea acufenei.

TERAPII DE VINDECARE DE FRONTIERĂ

Cu atâția specialiști care recunosc că există o legătură între starea medicală a pacientului și starea emoțională a acestuia/acesteia cu privire la diagnoză și tratament (în special în cazul acufenei), mulți dintre ei caută ajutor pentru pacienții lor dincolo de medicina tradițională. Acest lucru include și folosirea unor terapii noi “de frontieră”. Iată doar câteva dintre acestea, pe care le poți lua în considerare:

Vindecarea

Puterea sugestiei este imensă. Pentru cei cu o legătură spirituală, vindecarea prin credință sau prin energie unui “tămăduitor” poate oferi alinarea și ajutorul pe care îl caută. Deși nu există dovezi care să sprijine vindecarea spirituală sau energetică ca formă de eliminare a acufenei, unii pacienți au simțit mult așteptata alinare după ce au mers la un “tămăduitor”.

Atingerea terapeutică

Spre deosebire de tămăduitorii ce folosesc forțe supranaturale pentru a vindeca un pacient, atingerea terapeutică se realizează fără contact fizic. Cei care o practică încearcă să transfere energie din propriul corp către cel al pacientului ca modalitate de a le oferi energia de care au nevoie pentru a se vindeca.

CAPITOLUL 9

Medicamente pentru acufenă



După cum am discutat deja, există mai multe medicamente convenționale ce pot fi folosite în tratarea acufenei. Deși nu sunt un remediu propriu-zis, pot fi oricum folositoare în controlarea (sau chiar eliminarea) simptomelor până la descoperirea unui remediu definitiv. Majoritatea au și efecte adverse, așa că ar trebui evitată folosirea pe termen lung. Cu toate acestea, unii pacienți s-ar putea simți mai confortabil cu tratamente farmaceutice convenționale decât cu celelalte opțiuni descrise în această carte.

După cum am menționat și mai devreme, medicamentele folosite pentru tratarea simptomelor acufenei se împart în trei categorii principale:

MEDICAMENTE ÎMPOTRIVA ANXIETĂȚII

Cele mai populare medicamente folosite în tratarea acufenei sunt medicamentele împotriva anxietății numite benzodiazepine. Ele funcționează prin suprimarea hipersensibilității resimțite de sistemul nervos central și creier. Printre cele mai des prescrise benzodiazepine se află:

Xanax (nume generic: alprazolam)

Deși Xanaxul nu „vindecă” acufena complet decât rareori, a fost folosit cu succes la reducerea volumului zgomotului cu 40% în peste 75% din cazuri. Dar are și efecte secundare. Mai mult de 20% din cei care l-au folosit au suferit încheșurarea vederii; o modificare a libidoului; constipație; somnolență; uscăciunea gurii; oboseală și dureri de cap moderate sau chiar severe. Acestea îl fac dificil de suportat pentru unii. Majoritatea doctorilor prescriu doze foarte mici, ce par să limiteze efectele adverse.

Serax și Klonopin

Acestea sunt mult mai eficiente la pacienții care suferă de acufenă. Aceste două medicamente par să atenueze simptomele la 52-70% dintre cei care le iau.

Altele

Desigur că există și alte medicamente împotriva anxietății care pot fi folosite la atenuarea simptomelor acufenei. Printre acestea se află: Ativan, Traxene și Valium.

MEDICAMENTE ANTIDEPRESIVE

La unii pacienți, antidepresivele pot reduce sunetele acufenei dar adeseori este necesară o perioadă de încercări pentru a găsi medicamentul și dozajul potrivit. Două dintre cele mai folosite tipuri de medicamente în tratarea acufenei sunt antidepresivele triciclice și SRS-urile.

Triciclicele funcționează blocând neuronii, făcând astfel mai mulți neurotransmițători disponibili în sinapse. În tratarea acufenei, cele mai folosite triciclice sunt Pamelor (nume generic: nortriptilină) și Elavil (amitriptilină). În timp ce Pamelorul a fost foarte promițător în marea majoritate a pacienților care l-au luat, despre Elavilul s-a raportat că ar fi indus simptomele acufenei la unii pacienți, deși a funcționat cu succes în atenuarea simptomelor la alții.

Antidepresivele SRS, mai precis Inhibitorii Selectivi ai Recaptării Serotoninei, includ Paxil, Zoloft, Prozac și Luvox. Acestea funcționează prin menținerea unor niveluri stabile de serotonină în creier. Efectele adverse pot include agitație, probleme stomacale și dureri de cap.

MEDICAMENTE ANTICONVULSIVE

Funcționând prin reducerea stimulării excesive a creierului, s-a raportat că anticonvulsivele, cum ar fi Tegretol și Klonopin, au ameliorat acufena la aproape 80% dintre pacienți.

Printre cei la care a funcționat mai bine acest tratament medicinal se numără persoanele cu acufenă centrală (care nu este predominantă în vreuna din urechi) și cei la care terapia prin acomodare nu a dat roade. Desigur că efectele adverse ale acestor medicamente pot fi severe la unele

persoane, așa că este bine să îți consulți medicul și să discuțați despre ce așteptări să ai înainte de a începe acest tip de tratament.

OBSERVAȚIE SPECIALĂ:

Atunci când începi orice tratament farmaceutic, este important să înțelegi că ameliorarea afecțiunii nu va fi imediată. Poate dura săptămâni (sau chiar luni) ca aceste medicamente să înceapă să funcționeze, iar efectele adverse pot dura până la 4-8 săptămâni. Totuși, pentru unele persoane, medicamentele sunt o opțiune excelentă de ameliorare a afecțiunii.

CAPITOLUL 10

Medicamente și tratamente alternative pentru acufenă

Încă de la începuturile speciei umane, au fost folosite suplimente nutritive, plante și fitonutrienți pentru a vindeca. Folosirea medicamentelor pentru tratarea acufenei a fost variată și anecdotică. Substanțe cum ar fi acidul nicotinic, carbamazepina, baclofenul și altele au fost încercate și chiar testate pe oameni în experimente „orbe” și „placebo” controlate. Echivalente orale ale lidocainei, cum ar fi acetatul de tocainidă sau flecainidă, nu au ameliorat acufena. Un studiu controlat „orb-placebo”, folosind melatonină (3 mg înainte de culcare) a dezvăluit că aceasta nu are niciun efect în plus față de o substanță placebo în ameliorarea acufenei. Cu toate acestea, dintre pacienții care reclamau dificultăți în a adormi din cauza acufenei, 46,7% au raportat o îmbunătățire generală după administrarea melatoninei, comparativ cu doar 20% din pacienții cărora li s-a administrat varianta placebo. Benzodiazepinele pot și ele să atenueze simptomele, în special la pacienții care suferă și de depresii. Conform unui studiu, 76% dintre pacienții cărora li s-a administrat alprazolam au remarcat o reducere a intensității acufenei, față de doar 5% dintre cei cărora li s-a administrat



placebo. Educația, consilierea, terapia și tratamentul medicamentos rămân principalele modalități de a trata acufena. Mulți indivizi au remarcat că acestea fie au rezolvat complet sau cel puțin au ameliorat simptomele în cea mai mare măsură.

Aceste exemple includ variații ale alimentației, suplimentarea acesteia cu vitamine, medicamente pe bază de plante și alte modalități. Deși aceste opțiuni sunt considerate alternative de către mulți medici, trebuie subliniat că momentan nu există niciun remediu pentru acufenă. Tratamentele prezentate în acest articol au fost benefice pentru unii oameni care suferă de acufenă constantă, în special pentru cei ale căror simptome nu răspund la tratamente convenționale. Modificarea alimentației a dat rezultate pozitive în ameliorarea acufenei la unii pacienți. Mulți pacienți cu acufenă au remarcat că anumite suplimente alimentare par să aibă, în diverse măsuri, un efect benefic în reducerea simptomelor. Administrarea de suplimente nutritive ca tratament al acufenei a fost intens studiată. Următoarele substanțe sunt cele mai promițătoare și recomandate: magneziul, calciul, potasiul, lipoflavonoizii, vitamina B, cuprul, seleniul, zincul și manganul. Dintre remediile pe bază de plante amintim: Ginko Biloba, Actaea Racemosa, lumânărica și cornul. Alte tratamente, cum ar fi cel cu laser, cu enzime, terapia prin reprogramare și terapia cu vibrații sunt de asemenea luate în considerare.

Complexul vitaminei B

Complexul vitaminei B este o familie de nutrienți care au fost grupați împreună datorită relațiilor din cadrul funcției lor în sistemele de enzime din corpul uman și a distribuției în sursele naturale de hrană. Deficitul de vitamina B poate duce la instalarea acufenei, în timp ce



suplimentarea ei poate ameliora simptomele. Vitamina B este solubilă în apă și ușor de absorbit, mai puțin vitamina B12, a cărei absorbție este îmbunătățită de injecția intramusculară sau aplicarea sub limbă. În orice caz, și administrarea orală a vitaminei B12 duce la o creștere a nivelului ei în corp. Spre deosebire de nutrienții solubili în grăsimi, majoritatea tipurilor de vitamina B nu pot fi depozitate în corp și trebuie înlocuite zilnic din surse alimentare sau din suplimente.

Vitaminele B au rol de coenzime pentru a facilita metabolismul uman și producerea de energie. Ele mențin sănătatea pielii, a ochilor, mușchilor și susțin funcțiile ficatului și sistemului nervos central. Ele sunt importante și în lupta împotriva depresiei, a stresului și a anxietății. În mod normal, vitaminele B sunt luate sub forma de complex, dar și un singur tip de vitamina B poate fi folositor în tratamentul unei afecțiuni anume. Deficiența de vitamina B poate duce la letargie, anemie, nervozitate, afecțiuni ale părului și pielii, scăderea apetitului, vedere deficitară pe timp de noapte și pierderea auzului.

Vitamina B1 (tiamina)

Vitamina B1 (tiamina) este un nutrient cu un rol crucial în menținerea sănătății sistemului nervos central. Nivele adecvate de tiamină pot afecta drastic funcțiile cognitive prin menținerea unei atitudini pozitive și îmbunătățirea abilităților de învățare. Pe de altă parte, nivele inadecvate pot duce la probleme de vedere, confuzie mentală și pierderea coordonării fizice.

Vitamina B1 este necesară în producția acidului hidrocloric, generarea de celule sangvine și menținerea unei circulații sănătoase. De asemenea are un rol esențial în convertirea carbohidraților în energie și menținerea unui bun tonus muscular al sistemului digestiv și cardiovascular. Un deficit cronic de tiamină duce la beriberi, o boală devastatoare și potențial fatală a sistemului nervos central. Beriberi se diagnostichează clinic prin neuropatie periferică și disfuncții cerebrale și cardiovasculare, inclusiv demență și stop cardiac. Datorită regimurilor alimentare îmbunătățite și a răspândirii utilizării suplimentelor alimentare, beriberi este o boală rară în țările dezvoltate, cu o importantă excepție. Simptomele bolii beriberi își fac ocazional apariția la alcoolici cronici datorită efectelor distructive pe care alcoolul le are asupra vitaminei B1. Nivelele de tiamină pot fi afectate și de consumul de antibiotice, sulfonamide, cofeină, antiacizi și contraceptive orale. O dietă cu conținut ridicat de carbohidrați poate, de asemenea, crește nevoia de B1.

Dintre sursele de hrană bogate în tiamină amintim fasolea, ouăle, drojdia de bere, cerealele integrale, orezul brun și fructele de mare. Sub formă de suplimente, B1 este în general găsit în combinație cu vitaminele B2, B3, B6, acidul pantotenic și acidul folic. Nu se cunoaște niciun efect toxic al vitaminei B1, iar excesul este eliminat din corp. Doza zilnică recomandată (DZR) de B1 este de 1,5 mg deși în

general consumăm între 50 și 500 mg/zi.

Unii pacienți au remarcat că suplimentele de vitamina B1 le ameliorează acufenele. Acest lucru pare a se datora unui efect stabilizator al sistemului nervos, în special al urechii interne. În respectivele cazuri au fost folosite doze între 25 și 500 mg/zi.

Vitamina B3 (niacina)

Vitamina B3 (niacină, niacinamidă sau acid nicotinic) este un nutrient esențial necesar în buna metabolizare a carbohidraților, grăsimilor și proteinelor, cât și la producția de acid hidrocloric. Vitamina B3 ajută și la circulație, la sănătatea pielii și ajută la



funcționarea sistemului nervos central. Datorită rolului său în susținerea funcțiilor superioare ale creierului și cogniției, vitamina B3 joacă un rol important și în tratamentul schizofreniei și a altor boli psihice și în stabilizarea funcțiilor cognitive. Nivele adecvate de B3 sunt vitale pentru buna sinteză a insulinei și a hormonilor sexuali, estrogen, testosteron și progesteron. Surse naturale de B3 includ carnea de vită, broccoli, morcovii, brânza, mălaiul, ouăle, peștele, laptele, cartofii și roșiile. Cu toate acestea, alimentele care conțin B3 nu oferă această vitamină decât în cantități minimale.

Deficitul de vitamina B3 poate duce la pellagra, o tulburare caracterizată de defectarea sistemului nervos și probleme la nivel gastrointestinal. Tipic, cele trei simptome principale sunt diareea, demența și dermatita. Niacina a fost recent acceptată de comunitatea medicală pentru abilitatea

sa de a scădea în siguranță nivelele de colesterol și trigliceride. Dozajul necesar este între 500 și 2000 mg zilnic. Doze mai mari de 1000 mg pot duce la hepatotoxicitate și sunt mai des întâlnite în suplimente de niacină cu eliberare treptată. Atunci când se recomandă astfel de dozaje mari trebuie monitorizate funcțiile ficatului.

Niacina în orice dozaj poate duce la eliberare bruscă a acesteia din corp, o reacție naturală inofensivă dar care poate fi inconfortabilă. În general, se manifestă ca o senzație arzătoare, furnicături și mâncărimi, alături de o roșeață care se întinde pe suprafața feței, brațelor și pieptului, în general durând între 5 și 60 de minute. În prezent există o formă de niacină care nu duce la această reacție, ce poate fi mai bine tolerată de unii pacienți, dar această formă are mai multe șanse să ducă la probleme ale ficatului.

Nu există niciun dozaj universal acceptat al niacinei în tratarea acufenei. În mod obișnuit, medicul recomandă să începeți cu doze de 50 mg, de două ori pe zi. După 2 săptămâni, dacă nu există nicio îmbunătățire, pacientul poate crește dozajul cu 50 mg la fiecare interval, până la un maxim de 500 mg de două ori pe zi. Doze mai mari pot fi recomandate, dar este avizat să vă monitorizați funcțiile ficatului. Niacina poate provoca migrene unor oameni și avertismentele în această privință sunt justificate. Dozajele mari trebuie folosite cu grijă de către femeile gravide. Dozaje extreme de niacină pură pot agrava probleme existente de sănătate, cum ar fi ulcerul, guta, glaucomul și diabetul zaharat.

Din păcate, nu există nicio dovadă clinică a eficienței niacinei în tratamentul acufenei. Acest lucru este dificil de dovedit datorită unui posibil efect placebo apărut în urma abundenței de niacină, în loc de o valoare efectivă terapeutică a respectivei dilatări a vaselor sangvine. Autorul a remarcat un răspuns favorabil la niacină în unele cazuri. Au

existat și alte dovezi anecdotice ale beneficiilor niacinei în tratamentul acufenei.

Unii furnizori de servicii medicale susțin consumul de niacină în combinație cu tiamina. Într-un text din 1994 cu privire la dureri ale ligamentelor, Trigger Points spune că niacina fără tiamină este foarte puțin eficientă în ameliorarea acufenei. Cu toate acestea, experiența personală a autorului contrazice acest lucru. Dozajul combinat ar fi de două părți niacinamidă la o parte tiamină. Unele suplimente vin deja astfel proporționate.

S-a raportat și că niacina ar funcționa bine în combinație cu lecitina, un grup de fosfolipide care, după hidroliză, produc două molecule de acizi grași și câte o moleculă de acid glicerofosforic și colină. Lecitina se găsește în țesutul nervos, în special în tecile de mielină și în citoplasma. În teorie lecitina, fiind un emulsifiant, ajută la dispersarea grăsimilor din capilare, iar niacina ajută la dilatarea capilarelor, permițând accesul lecitinei. Totuși, partea de fosfatidilcolină a lecitinei este un precursor al acetilcolinei și ar trebui evitată de persoanele maniaco-depresive deoarece poate înrăutăți faza de depresie. Autorul a ajuns în laborator la dovezi concludente care demonstrează că șobolanii vârstnici, cu o alimentație bogată în fosfatidilcolină, au un auz superior comparativ cu șobolanii din grupul de control. Mai mult de atât, studierea funcțiilor mitocondriale ale subiecților a dezvăluit o îmbunătățire statistic semnificativă a producției de energie mitocondrială la grupul experimental comparativ cu grupul de control.

Vitamina B12

Vitamina B12, cunoscută și ca cianocobalamină sau cobalamină, este un micronutrient solubil în apă, la fel ca și celelalte vitamine B. Dar, spre deosebire de acestea, care nu rămân în corp, vitamina B12 este depozitată timp de până la 9 luni în ficat și rinichi.



Doza zilnică recomandată este de 2 ug pentru adulți, 2,2 ug pentru femeile gravide și 2,6 ug pentru mame care alăptează. Vitamina B12 nu se regăsește în legume, în schimb poate fi găsită în porc, brânză cu mușcăi, scoici, ouă, hering, rinichi, ficat, fructe de mare și lapte.

Se estimează că între 5 și 10% dintre persoanele trecute de vârsta de 65 de ani au deficit de vitamina B12. Datorită unor teste noi, mai precise, deficitul de vitamina B12 a fost găsit în până la 15-20% din populație. Acest deficit este cel mai probabil un rezultat al dificultăților de absorbție și a unei alimentații deficitare. Este posibil să existe o relație între scăderea nivelului de B12 și creșterea frecvenței acufenei la persoanele vârstnice.

Vitamina B12 este o coenzimă importantă, necesară pentru buna sinteză a ADN-ului și a formării de celule noi. Ea funcționează și în sinergie cu vitamina C pentru a ajuta la buna digestie și absorbție a alimentelor, la sinteza proteinelor și la o metabolizare normală a carbohidraților și grăsimilor. În plus, B12 previne afecțiunile nervoase contribuind la

formarea tecii de mielină. De asemenea, vitamina B12 menține fertilitatea și ajută la o creștere și dezvoltare armonioasă a copiilor.

Metaboliții, inclusiv cobalamina, sunt implicați în stabilizarea activității neurale. Vitamina B12 este un factor esențial pentru metilarea proteinelor mielice de bază și fosfolipidelor din membranele celulare. Deficitul de cobalamină s-a dovedit a fi un factor al disfuncțiilor neuronale. Este logic să presupunem că există o relație între acufenă, care ar putea implica o disfuncție neuronală și deficitul de vitamina B12. Din experiența personală a autorului, câțiva pacienți care și-au suplimentat regimul cu B12 au remarcat o îmbunătățire clară a simptomelor acufenei. Există totuși și alți pacienți care nu au remarcat nicio schimbare.

Un deficit de vitamina B12 poate duce la anemie pernicioasă, caracterizată prin anemie megaloblastică, lipsa unui factor intrinsec, incapacitatea de a absorbi vitamina B12 și riscul crescut de atrezie esofagiană și cancer. Deoarece vitamina B12 poate fi ușor stocată în corp și nu este necesară decât în cantități minuscule, simptomele unui deficit grav apar în general după 3-5 ani. Atunci când apar simptomele, de obicei în jurul vârstei de mijloc, deficitul probabil este cauzat de probleme de digestie sau absorbție și nu de o alimentație proastă. Se știe, în schimb, că bătrânii mănâncă mai puțin, ceea ce îi poate predispune la deficiențe nutritive. În plus, vegetarienii stricti (vegani), care nu consumă niciun aliment de origine animală, trebuie să își suplinească dieta cu acest nutrient, deoarece vitamina B12 se regăsește aproape exclusiv în sursele animale.

Vitamina B12 este disponibilă și sub formă de supliment alimentar. Din cauza unei absorbții gastrice relativ slabă, B12 poate fi luată sub forma unei tablete sublinguale sau ca injecție. Suplimentele au o concentrație între 50 ug și 2 mg.

Nu se cunoaște toxicitatea unei mega doze de vitamina B12, iar excesul este eliminat din corp. Pentru a afla la ce nivel se află această vitamină se poate măsura serul B12 sau serul acidului metilmalonic. Într-un corp sănătos vitamina B12 se găsește între 150 și 900 pg/ml.

Studii experimentale și observații clinice au asociat acufena cu demielinizarea fibrelor nervoase și cu o stare distorsionată de repaus a activității neurale spontane. Un studiu a arătat o predominantă (47%) deficiență de vitamina B12 la pacienții cu acufenă cronică, aceștia având vitamina B12 la un nivel de maxim 250 pg/ml. Deficitul de cobalamină era mai răspândit și sever în grupul de pacienți cu acufenă asociată cu expunerea la zgomot. Acest lucru sugerează o relație între deficitul de B12 și disfuncția căilor auditive. Deficitul duce și la o patologie neurologică centrală și periferică. Producția scăzută de metionină, cauzată de un deficit de cobalamină, poate duce la o neuropatie senzorială demielinizantă.

Anormalități ale sistemului nervos în absența afecțiunilor sangvine și a rezultatelor normale ale testului Schilling au fost raportate la 28% din 141 de pacienți consecutivi cu nivele anormal de scăzute de cobalamină. Testul Schilling evaluează absorbția de cobalamină liberă și absorbția de cobalamină liberă cu factor intrinsec. În multe cazuri, cauza exactă a deficitului este greu de identificat. Ar putea fi rezultatul unui regim alimentar inadecvat, unei disfuncții alimentare minore sau a unei tulburări nutritiv-metabolice. Suplinirea cobalaminei a dat rezultate pozitive la unii pacienți cu acufenă gravă

Vitamina B6 (piridoxină)

Vitamina B6 este o coenzimă implicată în metabolismul carbohidraților, grăsimilor și proteinelor și în producerea de hormoni, hematii, neurotransmițători, enzime și prostaglandine. Este necesară și pentru producția de serotonină, un



neurotransmițător care controlează starea de spirit, apetitul, programul de somn și sensibilitatea la durere. Un deficit de vitamina B6 poate duce repede la insomnie și la o funcționare deficitară a sistemului nervos central. Simptome frecvente ale deficitului includ depresie, stări de vomă, anemie, pietre la rinichi, dermatită, letargie și un sistem imunitar slăbit care provoacă o mai mare susceptibilitate la îmbolnăvire. Printre multele beneficii ale vitaminei B6 se află rolul jucat în menținerea funcțiilor sistemului imunitar, protejarea inimii de depuneri de colesterol și prevenirea formării pietrelor la rinichi. Este benefică și în tratarea sindromului de tunel carpian, sindromului premenstrual, crampelor nocturne la picioare, alergiilor, astmului, artritei și amețelii.

Vitamina B6 sub formă de supliment este folosită ca tratament pentru greață, grețuri matinale, depresie și acufenene. Surse naturale bogate în vitamina B6 includ drojdia de bere, morcovii, carnea de pui, ouăle, peștele, avocado, bananele, orezul brun și cerealele integrale. DZR de vitamina B6 este de 2mg. Majoritatea formulelor cu complexul de vitamina B conțin între 10 și 100 mg de vitamina B6. Vitamina B6 este una dintre puținele care pot fi toxice. Doze de până la 500 mg/zi sunt rare dar sigure. În

schimb, doze de peste 2g/zi pot duce la daune neurologice ireversibile. Doze peste acest nivel nu ar trebui folosite decât sub supravegherea unui medic. Suplimentele de vitamina B6 nu trebuie luate de către pacienții cu Parkinson tratați cu L-dopa, deoarece vitamina B6 poate reduce efectele L-dopa asupra creierului.

Majoritatea suplimentelor de vitamina B par a avea un efect asupra acufenei la unii pacienți, oferind un efect stabilizator asupra nervilor centrali și periferici. În privința acestei metode de tratament nu există decât dovezi anecdotice.

Acidul folic

Acidul folic este un nutrient solubil în apă ce aparține complexului de vitamina B. Numele său derivă din cuvântul latin "folium", însemnând frunză, deoarece a fost prima oară extras din frunzele de spanac în 1941. Câteodată numit și vitamina M, acidul folic s-a dovedit a fi un tratament eficient pentru anemia macrocitică.



Acidul folic este o coenzimă vitală pentru sinteza ADN-ului și ARN-ului. Nivele adecvate sunt esențiale pentru producția de energie și metabolismul proteinelor, pentru formarea hematiilor și pentru buna funcționare a tractului intestinal. În plus, diverse studii au demonstrat că acidul folic reduce nivelul de homocisteină și reduce riscul de boli cardiace.

Alte studii au dezvăluit că, atunci când e consumat în timpul sarcinii, acidul folic duce la o reducere semnificativă a aparițiilor defectelor tubului neural la fetus, cum ar fi spina

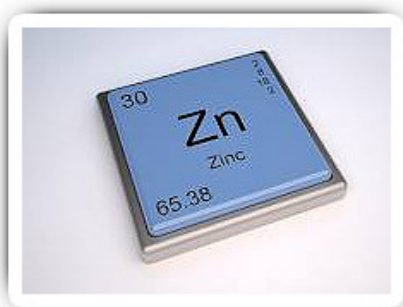
bifida. Acest efect a fost observat la un consum zilnic de acid folic de cel puțin 400 ug, aceasta fiind doza zilnică recomandată în prezent. Acidul folic se poate dovedi eficient și în prevenirea și tratamentul cancerului uterin.

Deficitul de acid folic afectează toate funcțiile celulare, dar cel mai important e că reduce abilitatea corpului de a repara țesuturi vătămate și de a forma noi celule. Primele afectate sunt țesuturile cu o rată mare de regenerare, cum ar fi hematiile, ducând la anemie. Deficitul duce la iritarea limbii, la fisuri în colțurile gurii, probleme gastrointestinale, diaree și slabă absorbție a nutrienților, ducând la o încetare a creșterii, slăbire și apatie. Deficitul de acid folic este des întâlnit și poate apărea după câteva săptămâni sau luni de alimentație deficitară. Cea mai mare nevoie de acid folic o au cei care sunt supuși stresului fizic și psihic, cum ar fi alcoolicii și cei care iau contraceptive orale, aspirină sau anticonvulsive. Cele mai bune surse alimentare de acid folic sunt orzul, fasolea, carnea de vită, tărațele, drojdia de bere, orezul brun, brânza, carnea de pui, legumele cu frunze verzi, laptele, somonul, tonul, germenii de grâu și cerealele integrale.

Deși nu este în general considerat toxic, doze mari de acid folic pot cauza reacții alergice ale pielii și ar trebui evitate de cei supuși unui tratament pentru tipurile de cancer hormonal. Doze mari de acid folic pot cauza probleme și celor care iau fenitoină ca anticonvulsiv. Acidul folic pare a avea și un efect de stabilizare asupra sistemului nervos. Acest lucru ar putea explica dovezile anecdotice legate de suplینirea acidului folic la unii pacienți pentru a le ameliora acufena. Dozajul folosit a fost între 400 și 800 ug/zi și în general a fost nevoie de 2, până la 3 luni de încercări pentru a da rezultate.

Zincul

Zincul este un component a peste 100 de enzime. Printre acestea se află ADN-ul și ARN-ul polimerizate și ARN-ul de transfer sintetizat. O slabă deficiență cauzează încetinirea creșterii la copii. Deficiența mai severă este asociată cu oprirea creșterii, hipogonadism, infertilitate, putere de vindecare a rănilor redusă, diaree, dermatită, alopecia, schimbări de comportament, afecțiuni ale gustului și mirosului și acufenă. Zincul pare a funcționa în anumite zone, influențând neurotransmisia și inhibând legarea peptidelor și a altor liganzi de neuroreceptorii lor.



DZR de zinc la adulți este de 15 mg. Majoritatea conținutului de zinc în corpul uman este legat de proteine din țesuturi. În plasmă zincul este în special legat de albumină; mai puțin de 2% din zinc este liber. Nivelul de zinc din ser nu este cel mai bun indicator, dar este cel mai de încredere pentru evaluarea echilibrului zincului din corp. Aproape 99% din totalul de zinc din corp se află în celule, restul găsindu-se în plasmă și fluide extracelulare.

Studii făcute pe rozătoare au dezvăluit un mare conținut de zinc în urechea internă. Alte studii susțin că cea mai mare concentrație de zinc din corp se află în cochlee. Aceste descoperiri au dus la speculații asupra rolului zincului în funcția urechii interne. O corelare între hipozincemie și acufenă a fost stabilită. Într-un experiment fără grup de control, zincul s-a dovedit a reduce acufena. Zincul administrat în doze între 10 și 25 mg a avut bune rezultate la unii pacienți hipozincemici conform testelor de sânge. Un alt

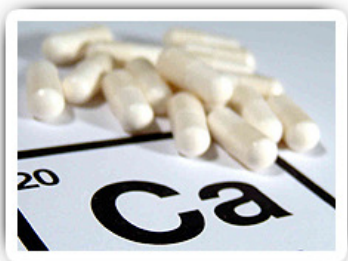
studiu dublu-orb și aleatoriu a dezvăluit o slabă corelație între hipozincemie și acufenă, și nicio îmbunătățire semnificativă a acufenei la subiecții cărora li s-a administrat zinc.

La pacienții cu acufenă s-a găsit o scădere semnificativă a nivelului zincului, iar suplimentarea cu doze între 34 și 68 mg de zinc pe o perioadă de două săptămâni a scăzut drastic acufena. Combinația de niacină cu 25 mg de gluconat de zinc, administrată de două ori pe zi a avut rezultate excelente. Dacă acufena este recent apărută este posibilă chiar vindecarea completă. Pe o perioadă mai lungă acufena poate fi redusă la unii oameni folosind acești nutrienți.

Suplimentarea cu doze între 90 și 150 mg/zi s-a dovedit benefică în unele cazuri. Terapia cu zinc, atunci când este prescrisă, este adeseori însoțită de frecvente analize de sânge pentru a monitoriza nivelele cuprului. Cuprul și zincul sunt în competiție pentru absorbția intestinală, astfel consumul cronic de zinc putând duce la deficit de cupru. Toxicitatea acută de zinc poate fi în general indusă prin consumul de peste 200 mg de zinc într-o zi și se manifestă prin dureri epigastrice, greață, vomă și diaree.

Calciul

Îmbunătățind transmisia neurală, suplimentarea de calciu s-a dovedit a ameliora simptomele acufenei la anumiți pacienți. Calciul este una din cele mai abundente minerale din corpul uman și reprezintă între 1 și 1,5 kg din masa totală a corpului. Surse alimentare adecvate sunt necesare pentru a întări și menține astfel



oasele și dinții și a reglementa creșterea musculară. Împreună cu magneziul, calciul joacă un rol esențial și în reglementarea impulsurilor electrice în sistemul nervos central și în activarea diverșilor hormoni și enzime necesare unei bune digestii și unui bun metabolism. Această minerală vitală este necesară și la susținerea funcțiilor fiziologice cum ar fi coagularea sângelui și menținerea tensiunii arteriale. Există numeroase dovezi care susțin o legătură între calciu și cancerul la colon, mai precis, un consum scăzut de calciu și vitamina D poate crește susceptibilitatea la această boală.

Conform unui grup de experți convocat de Institutule Naționale de Sănătate, majoritatea adulților nu consumă suficient calciu. Comitetul federal estimează că deficitul de calciu, care rezultă în oase fragile și fracturi, costă sistemul american de sănătate 10 miliarde \$ anual. Acest raport afirmă că doza zilnică recomandată de calciu este prea mică, ducând la oase fragile la copii, adulți și în special femeii vârstnice.

Absorbția calciului are loc în special în intestinul subțire și necesită cantități adecvate de vitamina D. Actuala DZR de calciu este de 800 mg la adulți, 1200 mg la femeii aflate înainte de menopauză și 1500 mg pentru cele trecute de menopauză, mai puțin în cazul în care li s-a prescris estrogen. Cei cu afecțiuni ale rinichilor nu ar trebui să ia suplimente de calciu decât dacă le recomandă medicul. Principalele surse alimentare de calciu includ lactatele, legumele cu frunze și fructele de mare. Absorbția calciului din alimente poate fi drastic redusă de consumul unor alimente cum ar fi cacao, spanac, napi, rubarbă, migdale și produse din grâu integral, care sunt bogate în acid oxalic și sunt cunoscute ca inhibitori ai absorbției de calciu. Și antibioticele, cum ar fi tetraciclina sau antiacizii care conțin aluminiu pot duce la o absorbție scăzută a calciului. Alcoolul, zahărul și cafeaua pot și ele afecta nivelul acestei minerale în corp.

Unor pacienți li s-a ameliorat semnificativ acufena după începerea unui regim de vitamine și suplimente nutritive, inclusiv calciu. Dozajele folosite au fost între 1000 și 1500 mg/zi timp de câteva luni.

Magneziul

Magneziul este al patrulea cel mai abundent cation din corp după sodiu, potasiu și calciu și al doilea cel mai prevalent cation intracelular. Conținutul normal în organism este în jur de 1000 mmol, din care 50-60% se află în oase. Magneziul extracelular nu reprezintă decât 1% din totalul din corp. Concentrația normală în ser este undeva între 0,75 și 0,95 mmol/l.

Magneziul este esențial pentru funcționarea enzimelor importante, inclusiv cele implicate în transferul grupurilor de fosfați și fiecare etapă a replicării și transcrierii ADN-ului și a traducerii ARN-ului mesager. Acest cation este necesar și pentru metabolizarea energiei celulare și are un rol important în stabilizarea membranei, conductivitatea nervilor și transportul ionilor. Deficitul poate duce la diverse anomalități metabolice și consecințe clinice, inclusiv acufena.

Un studiu arată că magneziul este eficient în prevenirea pierderii auzului. 300 de soldați tineri, sănătoși, de sex masculin au fost studiați pe durata a 2 luni de instrucție. Recruții au fost expuși în mod repetat la impulsuri de zgomot de nivel ridicat. Fiecărui recruta i s-a administrat o doză zilnică fie de 167 mg de magneziu (sub formă de aspartat de magneziu) sau un placebo (aspartat de sodiu). Pierderea



definitivă a auzului a fost semnificativ mai frecventă în grupul placebo. Astfel putem deduce că magneziul poate avea un rol important împotriva acufenei.

Magneziul este un puternic antagonist al glutamatului. Există dovezi în literatura de specialitate că antagonizarea receptorilor de glutamat are un efect asupra sensibilității auditive și a acufenei. În plus, o pacientă puternic motivată a ales să îi fie administrat sulfat de magneziu în urechea internă pentru tratarea acufenei de cochlee unilaterală severă de care suferea. În timp ce substanța MgSO₄ era administrată acufena a încetat. Din păcate a revenit la scurt timp după încetarea perfuziei.

Studii pe animale au arătat că expunerea la zgomot duce la eliminarea magneziului din corp. Suplimentarea cu magneziu ar putea reduce ototoxicitatea provocată de zgomot și probabilitatea ca acufena să reapară. Există puține studii care să afirme că suplimentele cu magneziu ajută, dar multor pacienți li s-a ameliorat starea prin această metodă.

Manganese

Manganul este un mineral necesar în cantități mici pentru producția enzimelor necesare metabolizării proteinelor și grăsimilor. El susține de asemenea sistemul imunitar, reglează glicemia și este implicat în producția energiei celulare, reproducerea și creșterea oaselor. Manganul lucrează împreună cu vitamina K pentru a asigura coagularea sângelui și ajută la digestie. Ca antioxidant, manganul este un component vital al superoxidului-dismutază, o enzimă care este principala linie de apărare a corpului împotriva vătămării provocate de radicalii liberi. Deși nu există o DZR de mangan, consumul mediu este între 2 și 9 mg/zi. Alimente bogate în mangan sunt avocado, afinele, nucile și semințele, algele, gălbenușul de ou, cerealele

integrale, leguminoasele, mazărea uscată și legumele cu frunze.

Alături de vitaminele B, manganul ajută la controlarea nivelului de stres, contribuind în același timp la starea generală de bine, ceea ce e posibil să aibă un efect stabilizator asupra pacienților cu acufenă. Un deficit de mangan poate încetini creșterea, poate provoca spasme, poate duce la slaba formare a oaselor, poate afecta fertilitatea, poate cauza defecte congenitale și duce la simptome nervoase, cum ar fi acufena. Cercetătorii studiază și noi legături între deficitul de mangan și cancerul de piele. Dovezi anecdotice au arătat că suplینirea manganului din corp poate reduce simptomele acufenei.

Seleniul

Seleniul este o componentă a mai multor enzime, în special peroxidazei de glutatión și superoxidului-dismutază. Aceste enzime previn vătămarea oxidativă și cea cauzată de radicalii liberi din diverse structuri celulare. Dovezile sugerează că protecția antioxidantă oferită de seleniu operează împreună cu vitamina E, deoarece deficitul uneia pare să agraveze daunele produse de deficitul celeilalte. Seleniul participă și la conversia hormonului tiroidian în forma sa activă.

DZR este între 50 și 70 ug/zi. Deficitul este rar în America de Nord, iar indivizii la care este prezent suferă de mialgie, cardiomiopatie și anormalități ale sistemului nervos. Boala Keshan, o afecțiune cardiacă fatală depistată la copii din anumite regiuni din China, apare atunci când consumul de seleniu este limitat. Toxicitatea de seleniu este asociată cu greață, diaree, alterări ale stării psihice și neuropatie periferică, după cum s-a observat la adulți care au consumat din greșeală doze între 1500 și 2700 mg. Pentru a depista

deficitul de seleniu se pot verifica activitatea hematiilor de peroxidază de glutation sau concentrațiile de seleniu din plasmă, deși niciuna din metode nu este 100% precisă. Suplinirea poate dura și până la 6 luni pentru a se face simțită o ameliorare a simptomelor, printre care și acufena.

Terapia cu oxigen hiperbaric

Oxygen deprivation or reduced cochlear blood flow has been suggested as a potential cause of hearing loss and tinnitus in response to intense noise exposure or secondary to sudden sensorineural hearing loss. Hyperbaric oxygen therapy may be considered in these situations.



It may be more effective for recent-onset rather than long-term cases. Because tinnitus and hearing loss are not approved indications for the use of hyperbaric oxygen therapy, insurance does not normally cover the treatments. Hyperbaric oxygen therapy is commonly used in European countries for the management of sudden hearing loss and noise-induced hearing loss and the results have been positive.

Privarea de oxigen sau circulația redusă în cochlee au fost sugerate ca potențiale cauze ale pierderii auzului și a acufenei ca urmare a expunerii la zgomot intens sau ca efect secundar al pierderii bruște, neurosenzoriale a auzului. Terapia cu oxigen hiperbaric poate fi luată în considerare în aceste cazuri. Ea poate fi mai eficientă în cazurile recente decât în cele care durează de mult timp. Deoarece acufena și pierderea auzului nu sunt cauze aprobate pentru folosirea acestui tip de terapie asigurarea medicală de obicei nu acoperă tratamentul. Terapia cu oxigen hiperbaric este

folosită în general în țările europene pentru gestionarea pierderii bruște a auzului și pierderea auzului datorată zgomotului, iar rezultatele au fost pozitive.

Teoria din spatele acestui tip de tratament se bazează pe presupunerea că acufena este cauzată de oxigenarea redusă a urechii interne. Studii desfășurate la Universitatea Politehnică din Munchen au arătat că tratamentul cu oxigen pur în condiții de presiune atmosferică ridicată pot crește saturația cu oxigen din urechea internă cu până la 500%. Aparent în Rusia această metodă este folosită cu succes de mulți ani. Numai în Moscova există în prezent aproximativ 40 de camere hiperbarice date în folosință în acest scop.

Vinpocetina și vincamina

Vinpocetina este un derivat al vincaminei, care este un extract de brebenoc. Deși au multe efecte similare, vinpocetina are mai multe beneficii și mai puține efecte adverse ca vincamina. Dilatând vasele sangvine, îmbunătățește circulația sângelui către creier și felul în care acesta folosește oxigenul.

Aceste medicamente încă nu au fost aprobate pentru tratament în Statele Unite dar sunt disponibile în Europa și America de Sud fără prescripție medicală. Deși nu sunt disponibile în America de Nord sub formă farmaceutică, se găsesc în doze mici în suplimente alimentare care se pot lua fără rețetă. Nu există decât dovezi anecdotice că aceste substanțe pot ameliora acufena.

Vinpocetina este un derivat al vincaminei și este de 3-4 ori mai potentă în îmbunătățirea circulației cerebrale, fiind per total de 2 ori mai potentă ca vincamina la oameni. Vinpocetina are efecte variate, putând fi folosită la îmbunătățirea memoriei cât și la tratarea atacurilor cerebrale, simptomelor menopauzei, degenerării maculare, deficiențelor

de auz și acufenei. Doza cu care se începe de obicei este de 40 mg de trei ori pe zi, trecându-se apoi la o doză de 20 mg de trei ori pe zi pentru o mai lungă perioadă de timp pentru a-și menține efectele. Nu s-a raportat până acum că vinpocetina ar interfera cu alte medicamente.

La oameni, efectul vinpocetinei asupra circulației sanguine în creier nu este clar, unii cercetători neraportând nicio schimbare, iar alții observând o creștere. S-a stabilit că vinpocetina poate fi utilizată în siguranță la tratarea pacienților cu "disfuncție cerebrală cronică de origine vasculară". Vinpocetina este și un puternic potențiator al memoriei. Ea facilitează metabolismul cerebral îmbunătățind microcirculația cerebrală, crescând producția celulelor nervoase de trifosfat-adenozină și crescând uzul de glucoză și oxigen. Vincamina a fost folosită și la tratarea unei remarcabile varietăți de afecțiuni asociate cu circulația deficitară a sângelui către creier, inclusiv vertijul și sindromul lui Meniere, tulburările de somn, schimbările de stare de spirit, depresia, problemele de auz, tensiunea crescută și lipsa circulației către ochi. Vincamina a fost folosită și la vindecarea problemelor de memorie și de concentrare. Vincamina are o toxicitate foarte scăzută și nu costă mult.

Hidergina

Hidergina poate îmbunătăți abilitățile psihice, poate preveni vătămarea neuronilor în urma hipoxiei și poate chiar inversa daunele deja existente asupra neuronilor. Hidergina este un extract de cornul secarei, o ciupercă ce crește pe seacă. Moașele din Europa foloseau în mod tradițional cornul



secarei în timpul nașterii pentru a scădea tensiunea arterială. Oamenii de știință au analizat alcaloizii din cornul de secară încă de la finele anilor 1940 în vederea găsirii unor medicamente pentru tensiunea arterială. Studii efectuate pe populația vârstnică au descoperit efectul hiderginei de creștere a cogniției și acum este un tratament popular pentru toate formele de senilitate în Statele Unite, fiind folosit și pentru o pletoară de alte afecțiuni în restul lumii.

Hidergina are probabil mai multe moduri de a acționa în ceea ce privește proprietățile sale de a îmbunătăți cogniția. Printre multele sale efecte observate sunt: creșterea circulației către creier și oxigenarea sa, îmbunătățirea metabolismului neuronilor, protejarea creierului de vătămarea cauzată de radicalii liberi în timpul subalimentării sau supraalimentării cu oxigen și reducerea simptomelor de amețea și acufenă.

Hidergina poate cauza o ușoară senzație de greață, probleme gastrice și dureri de cap. Nu s-a raportat niciun efect advers grav. Este un medicament non-toxic chiar și în doze foarte mari. El este totuși contraindicat indivizilor cu psihoză acută sau cronică sau celor cu o sensibilitate crescută la medicamente. Supradozajul poate, în mod paradoxal, avea un efect amnestic.

Hidergina este disponibil în Statele Unite cu prescripție medicală. Medicamentul nu a fost supus unor teste științifice riguroase pentru a-i dovedi eficiența în reducerea acufenei. În schimb, în Europa, mulți pacienți au folosit cu succes hidergina pentru a-și ameliora simptomele.

Remedii pe bază de plante



Pacienții care suferă de acufenă au oportunitatea de a explora orizonturile medicinei alternative în căutarea unui regim de tratament care ar putea să le amelioreze multe din simptomele agonizante. La fel ca în cazul tratamentelor altor afecțiuni cronice, farmacoterapia convențională reprezintă doar una din căile pe care le poate explora un medic. În încercarea de a atenua simptomele care îl încearcă pe pacientul de acufenă, acesta ar putea încerca și metode neconvenționale de tratament.

Timp de mai bine de 2.000 de ani regimuri pe bază de plante au fost folosite pentru tratarea afecțiunilor medicale. Combinații de plante chinezești, fructe exotice, rădăcini și uleiuri de semințe s-au dovedit eficiente în tratamentul mai multor afecțiuni, acolo unde medicina convențională a eșuat. Ce le lipsește acestor tratamente pe bază de plante sunt dovezile solide științifice sub forma experimentelor dublu-orb, care pot legitima folosirea acestor tratamente neconvenționale. Dar pentru suferindul care a încercat în zadar diverse tratamente dovezile anecdotice sunt suficiente pentru a justifica o abordare alternativă.

Gingko biloba

Gingko biloba este cel mai bătrân arbore de pe Pământ. Frunzele de gingko biloba au fost folosite în scop terapeutic de chinezi timp de secole pentru tratarea astmului și bronșitei. La un moment dat se credea că gingko biloba are puteri magice. Astăzi, gingko biloba este considerat de mulți ca având un rol legitim în medicină. Componentele importante ale arborelui sunt flavonoidele și terpenoidele. S-a observat că acestea inhibă acțiunea factorului activator al trombocitelor. Presupusul ingredient activ a fost izolat ca fiind EGB761 și există multe studii legate de eficiența sa în tratarea diverselor afecțiuni medicale. S-a observat că acesta crește circulația în tot corpul. Numeroase studii au arătat eficiența gingko asupra claudicației intermitente, insuficienței cerebrale și a acufenei.



Dozajul tipic se situează între 120 și 480 mg, împărțit în mod egal odată cu mesele. În țările occidentale se folosește un concentrat standard de 50:1 cu 24% flavonoide de gingko, fie în formă lichidă sau capsulă. Majoritatea studiilor au arătat că între 30 și 70% dintre subiecți aveau abilități cognitive îmbunătățite pe o perioadă de 6 – 12 săptămâni. Nu s-a observat niciun efect advers serios, iar orice efect advers minor nu a fost semnificativ din punct de vedere statistic în comparație cu grupul de pacienți cărora li s-a administrat numai placebo.

În ceea ce privește acufena, un studiu efectuat de Hobbs în 1986 a oferit dovezi statistice referitoare la eficiența tratării acufenei cu extract de gingko; țiuitul a dispărut complet la 35% din pacienții testați, îmbunătățirile semnificative apărând

chiar și după numai 70 de zile. În mod similar, atunci când 350 de pacienți cu deficit de auz cauzat de vârstă au fost tratați cu extract de gingko, rata de succes a fost de 82%. Și mai mult, un studiu ulterior efectuat 5 ani mai târziu pe 137 de pacienți din grupul original a dezvăluit că 67% din aceștia încă aveau auzul îmbunătățit.

Opiniile sunt divergente în ceea ce privește eficiența acestui remediu din plante. În timp ce unii pacienți cu acufenă sunt convinși de eficiența gingko biloba, alții susțin că nu a avut niciun efect asupra simptomelor lor. Rezultatele primului studiu aleatoriu dublu-orb la scară largă (1121 de voluntari la Universitatea Birmingham din Marea Britanie) asupra eficienței gingko în tratarea acufenei au fost publicate în 2001. Subiecților acestui studiu li s-au administrat fie 150 mg de gingko sau placebo în mod aleatoriu timp de 12 săptămâni. Rezultatele nu au arătat un efect semnificativ în tratarea acufenei dar dozajul folosit era cu aproximativ 65% mai mic decât cel dovedit a fi eficient.

Studii publicate au arătat că între 120 și 240 mg de extract de gingko de calitate farmaceutică, luat de două ori pe zi, poate ameliora acufena. Un studiu controlat a arătat că extractul de gingko cauzează o scădere semnificativă din punct de vedere statistic a manifestării comportamentale la modelul animal de acufenă. Alt studiu efectuat pe oameni a arătat că extractul de gingko a dus la o îmbunătățire semnificativă a simptomelor de vertij, acufenă, dureri de cap și pierderi de memorie la pacienții care sufereau de insuficiență cerebrovasculară.

Unul dintre aspectele interesante la gingko biloba în ceea ce privește tratamentul acufenei este faptul că e relativ ieftin și are efecte secundare neglijabile, cum ar fi riscul crescut de hemoragie nazală. S-a raportat că o femeie care a folosit gingko timp de circa 2 ani a dezvoltat o hemoragie subdurală. Totuși, această substanță a fost folosită timp de

peste 2.000 de ani fără efecte adverse severe. La fel ca la orice medicament, medicul trebuie să verifice bine istoricul pacientului înainte de a prescrie ginkgo, deoarece poate potența hemoragia la indivizi care iau warfarină sau heparină. Comisia germană E, considerată o excelentă referință pentru uzul medicinal al plantelor terapeutice, evaluează ginkgo ca fiind benefic și recomandă 240 mg de două ori pe zi pentru acufenă și vertij. Efectele ginkgo pot apărea după câteva săptămâni, dar devin evidente după 3-4 luni.

În cadrul unui studiu, o perfuzie intravenoasă cu extract de ginkgo, în combinație cu aplicarea de radiații ușoare asupra cochleei timp de 4 săptămâni, s-a dovedit a fi benefică la 20-50% din pacienți. Nu a fost dezvăluit mecanismul laserului folosit pentru iradiere, dar se știe că produce o stimulare atermică a proceselor biochimice induse de lumină. În culturile de ciuperci de drojdie, atunci când au fost iradiate cu respectivul laser, s-a observat o creștere a producției de adenzină-trifosfat, dar este incert dacă același mecanism funcționează și asupra celulelor urechii interne umane. Terapia cu ginkgo și laser promite să fie foarte eficientă în tratarea acufenei cronice. Ginkgo oferă o mai bună alimentare cu oxigen în timp ce laserul acționează direct asupra flavoproteinelor pentru a activa mecanismele de reparare. În cazuri izolate s-a ajuns la reducerea acufenei, astfel deducându-se că o combinație de ginkgo și laser poate ajuta unii pacienți care suferă de acufenă gravă.

Nu s-a arătat nicio îmbunătățire semnificativă la aceste tratamente comparativ cu placebo-ul.

Nu s-a arătat nicio îmbunătățire semnificativă la aceste tratamente comparativ cu placebo-ul.

Rezultatele variabile în ceea ce privește plantele, inclusiv ginkgo, ridică întrebarea dacă toate preparatele sunt la fel. În experiența autorului este clar că unele dintre mărcile mai ieftine sunt ineficiente și au o rată mai mare de a cauza probleme gastrointestinale. Când respectivii pacienți au trecut la o marcă mai respectată sau cunoscută aceste efecte secundare s-au ameliorat, iar răspunsul pacienților în general s-a îmbunătățit. Ginkgo nu este eficient la toți pacienții cu acufenă, dar raportul risc-beneficiu sugerează că încercarea lui este o opțiune rezonabilă.

Cimicifuga (Cimicifuga racemosa)

Cunoscuta cimicifugă se obține din rădăcina plantei *Cimicifuga racemosa* ce se găsește în pădurile din America de Nord. Numele îi este dat de descrierea rizomului, care este negru și aspru. Cunoscută și ca *Actaea racemosa*, lumânărele sau iarba neagră, cimicifuga a fost folosită în siguranță de foarte mult timp de către americanii indigeni care au apreciat-o ca remediu pentru multe afecțiuni comune. Indigenii foloseau cimicifuga ca tratament eficient împotriva oboselii, nevralgiilor, reumatismului, durerilor de gât, astmului, spasmelor bronșice, bronșitei și a tusei convulsive. În amestec cu mușețel, ghimbir și frunze de zmeură, cimicifuga a fost folosită de secole de către femei pentru a stimula ciclul menstrual, pentru a ameliora durerile la naștere și pentru a ameliora simptomele menopauzei.



Specialiștii în plante contemporani apreciază de asemenea cimicifuga deoarece este un bun antispastic ce combate crampele, durerile musculare și durerile menstruale. Datorită efectului ușor sedativ și relaxant, cimicifuga este folosită de asemenea pentru a trata anxietatea, nervozitatea și acufenele. Unii dintre pacienții au prezentat ameliorări ale acufenelor în timpul administrării acestui preparat din plante.

Ingredientele active din cimicifugă par a fi derivați chimici ce imită unele dintre efectele estrogenului. De asemenea, s-a descoperit că aceasta conține acteină, un derivat steroid eficient în scăderea tensiunii la animale. Cimicifuga mai conține și compuși folosiți ca agenți sedativi sau antiinflamatori.

Există câteva probleme de sănătate cunoscute asociate cu cimicifuga, însă consumul ridicat poate cauza greață, amețeli sau vomă. Viitoarele mame trebuie să folosească cimicifuga sub supravegherea unui specialist deoarece se știe că determină stimularea contracțiilor uterului, iar doze ridicate ar putea duce la o naștere prematură. Cimicifuga a fost folosită la început pentru calmarea sistemului nervos prin hrănirea vaselor de sânge și în teorie, poate îmbunătăți circulația sângelui din creier, ameliorând acufenele la unii dintre pacienți. Dozele se situează între 20 până la 40 mg/d în formă lichidă pentru această afecțiune.

Lumânărica (*Verbascum densiflorum*)

Lumânărica se găsește peste tot și are drept caracteristici principale frunzele catifelate, tulpina ca o tijă și flori galben aprins. Lumânărica este folosită de foarte multă vreme în medicina naturistă. Numele familiei botanice din care face parte (*Scrophulariaceae*) derivă din scrofula, un termen vechi ce denumea inflamarea cronică a glandelor

limfatice, identificată mai apoi ca fiind o formă de tuberculoză. Inițial, această plantă a câștigat o bună reputație ca remediu pentru sistemul respirator. Medicii din India și până în Anglia l-au promovat ca tratament pentru tuse și congestie toracică, pentru ameliorarea iritațiilor, a durerilor de urechi și a acufenelor.

Într-un studiu realizat în 1986 asupra medicinei populare din Indiana, cercetătorii au descoperit că această plantă a rămas populară ca tratament pentru probleme respiratorii. S-au făcut puține studii asupra lumânăricii și încă și mai puține asupra efectului pe care îl are asupra acufenei. Totuși, unii specialiști în plante au arătat că ameliorează simptomele la pacienții ce suferă de acufene severe, considerând că este foarte eficientă. Lumânărica pare să aibă un ușor efect diuretic și poate ameliora inflamația. Pentru a prepara un ceai medicinal, folosește 1-2 linguri de frunze uscate la o cană de apă fierbinte. Fierbe-le timp de 10 minute și strecoară frunzele. O lingură conține aproximativ 0.5 g de preparat. S-a dovedit că dozajul ce ameliorează acufenele este între 3 până la 4 g/d. Nu s-a raportat efecte secundare ale lumânăricii, cu excepția unei ușoare iritații la contactul plătei verzi cu pielea.

Cornul

Cornul, cunoscut și ca cireașa asiatică sau sânger asiatic, crește în unele zone din China. Fructul se recoltează în lunile octombrie și noiembrie când devine roșu închis și este cărnos, moale și fără semințe. Disponibil în farmaciile chinezești, în magazinele asiatice și în unele magazine naturiste occidentale, cornul se administrează intern pentru urinare excesivă, incontinență, impotență, amețeli, transpirație excesivă sau sângerări menstruale excesive. În trecut, se folosea ca înlocuitor pentru chinină. Prepararea formulei combinate avută în vedere pentru tratarea

acufenelor necesită consultarea unui specialist în plante. Specialiștii în plante chinezi nu recomandă administrarea cornului în combinație cu unele plante, cum ar fi clopoței, silerul sau stephania.

Cornul (*Cornus officinalis*) simplu nu pare să amelioreze simptomele acufenelor, însă atunci când se folosește în combinație cu rădăcină de degetariță chinezească și cu ignamă chinezească, se dovedește a fi eficient în tratarea acufenelor, a durerilor de spate și a urinării frecvente.

Alte terapii

Wobenzym

Wobenzym este un grup de enzime proteolitice care include pancreatina, tripsina, chimotripsina, bromelina, papaiana și rutozidul. Formula a fost adusă în Germania și de atunci a devenit pionieratul folosirii enzimelor sistemice în scopuri medicale. Acest tratament s-a dovedit eficient în tratarea artritei, a durerilor puternice și a acufenelor. Pare să fie o alternativă pentru aspirină și s-a dovedit că a ajutat la recuperarea după un infarct miocardic.

S-au făcut studii în Europa asupra Wobenzym, susținând aceste descoperiri. Studiile arată că Wobenzym se administrează în siguranță, fără a avea efectele secundare ale aspirinei, ibuprofenului sau a altor medicamente antiinflamatorii. De asemenea, s-a demonstrat că îmbunătățește viscozitatea celulelor roșii, îmbunătățește circulația în zonele afectate și are proprietăți antiinflamatorii. Nu s-a studiat în mod adecvat dacă Wobenzym poate influența sau nu pozitiv simptomele acufenelor, însă acestea s-au ameliorat la unii pacienți.

Terapia cu laser

În cochlee, toate procesele auditive necesită energie sub formă de adenzinotriofat. Acesta este produs de mitocondriile din fiecare celulă. Dacă cochlea este afectată acut sau cronic, celulele sale senzoriale și diferitele organite celulare sunt și ele afectate și își pierd în mod inevitabil o



parte din capacitatea funcțională. Celulele pot suferi din cauza lipsei de adenzinotriofat. Lipsa continuă de adenzinotriofat din celulele interne ale cochleei duce la pierderea graduală sau bruscă a auzului.

Folosirea terapiei cu laser de mică putere în Germania a produs o reacție biologică pozitivă indiferent de disfuncția urechii interne. Energia electromagnetică eliberată prin oxidarea nutrienților este folosită drept sursă de energie primară pentru producerea combustibilului celular – adenzinotriofat.

Pe lângă absorbția energiei metabolice eliberate, mitocondriile pot folosi ca sursă principală de energie atât fotonii din razele solare (ce au un efect biostimulativ asupra celulelor umane), cât și fotonii din lumina laser de mică putere. Se folosesc simultan două raze diferite asupra osului mastoid și asupra canalului urechii. Acestea eliberează o energie calculată la 4 J/cm² asupra cochleei. Adenzinotriofatul adițional generat de lumina naturală poate avea un efect de vindecare asupra perilor celulelor din urechea internă. Această terapie poate avea mai mult succes la pacienții aflați în stadiile preliminarii ale acufenelor deoarece poate avea mai mult efect asupra celulelor afectate

decât asupra celulelor moarte.

Betahistină hidrociorură

Utilizarea betahistinei hidrociorură, cunoscută și ca serc, nu este permisă în Statele Unite. Acest medicament este folosit în Canada și în Europa pentru pacienții cu vertijuri severe cauzate de boala Meniere și pentru unii pacienți ce suferă de acufene. S-a descoperit că betahistina are un efect similar histaminei la animale.

Doza uzuală de început este de 4 mg de trei ori pe zi și poate crește până la 48 mg/d. Printre efectele secundare se numără dureri de cap (de obicei în primele 1-3 zile de tratament) și este contraindicată la pacienții cu ulcer. Unele studii realizate în trecut au arătat că tratamentul este eficient împotriva vertijului și a acufenelor. Unul dintre studii compară betahistina, pentoxifilina și xantinolul nicotinat în tratarea acufenelor. Folosind 172 de pacienți, rezultatele au arătat că cei cărora li s-a administrat betahistină au avut mai mult succes în eliminarea simptomelor acufenelor.

Terapia prin vibrații

Acufenele pot fi declanșate de distrugerea terminațiilor microscopice ale nervului urechii interne. Sănătatea acestor terminații nervoase este importantă pentru auzul acut și orice vătămare a acestora poate duce la pierderea auzului sau la acufene. Avansarea în vârstă este de obicei însoțită de un anumit grad de distrugere a nervului auditiv și adesea de acufene.

În Europa s-a construit un dispozitiv care stimulează terminațiile nervoase afectate printr-o gamă largă de frecvențe similare celor ale acufenelor. În cele din urmă, creierul este învățat din nou să nu mai reproducă sunetul

inițial al acufenelor la aceeași intensitate.

Vibrațiile mecanice sunt generate în dispozitiv și transmise în cochlee prin așezarea sondei în fața osului mastoid, în spatele urechii. Se aplică o vibrație inițială și frecvența acesteia este apoi ajustată până când se corelează sau maschează sunetele acufenelor. Deoarece diferitele părți ale cochleei lucrează pe frecvențe diferite, este important ca tratamentul să fie îndreptat către zona afectată din ureche. Amplitudinea vibrației este apoi ridicată la un nivel tolerabil pentru pacient, sporind energie aplicată zonei afectate.

Producătorii acestui dispozitiv recomandă ca tratamentele inițiale să dureze între 3 și 5 minute, de trei-patru ori pe zi. Vindecarea imediată apare rar, însă după folosirea regulată timp de 4-6 săptămâni, simptomele ar trebui să se reducă suficient pentru a scădea frecvența tratamentelor următoare. Pentru cei care suferă de acufene unilaterale, este adecvată tratarea unei singure urechi. Totuși, pentru cei care suferă de acufene bilaterale sau de acufene în cap, se recomandă să fie tratate ambele urechi.

Acest dispozitiv reprezintă o nouă alternativă pentru ameliorarea acufenelor. Experiența în folosirea acestui dispozitiv a arătat rezultate pozitive și pe baza rezultatelor subiective, dispozitivul este promovat ca un nou progres în tratarea acufenelor.

În prezent se realizează teste clinice pentru a confirma rezultatele și pentru a stabili cu precizie eficacitatea dispozitivului. Se realizează teste în Statele Unite și în Europa.

Terapia de reeducare

S-a dezvoltat o tehnică de terapie numită terapia de reeducare, ce a adus ameliorări la peste 80% dintre cei care suferă de acufene. Terapia de reeducare a acufenelor este bazată pe dovada neurofiziologică potrivit căreia orice persoană se poate obișnui cu senzații acustice în mediul său.

Terapia de reeducare are două elemente cheie: consilierea dirijată și terapia prin sunet. Ședințele de consiliere sunt cruciale pentru succesul acestui program, iar simptomele pacienților se pot ameliora chiar și numai prin consiliere. Procesul de consiliere implică o discuție în profunzime despre fiziologia auzului care ajută pacientul să înțeleagă de ce apar acufenele. Auzul începe la nivelul urechii; de acolo, semnalele auditive călătoresc până la cele mai joase nivele ale creierului (trunchiul cerebral) și merg în sus pentru a ajunge în cele din urmă la cele mai înalte nivele ale creierului, cortexul auditiv. Semnalele aleatorii din aceste zone pot fi responsabile pentru percepția acufenelor. O reacție emoțională puternic negativă la cauzele acufenelor le fac să devină o problemă. O discuție extinsă despre procesul auditiv educă pacienții și ajută la înlăturarea temerilor.

Pe lângă consiliere, majoritatea pacienților folosesc și un dispozitiv ce generează zgomot alb instalat la nivelul urechii. Acestea arată ca niște aparate auditive mici și se pot purta fără disconfort pe parcursul zilei. Sunetul este setat la un nivel foarte jos care nu interferează cu auzul normal și după câteva săptămâni pacienții nu mai aud sunetul decât dacă se străduiesc. Aceste dispozitive ajută creierul să ignore semnalele aleatorii ale acufenelor, ducând la acomodarea auditivă.

Evaluarea inițială și procesul de consiliere sunt extinse, durând de obicei între 4 ore și jumătate până la 5 ore. Vizitele de verificare sau comunicarea prin telefon pentru pacienții din afara orașului sunt absolut necesare. Mulți dintre pacienți au eliminat simptomele acufenelor sau acestea au ajuns să nu îi mai deranjeze în 6-24 luni.

Sumar

Acufenele sunt o afecțiune medicală semnificativă, afectând aproximativ 50 de milioane de americani, dintre care 12 milioane suferă de acufene severe. Odată ce s-a realizat o evaluare amănunțită de către un medic specialist ORL și nu s-a identificat nicio patologie care ar putea pune în pericol viața pacientului, există oportunități de tratament. Există multe posibilități de tratament, de la proceduri recunoscute la remedii anecdotice. Deși acufenele nu dispar ca prin miracol, există multe opțiuni terapeutice care te pot ajuta să faci acufenele mai ușor de suportat.