

Ткаченко А. В.

Голосовые связки. Лечение. Восстановление голоса

Для поддержания в здоровом состоянии **голосовых связок** рекомендуется пить регулярно по 3 недели в месяц морковный сок с молоком 1:3 по 1/2 стакана в день.

Пить на ночь по 1 ст. пива с 3-мя ложками молока или 1 ст. л. меда.

Съесть ежедневно натощак сырые или вареные (лучше печеные) лук и чеснок.

При **потере голоса** надо нарубить коры со старой осины, заварить и пить как чай, или принять отвар из семян аниса или льна: 1/2 стакана семян залить стаканом кипятка, прокипятить 15 мин. и добавить в процеженный отвар 1 ст.л. меда или 2 ст.л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса.

Восстановление голоса по рецепту Ивановой Александры Ивановны, проживающей в Западной Сибири. После операции на щитовидной железе в больнице медсестра дала выпить раствор Люголя (без молока), который оказал обжигающее действие и вызвал **потерю голоса**. По рецепту А.И. Ивановой надо взять 80 сосновых почек, упаривать в 3-х л воды до 1 л, добавить 1 кг сахара и упаривать до 1 л. Пить по столовой ложке. У нее на 10-й день появился голос. Потом этим рецептом пользовались другие преподаватели для **лечения голосовых связок**.

Реабилитация голоса

при простудных заболеваниях

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения певца очень часто зависит качество репетиции. Если певец пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение - эмоциональная настройка - влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Кратко рассмотрим наиболее распространенные из простудных заболеваний. Самое частое простудное заболевание - это насморк (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз - на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Помимо острых бывают и длительные - хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается полностью или частично нос, как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает осложнения на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже не смыкание голосовых складок.

При простудных заболеваниях гортани - острых ларингитах - поражается не только слизистая оболочка, но и голосовые складки, наблюдается их не смыкание. Простудные ларингиты быстро проходят, но не смыкание складок после них может затянуться. Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые заболевания миндалин в обыденной жизни называют ангинами. Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа. Но ангины хронические, часто повторяющиеся, или так называемые хронические тонзиллиты не проходят бесследно для всего организма и для гортани в частности. При них слизистая оболочка глотки находится почти постоянно в воспаленном состоянии, в

это воспаление вовлекается и гортань. В случае безрезультатного длительного лечения больные миндалины удаляют оперативным путем.

Воспаление трахеи - трахеиты бывают чаще простудного характера. Но признаки трахеита: тяжесть, неловкость и даже боль в области трахеи могут быть при форсированном дыхании во время фонации, при перенапряжении голоса. При трахеитах ослабевает качество голоса, снижается сила и ухудшается тембр.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными толчками на голосовые складки, с их травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

Мои рекомендации.

1. Во время болезни рекомендую пить как можно больше теплого питья
2. Есть теплую манную кашу на чистом молоке со сливочным маслом.
3. Делать компрессы на горло: а) из смеси водки с растительным маслом: б) из медовой лепешки (мед с мукой).
4. Полоскать раствором соли, соды и йода.
5. Для дезинфекции полоскать раствором ромашки и шалфея.
6. Обязательно по назначению врача пить отхаркивающие сиропы.
7. При сильном простудном кашле хорошо делать картофельные, масляные и эвкалиптовые ингаляции.
8. Сделать раствор редьки с медом (почистить большую редьку, вырезать середину, положить пару ложек меда и дать настояться до получения жидкости внутри).
9. Очень хорошо настоять в молоке инжир и выпить.
10. Самое главное – закрыть рот и МОЛЧАТЬ !!!



восстановление голоса

« : 23.03.2008, 00:47:53 »

Долго думала, открывать тему здесь или в "Церковном пении". Решила здесь. Поиск по форуму результата не дал.

- Как можно восстановить эластичность голосовых связок? Я знаю только анисовое масло (устанавливаю аромалампы)
- Как подготовиться к долговременным нагрузкам? (Страстная-Пасха-Светлая на клиросе)?
- Мне объясняли, что ментол, мед, лимон - сушат связки. Поэтому даже леденцы откашливаю без этих компонентов. Но сложно найти. Какие лекарства от горла проверенно безопасны для связок?
- Какие продукты проверенно вредны для голоса? (насколько знаю, орехи, газированная вода, мед)



Re: восстановление голоса

« Ответ #1 : 24.03.2008, 16:53:22 »

Жаль, что никто из компетентных пока не ответил. У меня была проблема - трахеит. Доктор залила шприцом ментоловое масло, потом прописала либо приезжать каждый день заливать, либо дважды в день делать ингаляцию эвкалиптовым маслом и

обязательно полежать после этого. Так что я с тех пор, как только чувствую, что с голосом неладит, делаю ингаляции. Обычно проблемы проходят после двух-трех. Имею набор масел, но использую только эвкалиптовое и пихтовое, пару раз пробовал лимонное. Мы с супругой еще с молодости занимались практически профессионально бардовской песней, нередко выступали на сельских и городских концертах, записывались на областном радио и телевидении. На клиросе до рукоположения практически вдвоем пели весь пост, причем в храме том службы были долгие, уставные. Последние четыре года из-за проблем с голосом не выступали. Немного подлечился и в этом году после перерыва снова вышли на сцену на сельском концерте. Но чувствую, что силы в голосе все-таки нет, нужно искать специалистов.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #2 : 24.03.2008, 19:20:01 »

Трохеит с бронхитом уже хронический, петь не могу больше года. Ничего не помогает, ингаляции делала эвкалиптом, связки наоборот тяжелеют и голос хриплый становится. Принимаю гомеопатию и пролечилась бронхомуналом. Говорю нормально, но петь даже не представляют как, хотя раньше пела подолгу. Видимо, еще какие-то проблемы, мне неизвестные. Анис многие советуют. Говорят, помогает, мне не помогло. Прежде чем лечиться надо установить точный диагноз. Единственное, что я поняла - это нельзя допускать, чтобы заливали связки гидрокортизоном. Сразу после процедуры мне стало тяжело дышать, пропал голос, начались проблемы с бронхами. Хотя никто из врачей не подтвердил этой взаимосвязи. Но все же, будьте внимательны.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #3 : 24.03.2008, 19:39:55 »

Я тоже думал, что уже отпелся, т.к. два года были проблемы, местный терапевт лечила разным, но ничто не помогало. Пока знакомый батюшка не отвел к хорошему врачу, которая и посоветовала то, о чем я написал.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #4 : 24.03.2008, 21:41:58 »

Отец Валерий, благословите!

[Цитата: священник Валерий Логачев от 24.03.2008, 16:53:22](#)

Жаль, что никто из компетентных пока не ответил.

Присоединяюсь 😊 Может, отзовется фониатр. Попробую еще разузнать на мед. конференциях. Имеет ли смысл собирать частные рецепты? У нас по семинарии их много ходит. Забавно, что наши "местные" рецепты очень часто лично мне помогают. В прошлом году тяжело болела, ходила вообще без смыкания почти месяц. 2 с лишним месяца на больничном. А началось все постом... Врачи долго не знали, чем лечить, отправили в диагностический центр - тоже безрезультатно. Потом восстановилась, причем гидрокортизон мне на связки прыскали - стало лучше. Он сильно сушит, зато смыкание значительно улучшилось.

Причем вот еще какое дело: петь по многу сужб подряд мне легко, голос не устает. А вот с утра и натошак... Если хоть теплой воды не выпьешь - распоешься в лучшем случае к Символу веры. И вот так каждый раз : передают в конце службы антидор, полхора не берет. Обидно даже. Распеваться же с утра сложно, настройки никакой. И пока связки "не проснутся" приходится чуть ли не на горле петь.

Про список продуктов, выводящих связки из строя спрашиваю тоже неспроста. Наш хор записывал компакт-диск. И помню, что точно говорили, что именно есть нельзя. Помню, что список был довольно

большой (а дело было перед постом и мы ограничения начали заранее 😊)

И вот еще что. Сегодня по диспансеризации была у отолоринголога. Вопросов и жалоб было много и меня отправили в Академию при 1--ом меде на кафедру ЛОР. Собираюсь в следующий понедельник. Если будут вопросы (недиагностического характера) - пишите здесь, постараюсь зада



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #5 : 25.03.2008, 10:31:48 »

Что значит делать ингаляции эвкалиптовым маслом? я купила ингалятор махольда и долго им пользовалась, но мне не помогло.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #6 : 25.03.2008, 14:06:12 »

[Цитата: священник Валерий Логачев от 24.03.2008, 16:53:22](#)

Ваше преподобие, о. Валерий, здравствуйте!
Я также некомпетентен, но представляю, что в Москве фоониатры консультируют в поликлинике Боткинской больницы. Слышал хорошие отзывы, но лично никого не знаю. Если необходимость в такой консультации есть, сообщите, постараюсь помочь (если смогу). А заливать в трахею вазелиновое масло с ментолом, право, не надо.
Искренне Ваш,
А.В.Козлов.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #7 : 25.03.2008, 16:31:22 »

Самые хорошие фоониатры, я там была кстати, в поликлинике Большого театра. Там чужих лечат за деньги. Год назад было 600 рублей прием, повторные дешевле. Если на процедуры, то платишь только за процедуры, которые дешевле 100-200 рублей за раз. Раньше там была самая сильная фоониатр нашей страны Изгарышева, теперь она очень старенькая. Я была кажется у Гвоздецкой, есть еще там Горшколепова. Кто-то из них заведением, я была не у заведением, она мне понравилась, очень внимательная и вежливая, вторая говорят не такая вежливая. Но у них там поток сильный, после 3 часов дня идут все солисты Большого заливать горло и лучше приходиться с утра.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #7 : 25.03.2008, 16:31:22 »

Самые хорошие фоониатры, я там была кстати, в поликлинике Большого театра. Там чужих лечат за деньги. Год назад было 600 рублей прием, повторные дешевле. Если на процедуры, то платишь только за процедуры, которые дешевле 100-200 рублей за раз. Раньше там была самая сильная фоониатр нашей страны Изгарышева, теперь она очень старенькая. Я была кажется у Гвоздецкой, есть еще там Горшколепова. Кто-то из них заведением, я была не у заведением, она мне понравилась, очень внимательная и вежливая, вторая говорят не такая вежливая. Но у них там поток сильный, после 3 часов дня идут все солисты Большого заливать горло и лучше приходиться с утра.



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #8 : 25.03.2008, 21:43:28 »

У меня ингалятор - дыхательный тренажер Фролова, кажется. В нем есть вставки для проведения ингаляций. Выписывал года три назад из Сибири. Там можно в отдельных емкостях положить три разных масла, при том, что смешиваются только их пары, а не сами масла. Не знаю, как у других, но с осени практически только этим и спасаюсь, с января необходимости не было. Как только кашель начинает одолевать, причем такой, что никакими бромгексинами с амброгексалом не берет, и голос садится, я за ингаляцией. Две-три процедуры вечером по 15 минут - и как рукой снимает. А до этого года три кашлял с разной силой, причем в любое время года. А живу в деревне, наши терапевты даже не знают таких препаратов, как супракс. В город ездить на лечение не получается. (Зуб коренной не мог выдернуть три месяца - в селе врач боится, там долбить надо, в район приезжаю в 9 утра - уже очереди неимоверные, а у меня на них, т.е. очереди, аллергия. Сегодня наконец допекло, поехал в город и выдернул.) А уж о лечении в Москве даже и не думаю. На все воля Божия!



Re: восстановление голоса

« Ответ #9 : 26.03.2008, 11:28:42 »

Таких тренажеров Фролова я не знаю, спрошу, может продается где-то. Хотя с пением я видимо, уже завязала.



Re: восстановление голоса

« Ответ #10 : 26.03.2008, 12:53:50 »

Посмотрите здесь, что это такое и с чем его едят. Насчет тренировок меня надолго не хватило, а вот как ингалятор использую.

<http://www.medmag.ru/cat.php?id=275>

<http://www.breathing.ru/>

Дыхательный тренажёр Фролова®

Дыхательный тренажёр — лучший способ избавиться от плохого дыхания, одышки, бронхиальной астмы, гипоксии, сердечно-сосудистых заболеваний!

Доказано, дыхательные тренировки — очень эффективный способ оздоровления организма в любом возрасте. С древних времен люди создавали множество дыхательных методик, которые насчитывают более 900 способов и приёмов.

В настоящее время около 400 народностей лечатся исключительно используя лечебные травы и дыхательные упражнения.

Сегодня учёными и врачами большинства стран в практике лечения разработаны и применяется около 30 технологий дыхательных гимнастик. Ведущие державы мира с 2002 года на государственном уровне при участии Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) внедряют технологии дыхательных упражнений в обязательные программы воспитательных и учебных учреждений.

15 лет назад, цели, которые были поставлены нами при разработке дыхательного тренажёра:

1. Максимум 3 дня на изучение метода, с помощью специально разработанного дыхательного тренажера.

2. Для Вас длительность базового курса до первых результатов устанавливается в пределах 25-35 дней.
3. Вы делаете упражнения 20-30 минут в день (утром или перед сном).
4. Методика безопасна, не имеет противопоказаний, признана в медицинском сообществе, сертифицирована исключительно на государственном уровне.

Более 2.500.000 человек говорят, что мы отлично справились с поставленными задачами!

Что предлагает наш дыхательный аппарат?

В первую очередь, аппарат предлагает возможность освоить дыхательную методику, которая способствует оздоровлению через правильное дыхание. Тем самым, мы предлагаем немедикаментозное лечение следующих заболеваний: **астма, бронхит, гипертония, стенокардия, сахарный диабет, остеохондроз.**

Кроме того, в силу того, что аппарат оказывает общеоздоравливающее действие, его применение производит эффект "омоложения" организма и улучшения качества жизни.

Какое отношение имеет дыхание к этим болезням?

Многие считают, что дыхание — это движение воздуха в легкие и обратно. Это не совсем так: дыхание — это внутриклеточный процесс, при котором кислород воздуха используется для окисления различных молекул. Этот процесс, *внутриклеточное дыхание* — основа жизни всего организма. А в легких происходит только обмен газов между организмом и атмосферой. Итак, поскольку процесс является внутриклеточным, он действует на весь организм, и перечисленные заболевания напрямую связаны с процессом дыхания.

Разве не надо просто вдыхать больше кислорода и не болеть?

Медицинской наукой достоверно доказано, что в норме кровь в достаточной степени насыщена кислородом, а болезни развиваются из-за проблем с поступлением кислорода в клетки из крови. Поэтому избыточное поступление кислорода в кровь под давлением (гипербарическая оксигенация) используется в критических случаях. Доказано также, что большую пользу для организма приносит как раз обратное: тренировки с периодическим снижением содержания кислорода во вдыхаемом воздухе.

Какие же бывают дыхательные методики и аппараты?

Для реабилитации и в целях профилактики заболеваний в медицине традиционно используются дыхательные упражнения. Одним из новых направлений в медицинской науке и в клинической практике является применение различных аппаратов для коррекции дыхания и дыхательных упражнений. Как правило в этих методиках тренировки дыхания используется какой-либо один тренирующий фактор, например-гипоксия (снижение содержания кислорода во вдыхаемом воздухе), гиперкапния (повышение концентрации углекислого газа), сопротивление дыханию, изменение ритма и частоты дыхания и другие.

Что уникального в нашей методике?

Нами разработана методика, *объединяющая* основные принципы тренировки дыхания — методика сбалансированного дыхания. Для успешного освоения этой технологии дыхательных тренировок специалисты компании «Динамика» разработали специальный дыхательный тренажер. Конструкция аппарата и методика его применения предполагает возможность использовать в процессе тренировки дыхания такие активные тренирующие факторы, как изменение содержания кислорода и углекислого газа, (гипоксия-гиперкапния), сопротивление дыханию на вдохе и сопротивление дыханию на выдохе, изменение ритма и частоты дыхания.

Основным методическим приемом, используемым в нашей методике, является постепенное увеличение длительности выдоха. При такой тренировке человек дышит медленнее и реже, чем обычно.

Также можно суммировать некоторые основные отличительные особенности методики:

- объединяет разные дыхательные техники;
- совмещает тренировку дыхания и ароматерапию;
- подразумевает индивидуальный подход и программу для каждого пациента (через изменение таких факторов как количество воды в аппарате, тип вдоха, продолжительность тренировки и т.д.);
- методика предлагает не просто дыхательные тренировки, а целую гигиену дыхания, которая особенно важна для людей с проблемами дыхания.

В чем именно суть тренировки с нашим аппаратом, и как все работает?

Основным методическим приемом, используемым в нашей методике, является постепенное увеличение длительности выдоха. При такой тренировке человек дышит медленнее и реже, чем обычно. Для иллюстрации полезности дыхательных упражнений с уменьшением частоты дыхания нами используется следующий пример: *собака-человек-черепаха*. Собаки дышат быстро, потребляют больше кислорода, и погибают в течение 15 лет; человек дышит медленнее, потребляя меньше кислорода, и живет в среднем 70 лет; черепахи дышат медленно, получая мало кислорода, и живут 200 лет. Хотя пример и недостаточно научен, он является хорошей иллюстрацией самой теории, и помогает понять все на простом уровне, без подробного разбора клеточных реакций.

Какие результаты от тренировок с аппаратом по предлагаемой нами методике?

Это столь хорошо себя проявило, что пациенты, которые страдали астмой на протяжении всей своей жизни, свидетельствовали о полном излечении от астмы или о существенном снижении потребляемых медикаментов. Также равнозначные результаты излечения достигаются при следующих заболеваниях: **бронхит, гипертония, стенокардия, сахарный диабет, остеохондроз.**

Результаты использования Дыхательного тренажера Фролова

Результаты клинических исследований и многолетнего практического применения тренажера-ингалятора показывают его высокую эффективность в лечении заболеваний органов дыхания, кровообращения, нервной системы и нарушений обмена веществ, увеличение резервных возможностей организма и замедление процессов старения. Исследования в клиниках Росздрава по лечению бронхиальной астмы и вегетососудистой дистонии у детей показали положительное влияние не только на вентиляцию и газообмен, но и на иммунную систему и функции вегетативной нервной системы.

- Восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен.
- Исчезает одышка, кашель, удушье, на 60-80% уменьшается потребление лекарств при хронических заболеваниях органов дыхания, снижается активность аллергического воспаления в бронхах.
- Нормализуется кровоснабжение миокарда, головного мозга, состояние капиллярного кровотока.
- Значительно улучшается кровообращение и циркуляция лимфы, ликвора.
- Улучшаются показатели электрокардиограммы, кардиоинтервалографии, реовазографии, показатели артериального давления и пульса.
- Отмечено благоприятное действие на состояние вегетативной нервной, нормализация показателей тонуса вегетативной нервной системы.
- Восстановление нормальных регуляторных возможностей нервной и гуморальной систем организма, улучшение кислородного насыщения крови, устранение гипоксии.
- Улучшается психо-эмоциональное состояние (повышение настроения и работоспособности, нормализация сна, уменьшение раздражительности).
- Улучшается клеточный метаболизм, обмен веществ.
- Установлено положительное влияние занятий на ингаляторе-тренажере на динамику показателей гуморального иммунитета.
- Уменьшение дисбаланса сывороточных иммуноглобулинов и показателей периферической крови, нормализация местного иммунитета.
- Повышаются адаптационные возможности организма.
- Замедляются процессы старения организма.

Медицинское подтверждение эффективности

Научный Центр восстановительной медицины, г. Москва, Хан М.А.

Рекомендации разработаны с учетом результатов исследований по применению тренажера-ингалятора в клинических, лечебных учреждениях и научных центрах, в том числе в Российском Научном Центре восстановительной медицины и курортологии Росздрава, в Российском Государственном Университете физической культуры, спорта и туризма, на кафедре лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии Московского государственного медико-стоматологического университета, в Научном Центре клинической и экспериментальной медицины г. Новосибирска.

Методические рекомендации позволяют определять дифференцированные программы регуляции дыхания на индивидуальном тренажере-ингаляторе с учетом особенностей организма пациента, его адаптационных возможностей и физиологических резервов.

Доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела Российского Научного Центра восстановительной медицины и курортологии Росздрава, главный детский специалист по восстановительной медицине и курортологии Департамента здравоохранения Москвы.

Международная федерация бодибилдинга, г. Москва, Сергей Дмитриев

Для достижения выдающихся результатов в спорте необходимо использовать все возможности, заложенные Природой в организм человека. В моей программе тренировок я применяю систему стимуляции метаболизма с помощью дыхательного тренажера Фролова. Именно тренировки дыхания

на тренажере Фролова помогли мне значительно увеличить эффективность правильного питания и тренировок, превзойти мои прежние достижения!

Абсолютный чемпион Урала, Сибири, Дальнего Востока. Двухкратный абсолютный чемпион России. Семикратный чемпион России. Чемпион Европы. Трехкратный чемпион мира (2000, 2001, 2004 г.).

Клиническая больница №85 ФУ "Медбиоэкстрем" при МЗ РФ, г. Новосибирск

[Протокол клинических испытаний ингалятора-тренажера индивидуального, представленного ООО фирма «Динамика» \(г. Новосибирск\)](#)

На базе отделений функциональной диагностики и физиотерапии КБ №85 ФУ «Медбиоэкстрем» при МЗ РФ проведены клинические испытания ингалятора-тренажера индивидуального, представленного ООО фирма Динамика (г. Новосибирск), далее называемого «Ингалятор». Основание для выполнения работ — постановление Комиссии по приборам и аппаратам, применяемым в пульмонологии и для исследования газообмена и газов крови Комитета по новой медицинской технике МЗ и СР РФ от 18.06.2004, протокол №3.

Городской Перинатальный Центр, г. Новосибирск

[Протокол медицинских испытаний ингалятора-тренажера индивидуального, представленного ООО фирма «Динамика» \(г. Новосибирск\)](#)

В период с 15.07.2004 года по 26.08.2004 года в Городском Перинатальном Центре проведены медицинские испытания опытного образца ингалятора–тренажера индивидуального, представленного ООО фирма Динамика (г. Новосибирск), далее называемого — Ингалятор.

Московский государственный медико-стоматологический университет, г. Москва

[Обоснование применения ингалятора — Тренажера индивидуального в системе реабилитации](#)

Обоснование применения ингалятора-тренажера индивидуального в реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания (острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония), вегето-сосудистой дистонией по гипо- и гипертоническому типу.

Клиническое исследование ингалятора-тренажера индивидуального выполнено на базе ЛФК, СМ и физиотерапии Московского государственного медико-стоматологического университета в ГКБ № 15. Нами было обследовано 37 человек, из которых 21 женщина и 16 мужчин с заболеваниями органов дыхания в остром, подостром периодах и в стадии ремиссии (острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония по гипо-и

Дыхание является наиболее важной функцией организма, оно обеспечивает поддержание оптимального уровня окислительно-восстановительных процессов в клетках, клеточного (эндогенного) дыхания. В процессе дыхания происходит вентиляция легких и газообмен между клетками организма и атмосферой, осуществляется доставка атмосферного кислорода в клетки, происходит использование его клетками для реакций обмена веществ (окисление молекул). При этом в процессе окисления образуется углекислый газ, который частично используется нашими клетками, а частично выделяется в кровь и затем удаляется через легкие.

В обеспечении процесса дыхания участвуют специализированные органы (нос, легкие, диафрагма, сердце) и клетки (эритроциты — красные клетки крови, содержащие гемоглобин,

специальный белок для переноса кислорода, нервные клетки, реагирующие на содержание углекислого газа и кислорода — хеморецепторы кровеносных сосудов и нервные клетки головного мозга, образующие дыхательный центр).



Re: восстановление голоса

« Ответ #12 : 26.03.2008, 15:12:55 »

Перечитал заново тему, вспомнил: мне именно от трахеита доктор прописала супракс с цетрином по одной таблетке в день в сочетании с ингаляциями. Я выпил две упаковки супракса, их там по моему в упаковке 6 или 10 штук, уже после первой стало намного легче. Препарат дорогой, но помог быстро. А цетрин - противоаллергический, в сочетании с супраксом вроде бы, чтобы не было побочных эффектов.

Я ведь тоже думал, что отпелся - хрип с переменной силой, кашель. Приезжал батюшка из города, я ему пожаловался, так он меня спровадил к хорошему доктору. Наши сельские бронхит диагностировали, лечили меня мочегонным - да я об этом в теме писал, когда Марта на форуме дала тему о молитве за меня болящего.



Re: восстановление голоса

« Ответ #13 : 26.03.2008, 16:09:41 »

Цитата: священник Валерий Логачев от 26.03.2008, 15:12:55

именно от трахеита доктор прописала...

Ваше преподобие, о. Валерий!
Лечение воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей назначается индивидуально. Трахеит в чистом виде чаще всего (но не всегда) бывает вирусным и антибиотики при этом бесполезны. Одновременное назначение с антибиотиком антигистаминного препарата - советская выдумка, смысла не имеет. Если Вам лечение помогло - воля Божия, но рекомендовать его другим я не стал бы.
Искренне Ваш,
А.В.Козлов.



Re: восстановление голоса

« Ответ #14 : 26.03.2008, 16:23:07 »

Зиртек (или цитрин) ем постоянно каждый день, врач сказала до 18 месяцев из-за аллергии. Особенно тяжелая аллергия сейчас начнется на деревья и цветение, а так вообще аллергия на пыль, ковровые покрытия и т.п.
А что такое супракс, это что антибиотик?



Re: восстановление голоса

« Ответ #15 : 26.03.2008, 16:38:50 »

Цитата: Лола от 26.03.2008, 16:23:07

Уважаемая Лола, супракс - это антибиотик (цефексим). Вам его, понимаю, не назначали. А что специалист назначил - принимать, естественно, надо. С уважением,
А.В.Козлов.



Re: восстановление голоса

« Ответ #16 : 26.03.2008, 19:02:18 »

Да, я пока посмотрю что за ингалятор. С антибиотиками спешить не буду.



Re: восстановление голоса

« Ответ #17 : 07.04.2008, 21:15:18 »

Говорят, очень хорошо действует гомеопатическое лекарство ГОМЕОВОКС. Без лимона, ментола и т.п. Специально для укрепления связок. Рекомендуются как профилактика перед большими службами - в день накануне выпить 5 раз по 2 таблеточки. Для лечения, правда, еще больше и много дней, а оно достаточно дорогое 😊



[Re: восстановление голоса](#)

« Ответ #18 : 07.04.2008, 22:31:26 »

[Цитата: Ника Н. от 07.04.2008, 21:15:18](#)

Говорят, очень хорошо действует гомеопатическое лекарство ГОМЕОВОКС. Без лимона, ментола и т.п. Специально для укрепления связок. Рекомендуются как профилактика перед большими службами - в день накануне выпить 5 раз по 2 таблеточки. Для лечения, правда, еще больше и много дней, а оно достаточно дорогое 😊

Так вот что это за лекарство! А я-то думаю, чего его отец регент принимает постоянно...

Восстановление голоса

Наличие у человека красивого голоса трудно переоценить. Как правило, в настоящее время очень трудно найти работу, которая не требовала бы от человека выносливого и звучного голоса. Человек, потерявший голос в результате болезни или от речевых перегрузок не может продвигаться по социальной лестнице. Заболевания голосового аппарата снижают трудоспособность у практически здоровых людей, а для некоторых создают угрозу профессиональной непригодности.

Нарушения голоса – это отсутствие или расстройство фонации вследствие патологических изменений голосового аппарата. Существует два основных термина для обозначения патологии голоса: **афония** (лат. а – отрицательная частица и греч. phone – звук, голос) – полное отсутствие голоса и **дисфония** - частичное нарушение высоты, силы и тембра.

При **афонии** пациент говорит шепотом различной громкости и вялости. Если при попытке фонации на кашле появляется громкий звук – это указывает на возможность быстрого восстановления голоса.

Дисфония проявляется в изменении высоты, силы и тембра голоса. Однако эти термины свидетельствуют только о степени проявления дефекта. За ними стоят совершенно определенные и весьма разнообразные изменения голосообразующих органов – гортани, надставной трубки, бронхов, легких, и систем, влияющих на их функцию (эндокринной, нервной и др.).

Для характеристики дисфонии существует много определений: голос слабый, форсированный, крикливый, визгливый, грубый сиплый, хриплый, сдавленный, горловой, захлебывающийся, дрожащий, прерывистый, глухой, закрытый, с носовым оттенком, монотонный и т.д.

Помимо основных дефектов голоса – утраты силы, звучности, искажений тембра, наблюдается при голосовом утомлении и целый ряд субъективных ощущений, связанных с сенсорными расстройствами: помехи, комки в горле, налипание пленок, постоянное першение с потребностью откашляться, давление и боли. Как правило, перечисленные симптомы присущи каждому голосовому нарушению и поэтому не являются дифференцированными.

К срывам голоса могут привести:

1. Постоянный громкий крик в быту, резкое, напряженное, крикливое или слишком продолжительное пение, злоупотребление твердой атакой голоса.

2. Несоблюдение правил гигиены разговорного и певческого голоса: голосовое переутомление, плохая постановка голоса, различные инфекционные заболевания и влияние психических факторов приводят к частичной или полной потере голоса.

3. Голосовой аппарат человека очень чувствителен к холодному или насыщенному химическими парами воздуху, которым ему приходится дышать; к эмоциональным, психическим и физическим перегрузкам. Под влиянием разных температурных колебаний, пребывания в атмосфере, насыщенной пылью или каким-либо веществом, раздражающим слизистую оболочку гортани, при перегрузке голосовых складок могут развиваться различные расстройства голоса.

4. Нарушения функции голосообразования не всегда могут быть обусловлены только болезненными процессами в гортани, но очень часто нарушением певцом голосового режима. Как правило, использование голоса как в речи, так и в пении не в своем диапазоне, приводит к полной его потере. Обычно такая ситуация возникает вследствие подражания кому либо или неправильного подбора певческого репертуара. В этом случае можно заметить, что обычная речь содержит те же тоны, как и в пении, но без обычной высоты. Пение определенного звука осуществляется натяжением и сокращением голосовых складок, что должно сохраняться во время всей длительности звука, в то время как при речи такого напряжения мускулатуры не требуется. Таким образом, пение больше напрягает голосовые складки, чем речь.

В основе каждого из вышеперечисленных оттенков голоса лежит определенный, не свойственный нормальному звучанию голоса механизм, понимание которого может помочь исправить дефект.

Восстановление голоса возвращает людей к нормальной трудовой деятельности, поэтому задачи специализированной помощи при этих заболеваниях приобретают социальное значение.

Наблюдения врачей показывают, что функциональные заболевания голосового аппарата могут зависеть от действий как внешних, так и внутренних причин. Здесь играют роль различные моменты, в первую очередь перегрузка голосового аппарата.

Следует сказать, что в предупреждении профессиональных заболеваний большое значение имеет природная выносливость и приспособляемость организма, в частности голосового аппарата. Так, например, одни могут петь в различных условиях, иногда даже при наличии заметных органических изменений (например, узелка на складках); у других же при тех же условиях или иногда даже при лучших – быстро наступает расстройство голоса.

Усиленная голосовая работа ведет к раздражению слизистой оболочки гортани и трахей, что делает ее более восприимчивой к инфекции и чувствительной к колебаниям температуры, к перемене климата и другим факторам.

Специальными исследованиями установлено, что при правильном голосообразовании (без перегрузки), певец не чувствует усталости после пения, края голосовых складок обычно находятся в тонусе, т.е. активно смыкаются. Однако позже могут наступить признаки их утомления. Полное восстановление голосовой функции у одних вокалистов наступает через 6-12 часов голосового покоя, у других проявление утомления голосового аппарата можно отметить еще на другой день.

Восстановление голосовой функции достигается фонетическими упражнениями. В результате этих занятий тренируется голосовой аппарат, а так же воспитываются навыки правильного голосообразования при минимальной его нагрузке. Это педагогический процесс, базирующийся на физиологии голосообразования и подчиненный основным дидактическим принципам педагогики.

Задача фонopedических занятий в том, чтобы разрушить неверные условнорефлекторные связи и создать новые физиологически правильные навыки. Осуществляется это путем воспитания координированной работы дыхания, голосообразования и артикуляции (мышечное оформление звуков речи). Процесс тренировки осуществляется комплексно. Следует тренировать все группы мышц артикуляционного и голосового аппаратов. Правильная настройка отдельных звеньев речевого аппарата – помогает четкому функционированию других звеньев. Любое упражнение, предложенное обучающемуся, должно подчиняться единым исходным принципам, каковыми являются: опора дыхания и четкая, правильная артикуляция звуков речи.

Для восстановления голоса

1 желток, 1 ч. ложка меда, 30 г коньяка. Пить через каждые 3 часа в течение суток.

Уроки Вокала: Восстановление голоса, Как не сорвать голос

Автор:

Екатерина

Юрьевна

Белобро

Источник: rockvocalist.ru/?mode=05&id=hygiene

Как не сорвать голос

Очень часто возникает ситуация, когда вокалист оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, где много мягкой мебели, поглощающей звук, пение на репетиции в маленьком помещении, особенно с живыми барабанами, работа на концерте без мониторинговой подзвучки. 80% срывов голоса приходится на такие ситуации. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. В лучшем случае придется несколько дней молчать, в худшем - молодой человек, вас ждут заводы.

При подключении же верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

Форсирование

1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз, добавляйте среднерезонаторное звучание.

2. Злится муха на арбуз...

Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

Восстановление голоса

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать

правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия – не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками как только певец теряет бдительность.

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии "посидеть на вокальной диете" – не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального "того света", куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

Гигиена голоса в условиях напряженной работы

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, "ювелирный спорт", требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости. Бытует мнение, что распевку может заменить рюмка коньяка. Теперь представим себе спортсмена, выпившего перед выступлением. Алкоголь учащает пульс, усиливает приток крови в том числе и к голосовым связкам. В результате они разбухают, но не растягиваются. Разогрева, как такового не происходит. То, что вам стало море по колено, совершенно не говорит о готовности вокального аппарата выполнить ваши наполеоновские задачи. Вы подобны существу с мускулатурой мухи и сомнением слона. Поэтому 90% срывов голоса приходится на такие "разминки".

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевки. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течении концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на "И" или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса

сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе вокального аппарата. На самом деле, причиной нездоровья может являться не сам концерт, а вечеринка после.