

Секреты голоса...

ГОЛОС важен в жизни каждого человека.

Разговоры, песни, смех – до 40% информации мы получаем именно благодаря голосу. Тембр, высота, тон, темп, интонация – голос каждого из нас по-настоящему уникален. Сегодня многие крупные банки программируют свои сейфы на голос владельца. А в Италии до изобретения фотографии в паспорте указывали тембр голоса.

Факторов, влияющих на состояние голоса, множество. Впрочем, как и способов профилактики и лечения!



BOIRON®

Как сохранить голос

Голос в нашей жизни играет огромную роль, но чтобы не потерять его и сохранить голосовые складки здоровыми, необходимо соблюдать несколько правил

- 🎵 Научитесь правильно дышать, регулярно выполняйте дыхательную гимнастику (см. стр. 3).
- 🎵 Следите за осанкой – она обеспечивает оптимальное дыхание и звучание голоса.
- 🎵 Пойте, когда есть такая возможность. Привычка негромко напевать тренирует голосовые складки и дыхание.
- 🎵 Надувайте воздушные шарики – очень хороший метод приучить себя к более глубокому выдоху.
- 🎵 Не запускайте заболевания носа и верхних дыхательных путей – хроническое воспаление очень плохо влияет на голос.
- 🎵 Откажитесь от курения.
- 🎵 Соблюдайте голосовой режим – не допускайте переутомления голоса (речевая нагрузка не более 3 часов в день).
- 🎵 При повышенных голосовых нагрузках, например перед выступлением, принимайте **Гомеовокс®** по 2 таблетки 5 раз в день.

Гомеовокс® –
с заботой о Вашем голосе!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Комплекс упражнений для голоса

Упражнения выполняются ежедневно (утром натощак).

Каждое упражнение повторяется 5 раз, плечи и шея при этом должны быть расслаблены.

2, 3



Выдох

Упражнение 1

Лежа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдохнуть через нос.

4



Выдох

Упражнение 2

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот – прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.

5



Выдох

Упражнение 3

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот – теплый выдох («согревая руки»).

6



Выдох

Упражнение 4

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «шшш». Следующий раз – со звуком «ссс». Выдох усиливать в конце упражнения.

7



Вдох-выдох

Упражнение 5

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «ууу». Следующий раз – со звуком «ооо» и «ааа». Следить за грудным звучанием.

Упражнение 6

Закрывать левую ноздрю, через правую сделать глубокий шумный вдох-выдох. То же самое сделать через левую ноздрю.

Упражнение 7

При вдохе указательным и средним пальцами обеих рук делать ввинчивающие движения по крыльям носа к переносице. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Затем на выдохе интенсивно постукивать по крыльям носа.

При охриплости
или потере голоса...

www.homeovox.ru

Рекомендовано

принимать Гомеовокс®

Гомеовокс® – единственный лекарственный препарат, специально разработанный для лечения и профилактики охриплости.

Природные компоненты обладают противовоспалительным и муколитическим действием, способствуя улучшению качества голоса с первых дней приема.

Обострение

по мере улучшения

По  каждый час

По  5 раз в день

Профилактика

Голосовая нагрузка

По  5 раз в день



С заботой о Вашем голосе!

Не рекомендовано

- Игнорировать охриплость, т.к. это может привести к необратимым изменениям голоса
- Разговаривать шепотом, который способствует перенапряжению голосовых складок
- Пить кофеинсодержащие напитки (кофе, чай), алкоголь, которые пересушивают горло
- Пить горячие и газированные напитки, есть цитрусовые, орехи и сухари, которые раздражают слизистую

- 🎵 Обратиться к врачу, который установит причину голосовых проблем и подберет оптимальную терапию
- 🎵 Соблюдать голосовой покой или разговаривать тихим голосом
- 🎵 Для увлажнения горла пить теплые напитки маленькими глотками

Радциг Е.Ю. Дисфония: причина, способы коррекции и влияние различных групп лекарственных препаратов на качество голоса. Фарматека. 2014;11:75-79.
Богомильский М.Р., Радциг Е.Ю. Ларингит у детей: особенности течения и лечения. Вестник оториноларингологии. 2009;1:45-49.

**BOIRON®**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ