****

**Посвящается моему другу**

**великому тенору**

**Валерию Миронову**



**Валерия Миронова знают и помнят**

**Во многих городах нашей страны и за рубежом.**

**Это певец «божьей милостью».**

**Большой, редкой красоты тембра голос сильно и ровно**

**Звучит во всех регистрах, покоряет гибкой филировкой звука,**

**Широтой певческого дыхания, богатством красок**

**И удивительной свежестью звучания.**

**От автора**

**Дорогие друзья!**

**Вы держите в руках уникальный сборник, который**

**не случайно назван «Какой Голос у здоровья?».**

**Действительно, голос человека отражает его физическое, эмоциональное и духовное здоровье. Кроме того, известно, что богатство интонаций и звучания голоса передают почти половину информации, содержащейся в речи человека.**

**Я счастлив предоставить Вам**

**собранный по крупицам драгоценный опыт**

**сохранения здорового голоса.**

**Эти знания жизненно необходимы каждому**

**современному человеку для того, чтобы быть**

**успешным, здоровым и счастливым.**

**КАКОЙ ГОЛОС У ЗДОРОВЬЯ?**



И вот я иду по старой мос­ковской улице Остоженке. Вблизи от бывшего, а ныне заново отстроенного Храма Христа Спасителя в Зачать­евском переулке стоит двух­этажный дом, где в свое время жил Федор Иванович Шаляпин. Здесь ныне и раз­местился центр имени зна­менитого певца.

Встречает меня бодрый, энергичный, по-спортивно­му подтянутый Анатолий Иванович. Выглядит он го­раздо моложе своего воз­раста. Физвокализ - это его детище, которому он посвя­тил не один десяток лет. Идея родилась не в праздном раз­думье, а в поисках путей соб­ственного оздоровления.

Имея еще в детстве хо­роший сильный голос, Ана­толий Иванович мечтал стать певцом. Он окончил музы­кальную школу по классу вокала. Казалось бы, все шло хорошо, но болезнь - туберкулез лимфатических узлов - трагически менял планы. Вместо чистых звуков раздавались только хрипы. Приговор врачей был суров: «Вы не только петь, говорить-то, скорее всего, не сможете. Вам нужно смириться со своей участью». Но не с его харак­тером отступать. Изучая био­графии лучших певцов, По­пов обратил внимание на од­ну общую закономерность: обладатели сильных голо­сов, как правило, имели крепкое здоровье. Тогда-то после долгих лет поиска, и осенила мысль вернуть голос путем укрепления физическо­го здоровья, тренировки сво­их мышц. Не сразу все офор­милось в стройную систему. Идея была совершенно но­вой и оригинальной.

Требовалось время для ее проверки. Первые экспери­менты проведены на самом себе. Огромный целеустрем­ленный труд завершился чудом: окрепло здоровье, и вернулся пропавший голос. Голос становился все чище и сильнее. Тембр, окраска голоса и его сила были тем лучше, чем больше мышц включалось в его образова­ние. Проявила себя и обрат­ная связь. После правильно исполненной партии в мыш­цах возрастала энергия, сила вместо усталости. Басы ук­репляли мышцы нижней час- и туловища (вспомните му- ладхару-чакру), чем выше была нота, тем эффективнее она сказывалась на более верхних мышцах тела.

Так что же все-таки пред­ставляет собой физвокализ? спросил я Анатолия Ива­новича.

Физвокализ - это способ оптимизации мышечной ко­ординации биоакустического резонанса в организме че­ловека, - ответил он.

Суть этой непростой фразы, как выяснилось в дальней­шем разговоре, в том, что, подбирая определенным об­разом упражнения для групп мышц, можно направленно воздействовать на голос, кор­ректировать его, приводя в гармонию с физическим сос­тоянием человека.

Вообще-то, на голосе ска­зываются три основные фак­тора: анатомический, психо­эмоциональный и физичес­кое состояние. Коротко оста­новимся на каждом из них.

Источником звука служат ко­леблющиеся голосовые склад­ки (связки). Словно струны натянуты они в гортани, спереди прикрепляясь к щи­товидному хрящу (кадыку), а сзади - к голосовым отрост­кам двух черпаловидных хрящей. Когда мы молчим, голосовые складки расходят­ся, образуя голосовую щель в виде равнобедренного тре­угольника. При разговоре, пении голосовые связки смыкаются, и воздух, по­ступивший в легкие во время вдоха, в момент выдоха давит на складки, заставляя их колебаться. Так рожда­ется звук.

Складки могут совершать от 80 колебаний в секунду до 10 тысяч и даже больше. На высоте голоса сказывается их длина. У женщин она в среднем от 18-20 миллимет­ров, у мужчин - 20-22. Поэтому женские голоса выше мужских. Сила же го­лоса определяется величи­ной амплитуды колебаний, напряжением голосовых свя­зок и мощностью выдоха, который, в свою очередь, зависит от жизненной ем­кости легких и силы дыха­тельной мускулатуры. На тембр голоса, на его окраску большое влияние оказывают верхние резона­торы: глотка, носоглотка, полость рта, полости носа и его придаточных пазух, а также нижние резонаторы

* трахея, бронхи, легкие. У каждого из нас эти органы имеют индивидуальные осо­бенности, поэтому и голоса наши так индивидуальны, так несхожи между собой.

Здесь не учитываются патологии названных орга­нов у заядлых курильщиков и алкоголиков. Их голоса зачастую обезличиваются.

А как сильно меняется наш голос в зависимости от пси­хоэмоционального состоя­ния! Вы получили радост­ное сообщение, вас букваль­но распирает поделиться своей радостью с близким человеком - голос звучит громко и весело. Неприя­тность, беда делают ваш голос глухим сдавленным. Какие разные чувства и оттенки способен передать человеческий голос: неж­ность и ласку, гнев и ненависть, насмешку и даже улыбку!

Голос меняется и от сос­тояния нашего тела, даже отдельных его частей. Еще в 1899 году французский ученый А. Кастекс отмечал, что когда булочник месит руками тесто, то голос у него становится хриплым: устали руки - устала гортань.

* На работу мышц гортани, говорит Анатолий Ива­нович. - влияет почти на весь организм. Человек вы­тягивает носок ноги - возни­кает спазм в гортани, подни­мает тяжесть - то же са­мое. Спазм гортани нару­шает дыхание и, вполне естественно, сказывается не только на голосе, но и на физических показателях че­ловека. Специалисты обна­ружили, что спазм гортани резко снижает результатив­ность спортсменов, влияет на работоспособность людей разных профессий.

Анатолий Иванович при­шел со своей методикой физвокализа в команду по академической гребле, когда та была далеко от первых мест. В результате работы по мышечной координации и постановке правильного дыхания у спортсменов при больших нагрузках спазмы прекратились, и вскоре команда стала чемпионом страны. Аналогичная прора­ботка оказалась полезной и в команде по пулевой стрельбе МП-8 общества «Динамо». Без хорошей координации мышц проявлялся тремор пальцев. «Десятка» в этом случае для стрелка была лишь мечтой. И здесь с помощью методики Попова успешно готовились чемпи­оны по пулевой стрельбе. Таких примеров в спорте можно привести много. Жаль только, что большинство тренеров еще не поняли пользы новой методики.

- На кого еще, кроме спорт­сменов, ориентирована сис­тема физвокализа?

* Человек - это биоакустический орган, настра­ивающийся и управляемый мышцами. Если мышечная координация не оптимизи­рована, в голосе появляются «чужие» нотки, вредные для собственного организма и слушателей. Мы в таких случаях говорим о «вирусе» в голосе. Отоларинголог Юджин Батц, обследовав группу молодых певцов
* профессионалов рок- музыки, обнаружил у них травматический ларингит и уплотненные узелки на голо­совых связках - последствия неумеренного форсирования голоса, диких взвизгиваний и нарочитого хрипения. Кро­ме того, выявились и рас­стройства работы желудка, печени и других внутренних органов.

Физвокализ для певца - первая ступенька. Здесь мы даем человеку понять, что такое красивый голос, поче­му красивый голос настра­ивает, располагает к себе слушателей, а голос пора­женный «вирусом», слушать вредно, особенно если он многократно усилен от микрофона. Вторая сту­пенька подготовки певца - занятия у педагога вокала. Это уже не наша работа.

Весьма полезна эта работа для преподавателей самых различных учебных заве­дений. Заболевания горла у них особенно часты.

В большинстве случаев причина в неправильной по­становке голоса и дыхания во время речи. Страдает при этом и усвоение материала учащимися. Когда у препо­давателя визгливый голос, с надрывом, ученики просто автоматически отключаются от слушания. А еще, как мы уже говорили, такой учитель разрушает свое здоровье и здоровье своих учеников.

Стоит ли говорить о зна­чении голоса для дикто­ров и ведущих телерадио­программ? За последние годы особенно среди веду­щих стало много вирусных голосов, вещающих на всю страну. Вред от них колоссальный.

В бизнесе, в деловых отно­шениях голос зачастую игра­ет значительную роль. Вы пришли в официальное уч­реждение. Приятный голос просителя помогает лучше установить контакт и веро­ятность положительного ис­хода встречи гораздо выше.

* А на бытовом уровне? Представьте себе ситуа­цию: муж пришел с работы уставшим, а жена встречает его потоком претензий на повышенных тонах. Бедняге так хочется повернуться и уйти из собственного дома. Конечно, такая реакция мо­жет быть и у жены, если срыв идет от мужа. А какая польза будет от воспитания ребенка на голосе в злости, в раздражении, в криках? Здесь, как нигде, нужны сердечные тона. Даже при создании семьи, при подбо­ре пары голос следует учиты­вать.

Между прочим, в системе физвокализа в ближайшее время мы планируем открыть лицей для беременных.

* Судя по вашему рассказу, система физвокализа полезна не только певцам, но и всем людям, независимо от рода их деятельности.
* Безусловно. Ведь наша главная задача - укрепление здоровья человека.

Физвокализ нормализует многие физиологические и психофизические процессы. Особенно благоприятно дей­ствует на дыхательную и сер­дечнососудистую системы, стимулирует перистальтику кишечника. Наша методика помогает освободиться от гиподинамии, увеличить ум­ственную и физическую ра­ботоспособность, восстано­вить организм после различ­ных видов усталости, повы­сить сексуальные возмож­ности, отдалить и смягчить климактерический период у женщин, уменьшить свой би­ологический возраст. При этом повышается эмоцио­нальный тонус. Улучшается музыкальная память, улуч­шается врожденная физиоло­гическая потребность в пении.

* А с чего начинается первая встреча в вашем Центре?
* Впервые обратившийся к нам проходит комплексное обследование специалистов: с ним беседует психолог, определяется степень физи­ческого состояния как внеш­не, так и с помощью трена­жеров, прослушивает специа­лист по голосовым характе­ристикам.

Затем составляется инди­видуальная программа ра­боты с новичком. Кроме уже названных специалистов, в комплекс подготовки вклю­чается мануальный тера­певт. С учетом нотного ряда подбирается комплекс уп­ражнений для соответству­ющих мышц и упражнений с голосом.

А дальше - совместная работа обучающегося и пре­подавателей...

После рассказа Анатолия Ивановича мне становится понятным принятые в Цент­ре выражения: «Пой груд­ью!», «Пой спиной!», «Пой животом!» и другие. Эти команды по подключению к звукообразованию тех или иных групп мышц.

А как же быть тому, кто не может посещать школу физвокализа?

Во-первых, хорошо изучить мышцы человека. Для этого можно воспользоваться ана­томическим атласом. Мыш­цы следует систематически нагружать и тренировать. Чем больше групп мышц за­действовано в тренировке, тем больше красок в тембре голоса. Во-вторых, внима­тельно прислушиваться к хо­рошо поставленным голо­сам. сравнивая их со своим голосом. Стремиться совер­шенствовать свой голос не только в пении, но и в речи. Замечено интересное явле­ние: когда мы слушаем чей- либо голос, наши голосовые складки (связки) вибрируют в унисон звукам поющего или говорящего. В-третьих, постоянно работать над улучшением своего дыхания, над расширением диапазона экскурсии грудной клетки. Не забывать о правильной осанке. Физическая культура и пе­ние, как видим, тесно связа­ны между собой. В школах за последнее время пение, как учебная дисциплина, уже не ведется. А жаль, ведь это в значительной степени повлияло бы и на речь. Она стала отрывистой и резкой.

Мы настолько торопимся, что многим уже «некогда» заниматься зарядкой и даже нормально произносить сло­ва. Мы их искажаем. Вместо окончания «ние» говорим «нье»: желанье, сомненье, терпенье и т.д. Исчезают протяжные «и-и-и», «е-е-е», «о-о-о» и другие звуки. Хотя известно, что русская и украинская речь всегда была напевной, протяжной. Сокращая гласные в словах, мы не только лишаем речь напевности, но и вредим сво­ему здоровью. Установлено физиологическое воздействие протяжно произносимых зву­ков на органы и отдельные части тела.

Так звук «о-о-о-о» благо­творно воздействует на вегетативные центры про­долговатого мозга, полезен при заболеваниях, связанных с головокружениями, нару­шениями походки, при вегетососудистой дистонии, оздоравливает сердце, пе­чень и желудок.

Звук «и-и-и-и» активизи­рует деятельность щитовид­ной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улуч­шает зрение и слух.

Звук «у-у-у-у» усиливает функцию дыхательных цент­ров мозга и центра речи, устраняет мышечную сла­бость. вялость, заболевания органов слуха.

Звук «м-м-м-м» с закрытым ртом стимулирует лобно­теменную область мозга, снимает психическую утом­ляемость, улучшает память и сообразительность.

Сложное протяжно произ­носимое сочетание «о-о-у-у -у-м-м-м-м» через вибрации всех отделов мозга комп­лексно оздоравливает раз­личные органы и системы. Оно весьма эффективно помогает от храпа, укрепляя мягкое небо и голосовые связки.

Весь набор различных звуков входит в протяжное мелодичное пение. Не слу­чайно у всех народов хоро­вое и сольное пение входило в различные обряды с древ­нейших времен. Оно принято в храмах большинства рели­гий. Это не только создает определенный настрой у лю­дей, но и оздоравливает их.

Система физвокализа, включающая в себя работу мышц и голоса, - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств, что очень актуально в ны­нешние времена.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГОЛОСА

Благородную женщину легко узнать по голосу, по его тембру, выразительнос­ти и эмоциональности речи. Эти свойства голоса подда­ются тренировке.

Прежде всего, следует за­няться дыханием, привык­нуть вдыхать воздух через нос. При затрудненном носо­вом дыхании голос стано­вится тусклым, глухим и даже гнусавым. Свободное носовое дыхание не только нормализует работу органов дыхания и голосового аппа­рата, но и положительно сказывается на здоровье.

Советую регулярно вы­полнять следующие упраж­нения:

* поглаживая нос снизу вверх пальцем, сделайте вдох; похлопывая пальцем по ноздрям - выдох (5 раз);
* закрыв ноздри пальцами, сосчитайте до 10; повторите с открытыми ноздрями;
* широко открыв рот, ды­шите носом в течение 30 се­кунд. То же можно проде­лать во время бега или ходьбы.

Выполняя эти упражне­ния, не забывайте делать после выдоха небольшую паузу, необходимую для от­дыха голосового аппарата. Для закрепления навыка но­сового вдоха попробуйте прочесть текст, следя за ды­ханием.

Правильно распределять время выдоха и пользовать­ся диафрагмальным дыхани­ем вам помогут следующие упражнения:

* выдохните через мини­мальное отверстие между губами (так называемый фиксированный выдох). То же самое - во время бега или ходьбы;
* сделайте полунаклон впе­ред (спина прямая) - вдох, распрямляясь - фиксирован­ный выдох (10 раз)
* сделайте полунаклон на­зад - вдох, распрямляясь
* фиксированный выдох (10 раз).

Для развития тембраль- ных и акустических свойств голоса необходимо упраж­нять мускулатуру языка, глотки, нижней челюсти, мышц шеи:

* опустите голову вниз, за­тем запрокиньте назад (10 раз);
* плавно, с легким давле­нием погладьте сверху вниз горло и верхнюю часть груди (5 раз);
* стоя перед зеркалом, без­звучно произнесите «А- Э-О», стараясь при этом широко раскрывать рот на каждом звуке (10 раз);
* напрягите (сожмите) и расслабьте губы, затем на­прягите и расслабьте язык, откройте без напряжения рот, расслабьте мышцы за­тылка. опустив голову впе­ред (10 раз);
* произнесите вслух «АМБА, АНГЛ, АЛДА, АРБА», ста­раясь ощутить близость зву­ка на губах (10 раз);
* после окончания этих упражнений проделайте несколько «зеваний».

Для сохранения звучнос­ти голоса и укрепления арти­куляционного аппарата по­лезны следующие звуковые упражнения:

* произнесите «М, Н, Л, Р», добиваясь предельно звон­кого и чистого звучания;
* произнесите «ЗМММ, ГННН, ЛМММ, РМММ» при различных положениях головы - наклоне вниз, вверх, влево, вправо (про­извольное количество раз);
* произнесите «АММА, АННА, АЛЛА, АРРА», а также «МММАН, МММОН, МММУН»;
* при наклоне туловища вперед, назад, влево, вправо (произвольное количество раз).

Закончить занятия же­лательно небольшой ауто­генной тренировкой, мед­ленно произнося несколько раз: «Мое дыхание свобод­но. Я спокоен. Голос звучит свободно, легко и гордо».

И ГОЛОСУ НУЖНА ГИМНАСТИКА

Общественный деятель, педагог, лектор знают цену выразительной и эмоцио­нальной речи. Однако часто людей «речевых» профессий подводит голос: он быстро утомляется, хрипит, теряет выразительность.

Специальные упражнения помогают избежать подоб­ных осложнений, а в холод­ную погоду и уберечь голосо­вой аппарат от простудных заболеваний.

В первую очередь для со­хранения здоровья и преду­преждения расстройств го­лоса важно всегда пользо­ваться носовым дыханием.

Упражнения:

1. Сделать 5-6 вдохов и вы­дохов через правую и ле­вую ноздрю поочередно, закрывая отдыхающую ука­зательным пальцем.
2. На вдохе носом оказывай­те сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа 8-10 раз.
3. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук БМММ, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Для сохранения звучности голоса необходимо научить­ся правильно, дышать.

Приобрести этот навык помогут следующие упраж­нения:

1. Стоя или сидя вдох но­сом направить в область живота (как бы ощущая его заполнение). Выдох через маленькое отверстие между губами, мышцы живота подтягиваются. Повторить 5-6 раз.
2. Сделайте несколько брюшно-носовых выдыханий:

а) стоя быстро втянуть мыш­цы живота и одновременно резко выдохнуть через нос, вдох обычный 4-6 раз;

б) то же самое сидя и во вре­мя ходьбы.

Для развития акустичес­ких тембральных свойств го­лоса необходимо развивать мышцы глотки, языка, выяв­лять резонирующие свойства организма:

Произнесите беззвучно А-Э-О, стараясь шире рас­крыть полость зева, а не рот. Повторите 10 раз.

1. Несколько раз зевните (зевание стимулирует не только голосовой аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрес­совые состояния).
2. Энергично произнесите П-Б, П-Б, П-Б, эти звуки ук­репляют мышцы губ.
3. Для укрепления мышц языка энергично произнеси­те г-д т-д т-д.
4. Для укрепления мышц глотки энергично произне­сите К-Г, К-Г, К-Г.



ПРИСЕДАЙ - И НЕ ДАШЬ ПЕТУХА!

Приседания хорошо ис­пользовать не только ради общего оздоровления орга­низма. Они не только укреп­ляют суставы и мышц ног, таза и спины, но и обладают еще одним оздоровительным эффектом, который обяза­тельно используется для по­становки голоса у певцов, также для профилактики за­болеваний голосового аппа­рата у людей «речевых» про­фессий (актеров, лекторов, учителей, теле- и радиожур­налистов и т.д.). Правда, приседания в этом случае применяются не глубокие: нужно всего лишь садиться на стул и вставать с него.

Это упражнение так и на­зывается «Сесть - встать». Благодаря ему укрепляются брюшные и спинные мышцы, освобождая от напряжения гортанную мускулатуру.

Кстати, польза приседаний для голоса известна с давних времен. Еще античные педа­гоги советовали ораторам после длительных выступлении «зевать и приседать».

Главное при выполнении упражнения «Сесть-встать»

* это четкое согласование движений с дыханием:
* опускаясь на стул, делать выдох;
* сидя - небольшой вдох; поднимаясь со стула - выдох;
* стоя - небольшой вдох. При выполнении упраж­нения нужно также следить, чтобы спина была все время прямая. Это упражнение мож­но выполнять и с одновре­менным разведением или подъемом рук в момент вставания, но его нельзя де­лать с отягощениями.
* 

БЕРЕГИТЕ ГОЛОС

В последнее время увели­чилось число детей, голос у которых тихий, слабый, недостаточно модулиро­ванный и иссякающий по силе. У таких детей проблемы в школе, потому что и учите­лю, и одноклассникам труд­но расслышать ответ у дос­ки. Таким детям сложно по этой же причине принимать участие в каких-то праздни­ках, спектаклях представле­ниях и постановках...

Это нарушение речи у де­тей называется дисфонией. Если родители вовремя не обратят на него внимание, то оно может принять затяжной характер и привести к воз­никновению органических изменений в голосовом ап­парате.

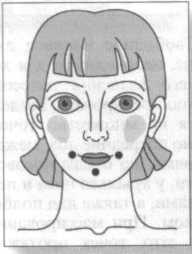
Как правило, расстройство голоса возникает вследст­вие имевшего место перена­пряжения при чрезмерной громкости (крик в играх, спорте, хоровом пении), не­правильной технике голосо-подачи. Весьма неблагопри­ятно влияние на голос оказывает хроническим тон­зиллит (увеличенные и вос­паленные небные миндали­ны), аденоиды (носоглоточ­ные полипы), острые вос­паления гортани, трахеи (ла­рингит. трахеит). При этом ребенок с трудом дышит через нос, «захватывает» воздух ртом. Несогретый, неочищенный воздух, попа­дая в дыхательные пути, способствует воспалению го­лосовых связок.

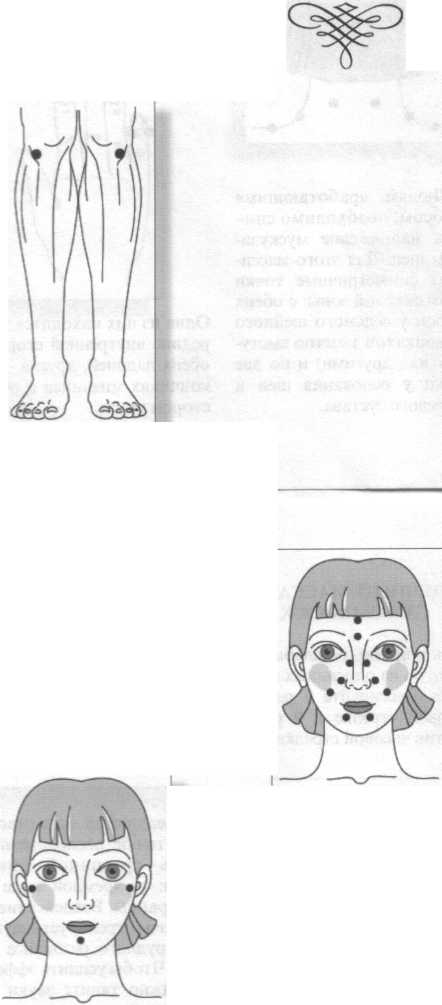
Внезапное расстройство голоса также может появить­ся у детей, склонных к ал­лергическим реакциям. Ус­транение раздражителя нор­мализует голос ребенка.

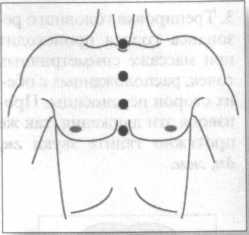
При продолжительном расстройстве голоса и от­сутствии своевременного ле­чения в гортани могут поя­вляться утолщения, набуха­ние слизистой, «узелки кри­кунов» - узелки посередине длины голосовой складки. Эти узелки возникают при перенапряжении голоса у крикливых детей вследствие чрезмерного смыкания голо­совых складок. Это надо знать родителям: резкий, громкий продолжительный крик вреден для голосового аппарата, для нежных голо­совых складок ребенка. Све­жие узелки после нескольких дней молчания исчезают, застарелые же приходится лечить терапевтическим или хирургическим методом в сочетании с логопедически­ми упражнениями. Очень важно соблюдать основные меры профилакти­ки и гигиены голоса у детей: не кричать, особенно в дыму, сырости, на ветру, на холоде, громко не разговаривать. Не злоупотреблять гром­ким хоровым пением, не расширять диапазон и силу звучания. Необходимо во­время лечить хронический тонзиллит и аденоиды. Родители, воспитатели дет­ских садов, учителя в школах должны внимательно вслу­шиваться в голоса детей и при необходимости направлять их на консультацию к ото­ларингологу и логопеду.

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ ПРОИЗВОДИТСЯ ПОСЛЕ НАЛОЖЕНИЯ ЭЛПЛАСТ-ПЛЕНКИ НА ОТМЕЧЕННЫЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА (ЧЕРЕЗ БИНТ ИЛИ МАРЛЮ) – ЭЛЕКТРЕТ-ПУНКТУРА**

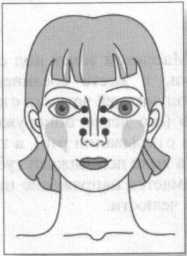
Сядьте прямо, расслабьтесь. Каждую из описанных ниже точек массируйте 9 раз по часовой стрелке и 9 раз - против часовой стрелки.



1. Кончиками указательных или средних пальцев обеих рук круговыми, «ввинчива­ющими» движениями масси­руйте симметричные точки в уголках губ, затем перейди­те к точке под нижней губой. Это помогает снять напря­жение артикуляционно-ми­мической мускулатуры, рас­слабляет речевой аппарат.



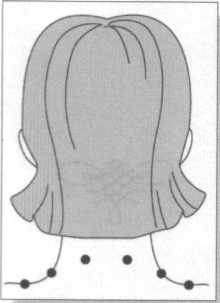
1. Следующий этап после наложения элпласт-пленки - масса­ж - точки, расположенные вдоль срединной линии груди: от яремной ямки до диафрагмы. Воздействие на эти точки тренирует ощуще­ние грудного резонанса го­лоса. Чтобы усилить эффект, протяжно тяните звуки гм, дм, жм.

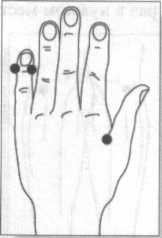


3. Тренировка головного ре­зонанса голоса происходит после установки элпласт-пленки при массаже симметричных точек, расположенных с обе­их сторон переносицы. Про­изводя эти движения, так же протяжно тяните звуки гм, дм, жм.

4. После установки элпласт-пленки на точки происходит массаж точек под ску­лами, в месте соединения мышц нижней челюсти с кос­тью (его легко обнаружить при открывании рта), а так­же в ямке под нижней губой снимается напряжение ниж­ней челюсти.

5. После установки элпласт-пленки: свободное носовое ды­хание, необходимое для хо­рошего владения голосом, можно тренировать, воздей­ствуя на множество точек: ровно посредине лба, между бровями, по бокам носовой кости, у крыльев носа и под скулами, а также над подбо­родком. При массировании всех этих точек протяжно произносите гм, дм, жм.

1. Для профилактики нас­морка, снижающего возмож­ности голосового аппарата, тщательно массируйте точ­ки у основания бровей и у крыльев носа.
2. Людям, «работающим» голосом, необходимо сни­мать напряжение мускула­туры шеи. Для этого после установки и снятия элпласт-пленки, масси­руют симметричные точки воротниковой зоны: с обеих сторон у седьмого шейного позвонка (он заметно высту­пает над другими) и по две точки у основания шеи и плечевого сустава.



1. Снимать усталость голосового аппарата (а также любое умственное переутом­ление) помогает массаж оп­ределенных точек на руках и ногах.

Одна из них находится в се­редине внутренней стороны обеих ладоней, другая - на кончиках мизинцев с обеих сторон ногтя.

Третья - в складке между большим и указательным пальцами рук на внешней стороне ладоней. Это знаме­нитая точка «хэ-гу», воздей­ствие на которую в древнеки­тайской медицине считалось одним из основных средств поддержания здоровья и долголетия. Четвертая точ­ка - не менее известная «дзу- санъ-ли», располагающаяся во впадине под коленями. Ее легко обнаружить, накрыв колени ладонями так, чтобы верх колена был на уровне верха ладони - тогда безы­мянные пальцы окажутся как раз в нужном месте.

На все биологически-активные точки (БАТ) элпласт-пленка отБОРная устанавливается через марлю на 20-40 минут, после чего идет массаж пальцами рук.

**РЕЦЕПТ ВАРИ ПАНИНОЙ**



Знаменитым певцам прошлых лет были известны особенные, профессиональные рецепты, помогающие за короткое время восстановить голос. Ими пользовались Федор Шаляпин, Анастасия Вяльцева и, конечно, легендарная Варя Панина.

Варвара Васильевна Панина - первая «звезда» русской эстрады, родилась в цыганском таборе в 1872 году. С 14 лет она выступала в популярных московских ресторанах «Сгрельна» и «Яр», не зная нот, пела по слуху. Ее современники пишут, что когда она начинала петь, то захватывала своим исполнением всю душу человека. Талантом певицы восхищались JI. Толстой, А. Чехов, А. Куприн. «Божест­венная Варя Панина», - записал в своем дневнике поэт Александр Блок.

У нее был огромный ре­пертуар - классические ро­мансы, цыганские таборные песни, городские романсы.

Среди этих жемчужин - «Не уходи, побудь со мною», «Утро туманное», «Хризан­темы».

Сохранившиеся граммо­фонные записи, несмотря на их несовершенство, дают нам представление об этом вокальном диве. Она пела очень низким, совершенно не женским по тембру, густым контральто, но с чисто жен­скими, удивительно мягкими интонациями.

Оставив ресторанные под­мостки, она стала концерти­ровать по всей стране. Поми­мо чарующего голоса у нее была широкая, отзывчивая душа, о ее бесчисленных благотворительных дарах складывались легенды.

Особенно много добра сделала она для Общества попечения бедных и больных детей. Блестящая карьера и длительные гастрольные турне не помешали личной жизни Вари: она вышла замуж за хориста Федора Панина, родила детей. Один из ее внуков - легендарный певец прошлых лет, «опаль­ный Орфей» Вадим Козин (1903-1994).

1. В 1906 году она добилась официального высшего при­знания - ее пригласили выс­тупить на сцене Мариинско­го театра! Поклониться ее таланту прибыли даже осо­бы царской семьи.

Врачи не раз предупрежда­ли ее, что бесчисленное ко­личество «бисов», после ко­торых певица падала в грим­уборной в изнеможении, частые, изнурительные гас­троли сильно подрывают ее здоровье, ведь у нее больное сердце. Но Варя Панина отвечала: «Я живу только тогда, когда пою. Буду петь

* буду жить».

Бывало что певица должна была выступать по контрак­ту, а перед самым концертом вдруг «садился» голос. Гово- рят, что таким средством она восстанавливала голос в один день, и концерт проходил ус­пешно, не нарушив договора.

Влить в кастрюлю один ста­кан воды. Насыпать т\да пол­стакана анисовых семечек. Кипятить 15 минут. Затем се­мечки выбросить, а отвар ки­пятить с 1/4 стакана меда и влить туда 1 ст. ложку конья­ка. Доза: по 1 столовой ложке через каждые полчаса.

**РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**

К сожалению, иногда голос отказывает нам служить, и мы им совсем не владеем. Такое может случиться при простуде и при повышенной нагрузке на голосовые связ­ки. При этом людям, для ко­торых потеря голоса - это потеря главного рабочего инструмента, это особенно огорчительно, ведь это пре­пятствует общению, мы не можем в полной мере выра­зить свои мысли и чувства.

Если же вам не удалось уберечь голос, и вы сорвали его, вернуть голос вам по­могут простые народные средства, проверенные века­ми.

Воспользуйтесь средства­ми народной медицины, ре­комендованные при осип­лости и потере голоса.

1. Свежевыжатый морков­ный сок развести в соот­ношении 1:3 с молоком и пить 3 раза в день по полста­кана.
2. Выпить на ночь стакан теплого пива, в которое до­бавлены 2-3 столовые ложки молока или 1 столовая ложка меда.
3. Тщательно размешать 2 яичных желтка, 50 грамм меда и 30 грамм коньяка. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день.
4. Перед выступлением мож­но восстановить голос, вы­пив такую смесь: 1 желток, 10 грамм масла бальзам «полифит-м», 20 грамм сиропа стевии и 5 капель коньяка. Все тщательно раз­мешать.
5. Очень хорошо полоскать горло соками без мякоти

* яблочным, апельсиновым, морковным. При полоска­нии одновременно, произ­носить звуки «глу-глу-глу...».

1. Полстакана семени аниса залейте стаканом воды и ки­пятите на слабом огне 10-15 минут. Отвар процедите (семена можно выбросить). Добавьте в отвар 1 столовую ложку коньяка и 2 столовых ложки меда. Прокипятите все это еще 5 минут. Прини­мать полученный отвар необ­ходимо по одной десертной ложке через каждые 30-40 минут.
2. Корень хрена размером с грецкий орех мелко поре­зать, залить 1/3 стакана ки­пятка. накрыть крышкой и дать настояться 20 минут. Затем добавить немного са­хара и принимать каждый час по 1 чайной ложке.

Приготовьте в термосе настой шалфея: 2 столовые ложки травы на стакан ки­пятка. Настаивайте 20 ми­нут, процедите и сделайте горячий компресс на горло. Поверх, пропитанной насто­ем шалфея, ткани привяжите сухое полотенце, чтобы доль­ше сохранить тепло. Когда компресс остынет, его надо заменить на новый. Две-три- процедуры в день по 20 ми­нут помогут вам вернуть го­лос.

1. Если вы много говорите в течение дня, то нужно применять профилактику афонии. Разведите чайную ложку соли (лучше морской соли) в стакане теплой воды и полощите горло по 1 ми­нуте утром и вечером.
2. Во время простуды ставь­те рядом с батареей миску с водой, чтобы влажность воздуха в комнате увеличи­валась, и горло при дыхании не пересыхало.

**ВДРУГ ГОЛОС СТАНОВИТСЯ ХРИПЛЫМ**



Хрипота возникает чаще всего в результате перегруз­ки голосовых связок или про­является вследствие инфек­ционного заболевания - при гриппе, воспалении гортани и т.д. Если речь идет о стой­кой хрипоте, вне зависимос­ти от сопутствующих забо­леваний, необходимо обра­титься к врачу. Дело в том, что хроническая хрипота может быть следствием серь­езного заболевания: склероза, воспаления голосовых свя­зок, продолжительного вос­паления гортани, присут­ствия опухоли и др.

При появлении хрипоты нельзя курить, много об­щаться. Следует увлажнять воздух комнаты, в которой вы находитесь. Для этого мокрую ткань развешивают на батареях, ставят емкости с водой. Желательно же­вать сухие или свежие яго­ды рябины. При самых первых признаках хрипоты делайте ингаляции с маслом бальзам «полифит-м» (4-5 капель на стакан воды). Пейте маленькими глотками молоко с медом, а также по­лезен взбитый яичный белок, перемешанный с медом или лимонным соком. Хорошо помогает и мед с чесночным соком. Следует делать го­рячие укутывания горла, а также применять компрессы, приготовленные на основе листьев и цветков алтея. Избегайте употребления ост­рых специй, которые раздра­жают голосовые связки. Старайтесь, как можно боль­ше пить жидкости, теплой, но не горячей.



ЕСЛИ ПРОПАЛ ГОЛОС

Работаю в школе 15 лет. И с первых же шагов стол­кнулась с тем, что у учителей очень часто пропадает го­лос от перенапряжения. Осо­бенно тяжело приходится, если еще и простуда накла­дывается. Но путем проб и ошибок я вывела свой рецепт быстрого восстановления го­лосовых связок.

Берете 0,5 стакана молока, 0,5 стакана воды «Боржоми», 2 чайные ложки меда, 1 чай­ную ложку масла бальзам «полифит-м» и 1 чайную ложку коньяка. Все перемешиваем, доводим до кипения и пьем горячим перед сном. С утра можно снова «в бой».

ДЛЯ ЧИСТОТЫ И ЗВОНКОСТИ ГОЛОСА

Обычно в этих целях люди глотают сырые яйца, забывая, сколько в них хо­лестерина. Капустный сок - вот достойная альтернатива. Ведь он также полезен в ка­честве профилактического средства от многих заболе­ваний, и в отличие от яиц не содержит вредных веществ.

Итак, нужно промыть восемь листьев капусты под струей холодной воды, поместить в кастрюлю с дву­мя литрами кипящей воды и варить их, пока они не раз­варятся. Но не думайте, что листья можно выкинуть, а отвар пить. Нет! Листья нужно съедать, запивая их отваром. И делать это три- четыре раза в день, пока содержимое кастрюли не будет исчерпано. Поверьте, и на оперной сцене появиться будет не стыдно.

Это же средство отлично помогает от бессонницы, повышает остроту зрения, а также помогает от кашля при простуде.

КАК ШАЛЯПИН СПАС МОЙ ГОЛОС

С детства увлекаюсь пе­нием. К сожалению, профес­сиональным певцом так и не стал. Но когда на нашем предприятии проходили ве­чера отдыха, часто участво­вал в концертах с сольными номерами. Помню, однажды после выступления у меня сильно заболело горло (видно, переусердствовал, когда громко пел) - в об­щем, лорингит!

Но меня выручило одно средство, говорят, им сам Шаляпин пользовался!

В кастрюлю вылил ста­кан воды, добавил 0,5 стакана анисовых семян и прокипятил эту смесь в течение 15 минут. Затем про­цедил, в полученный отвар добавил 1/4 стакана меда (лучше липового) и столовую ложку коньяка, кипятил смесь еще две минуты. Пил снадобье по одной столовой ложке через каждые полчаса. Это русское народное сред­ство восстановило мой голос за один день.

МЕД ГОЛОС ВЕРНЕТ

Прошлой зимой после гриппа у меня было ослож­нение - пропал голос.

Лор сказала, что у меня воспаление гортани и пред­ложила полечиться народны­ми средствами. Во-первых, дешевле, во-вторых, никаких побочных эффектов. Хотя, конечно, действует не так быстро, как антибиотики. Средство мне помогло - че­рез три недели голос восста­новился (правда, еще целую неделю мне запретили связ­ки перенапрягать и раздра­жать - петь, помногу разго­варивать, есть все острое и маринованное).

Рецепт простой (на одну порцию): измельчите 2 го­ловки чеснока, добавьте 2 столовые ложки сухих пло­дов калины, 1 столовую ложку травы шалфея, 2 столовые ложки меда, за­лейте 0,5 литра кипящего молока. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте теплым по 1/3 стакана каждый час.



С АНИСОМ ПОЕТСЯ ЛЕГЧЕ...

Наверняка с вами или с кем-то из ваших знакомых случалась такое. Выпили в жару холодного молочка, а наутро - сиплый шепот. Я профессиональная певица. Сейчас я пою редко, только дома, когда собираются гости...

Помните, в фильме «Весе­лые ребята» одна из геро­инь изводила кучами яй­ца. стараясь поддержать голос? Так вот, все это че­пуха! Мне действительно приходилось спасать голос: концерты были частыми, замен нет, а подвести коллек­тив нельзя. В этой, казалось бы. ситуации выручало меня такое средство. Я наливала в эмалированную кастрюльку стакан воды, засыпала пол­стакана анисовых семян, доводила до кипения, варила на небольшом огне 15 минут и процеживала. Семена вы­брасывала, а в отвар добав­ляла четверть стакана меда и кипятила его еще 5-7 минут. Затем немного остужала и вливала столовую ложку коньяка. Пила лекарство по столовой ложке через кажды 30-40 минут. Это средство помогает быстро восстановить голос. На другой день можете хоть сольные концерты давать

КАПУСТНЫЙ ЭЛИКСИР

Знаете ли вы, что отвар из капустных листьев издавна считался прекрасным сред­ством для укрепления зре­ния, улучшения сна, также он помогает от кашля и при потере голоса.

Для этого несколько листьев промойте в холодной воде и варите, пока они полностью не разварятся. Остудите их и ешьте ежедневно понемногу 3-4 раза в день, запивая ка­пустным отваром. Кстати, не используйте для варки верх­ние листья, грубые черешки и кочерыжку, это те части, где происходит накопление нитратов.

ПРИ ПОТЕРЕ ГОЛОСА И ОХРИПЛОСТИ

Смешать одну горсть сухой малины, 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку масла бальзама «полифит-м» и 3-5 грамм порошка имбиря. Все залить 3 стаканами кипятка и настоять, хорошо укутав, ночь. Процедить и пить по 1 стакану в теплом виде нато­щак утром и вечером перед сном. И **следите, чтобы не промерзали ноги - это глав­ное, чтобы уберечь себя от простуды.**

РЕЦЕПТ С ХРЕНОМ

Я воспитатель, и мне при­ходится много говорить. Поэтому часто пропадает голос...

Маленький кусочек хрена, величиной с лесной орех, мелко порезать, залить 1/3 стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 20 минут. Добавить немного сахара и пить по 1 чайной ложке несколько раз в день небольшими дозами. Это хорошее средство при потере голоса.

ПРОПАЛ ГОЛОС! КАРАУЛ!

Многие люди, особенно если им приходится много говорить, часто «теряют» голос. В таком случае можно размешать 2 яичных желтка с сиропом стевии, добавить бальзам «полифит-м» одну столовую ложку и есть понемножку через каждый час. Или сва­рить 2 столовых ложки бело­го изюма в стакане воды, добавить 1 столовую ложку сока репчатого лука, прини­мать по трети стакана 3-4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Или 2 сто­ловых ложки семян аниса варить в стакане воды 15 минут. В отвар добавить 2 столовых ложки меда и 1 столовую ложку коньяка (бальзама). Пить по 15-20 мл каждые 30-40 минут.

10 грамм бальзама «полифит-м» на одну столовую ложку воды размешать и сделать санацию полости рта в течение 20-30 секунд, после этого проглотить.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ ПРОТИВ КАШЛЯ

В осенне-зимний период возрастает опасность подхва­тить какую-нибудь простуду или инфекцию. Кашель, нас­морк. боль в горле неприят­ны сами по себе, что может негативно отразиться на звонкости голоса, тогда нужно срочно принимать меры. Вам поможет отвар ис­ландского мха, продающий­ся в аптеках: 1 столовую лож­ку сырья залейте стаканом кипятка, подогрейте на сла­бом огне в закрытой посуде (6-8 минут), настаивайте в течение часа, затем процеди­те. Принимать отвар следует небольшими глотками по полстакана в день.

Может быть, слава Ивана Козловского или Елены Образцовой вашему ребенку и не нужна, но мелодичный приятный голос - не только достоинство человека, но и ключ к личному успеху и удачной карьере.

И для этого требуется сов­сем немного - соблюдать с детства нехитрые правила, рассказать о которых малы­шам должны родители.



**СПЕЦИАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

Долгие годы я проработа­ла в школе учителем на­чальных классов. До сих пор помню каждого своего уче­ника, храню их фотографии. Учителем работать, на пер­вый взгляд, не очень сложно

* читай детям книжки да рас­сказывай правила написания словарных слов. Но ведь к каждому ребенку надо найти ключик, чтобы он тебе открылся. Что греха таить, семей сложных у нас очень много. И я старалась, чтобы в школе они нашли свою отдушину, чтобы книжки добрые читали и верили, что все у них будет хорошо. Себя я никогда не жалела, оставалась с ними после уро­ков, посещала учеников до­ма. Такой «разговорный жанр» не мог не отразиться на здоровье. У меня хрони­ческий ларингит. А без го­лоса в моей работе никак нельзя. Да и новый мате­риал никак не расскажешь ребятам.

Очень хорошее средство от ларингита мне подсказала первая моя завуч. Она меня многому научила, а еще и такой подарок преподнесла. Этим средством я лечусь очень быстро. Узелки расса­сываются, голос возвращает­ся. Возможно, мой рецепт пригодится не только учителям, ведь ларингит встречается довольно часто. Выдавите из листьев обыч­ного домашнего алоэ сок.

Вскипятите молоко, остуди­те немного, чтобы оно стало теплым. В стакан молока влейте 2 чайные ложки сока алоэ и хорошо размешайте. Пейте по стакану молока с алоэ 2-3 раза в день за пол­часа до еды. А еще можно соком алоэ полоскать горло. Разведите его пополам с ки­пяченой водой и полощите горло по несколько раз в день.

Такое лечение очень быст­ро поставит вас на ноги, гор­ло болеть не будет, а голос восстановится.

КОГДА ПРОПАДАЕТ ГОЛОС

Есть люди, которым страш­но не повезло. Стоит им только простыть, как у них тут же пропадает голос, пре­вращаясь в какой-то стран­ный рыхлый и угрожающий шепот. И тогда - прощай, работа, учеба, карьера и во­обще какая-либо нормаль­ная жизнь. Даже в магазине с продавцом общаться невоз­можно.

А обидней всего, что и простуда порой бывает махонькая и проходит-то она через три дня, а вот го­лос, дай ему волю, так он может и неделю сам по себе восстанавливаться.

Моя работа напрямую связана с голосом - я тамада на свадьбах, а представляете себе шепчущую тамаду? Че­го я только не испробовала, пока не открыла для себя несколько по-настоящему действенных рецептов. Первый - самый экстренный и самый действенный способ я применяю, если голос тре­буется вернуть срочно – не позднее, чем через час. Мне подсказали вокалисты питер­ского института культуры, которым нередко приходит­ся применять практически все, лишь бы не сорвать концерт. Для этого нужно взять ковшик (или другую подходящую емкость), по­ставить его на слабый огонь и поочередно влить в него стакан пива и стакан молока. Равномерно помешивая, смесь эту надо довести до кипения и, несколько остудив, выпить. Нужно за­метить, что это лекарство с непривычки может выз­вать рвоту, но бояться это­го не стоит, т.к. вместе с рвотными массами выходит из горла и вся накопившаяся там слизь. Так у маленьких детей, когда они болеют, рвотный рефлекс появляется сам по себе, и поэтому они выздоравливают быстрее. Также теплое пиво можно пить и без молока для достижения смягчающего эффекта. Второй замечательный спо­соб для хрипящего голоса это подсолнечное масло. Кстати, процедуру такую полезно проводить и для профилактики потери голо­са. Особенно полезно это для артистов, преподавателей, дикторов и т.д. Рецепт прост: нужно взять столовую ложку бальзама «полифит-м», и по утрам, а также вечером перед сном полоскать им горло в течение 10-15 минут. После такого полоска­ния масло, как вы сможете заметить, становится белым. Говорят. что если после дли­тельного полоскания масло проглотить, то оно может вызвать отравление, потому что в нем собираются ми­кробы и токсины. Особенно хорош этот способ, когда человек просто не умеет отхаркиваться или отхарки­вание вызывает у него из­лишнее раздражение и боль. Третий способ восстановле­ния голоса тоже связан с бальзамом «полифит-м». Он необычайно хорошо подходит для детей. Именно им я вылечила от ангины своего сына, пи­тавшего необыкновенную не­приязнь и к теплому молоку, и к любого рода микстурам. Нужно всего лишь время от времени класть в рот по небольшому кусочку масла, и не глотать его до тех пор, пока оно само не растает в горле. Протестировала я на себе и другие народные средства восстановления голоса, поэ­тому могу сказать, что хо­рошо известный отвар мяты (1 стакан отвара в 3-4 прие­ма в теченне дня) помогает лишь при немного осипшем голосе. Питье сырых яиц ока­зывает похожее действие, но, во-первых, в наше время при­менять этот рецепт небезо­пасно из-за угрозы сальмо­неллеза. во-вторых, если вы все же уверены в качестве яиц. предварительно пропо­лоскайте горло, затем в тече­ние получаса постарайтесь не пить, и не есть. И. конечно же. яйца не должны быть хо­лодными. Более сильный эф­фект дает такой известный с дедовских времен способ, как молоко, кипяченное с луком (1 очищенная луковица средних размеров на стакан молока). После того, как молоко закипело, его ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно остудить до 35-40, а луковицу – вынуть, после этого добавить 1 столовую ложку бальзама «полифит-м». Остается добавить, что намного легче будет вернуть голос, если временно поста­раться не напрягать связки: говорить тише и на тон ни­же, чем обычно. Если есть такая возможность, лучше в течение нескольких часов просто помолчать - иногда это действует лучше, чем любое лекарство. Ни в коем случас не стоит разговаривать на холодном воздухе и дышать на улице ртом, а не носом. Напоследок хотелось бы предупредить, что излишне горячие чай и молоко, а также микстуры, содержа­щие спирт, раздражают и без того воспаленные голосовые связки. Если вы хотите, что­бы ваш голос не хрипел, а звучал, прислушайтесь к мо­им советам.



РЕКОМЕНДУЕТ ТРАВНИК-ЦЕЛИТЕЛЬ

Восстановить голос помо­жет старый, но малоизвест­ный рецепт, с помощью ко­торого вы можете пригото­вить целебное снадобье.

Смесь готовится так: не­много свежей капусты мелко нашинковать и пропустить через чесночницу (перемо­лотой капусты должно полу­читься горсточку), переме­шать с одной чайной ложкой меда и оставить так на 10 минут, затем отжать сок че­рез марлю (получается око­ло трех глотков) и выпить. Сок капусты с медом пейте по утрам, маленькими глот­ками, натощак в течение пяти дней.

Если пропал голос: 1 доль­ку чеснока прокипятить в 1 стакане молока и выпить этот напиток в течение часа.

Если вас мучает ночной кашель: смешать 2 столовые ложки бальзама «полифит-м»,

1. желтка, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки натурального меда. Принимать смесь по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

ПЕЛИ, ИГРАЛИ - ГОЛОС ПОТЕРЯЛИ!

«По Дону гуляет казак молодой...» - это сосед наш, Петро, и его брат Иван гу­ляют, песни на улице уже второй час орут. Впрочем, понять можно - Иван на Се­вере нефть добывает, почти пять лет на родине не был.

Мужики они неплохие, работящие, да и пьют мало. Только рюмку пропустят,

Петро старую дедовскую гармонь на плечо накинет и давай наяривать! Голоса у братьев хорошие, так что нам не в тягость их слушать. Поутру соседушки и нас навестили - поздороваться,

о себе рассказать, новостями поделиться... Вот только ду­шевного разговора не полу- получилось: Иван голос на вчерашней «спевке» сорвал и говорить толком не мог, толь­ко сипел что-то невнятно.

Жена моя вся испережи­валась по этому поводу: «Так никаких новостей и не услышала. Интересно ведь, как там на Севере люди живут, что в Москве творит­ся - Иван же наверняка через столицу ехал». А ближе к обеду к старухе Макарьевне ушла. Та у нас в деревне вроде знахарки - людей молитвами лечит, травки дает. Вообще- то в силу бабьего слова я не очень-то верю, но что есть, тог есть - некоторым Ма­карьевна и впрямь помогла выздороветь.

Жена быстро обернулась, в руках пакетик. Только пла­ток с головы скинула - сразу к плите. Смотрю - стакан воды в кастрюльку выливает, и полстакана семян туда же сыплет.

* Уж не маковые ли зерна выпаривать собралась? Смотри у нас с наркоманией строго!
* Ты по запаху определить не можешь? Анисовые семена это. Время засеки - через 15 минут выключить надо. Сама из холодильника липо­вый мед достает. Отвар про­цедила, мед добавила и го­ворит: Надо жене Петра лекарст­во передать. Пусть по столо­вой ложке каждые полчаса

Ивана поит. Голос быстро восстановится.

* За ночь столько снегу навалило - просто беда! Вот и принялся я с утра дорожки расчищать. Замерз, домой обогреться зашел, а там Иван с супругой моей чаи распивают да разговоры ве­дут. Жена прямо светится вся - наверное, все, что хо­тела, у гостя уже выведала. Что ж, придет и наш с ним черед пообщаться - в узком, так сказать, мужском кругу. Можно даже с песнями.

**ЕСЛИ У ВАС ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО**

Осенью и зимой многие люди болеют ангиной и тонзиллитом. Эти болезни требуют тщательного лече­ния, сопровождаются высо­кой температурой. И врач часто назначает антибио­тики.

Но все мы. несмотря на современные достижения на­уки. остаемся детьми при­роды, поэтому не надо забывать и проверенные вре­менем средства народной медицины. Широко приме­няются при ангине настои, отвары, настойки, спирто­вые вытяжки.

Для полоскания горла:

* взять 2 части сока клюквы и 1 часть меда. Развести, по­догреть и полоскать горло. После полоскания выпить

1. столовую ложку смеси, ничего не есть в течение 30 минут;

* полоскать горло морков­ным соком с чесноком: на 50 мл сока - 1 чайную ложку сока чеснока;
* чайный гриб не сливать в течение 7 дней, подогреть и добавить на 50 мл «чая» 1 столовую ложку сока крас­ной свеклы. Полоскать и проглотить 2-3 глотка;
* взять в равных частях сухие корочки граната, лис­тья земляники и сушеные ягоды малины, заварить и полоскать настоем горло. После полоскания выпить 30 мл.
* 1 столовую ложку эвкалип­та залить 200 мл кипятка в термосе, настаивать 2 часа, полоскать горло как можно чаще.

Для приема внутрь:

листья малины, липы, шал­фея и ромашки в равных частях перемешайте, 1 сто­ловую ложку смеси залейте стаканом кипятка в термо­се, настаивайте 1 час. При­нимайте 3-4 раза в день по 50 мл. Этот сбор хорошо сбивает температуру;

* пейте 4 раза в день сок из репчатого лука по 1 чайной ложке;
* принимайте по 30 мл сока калины с медом 3-4 раза в день.

Для ингаляции:

* вдыхать пары запеченного лука и сразу же делать инга­ляцию с листьями эвкалипта;
* мелко нарезать лист алоэ и залить его кипятком (1 лист среднего размера на 100 мл), вдыхать пар;
* мелко нарезать хвою сосны, ели или пихты, 1 столовую ложку залить 100 мл кипят­ка, делать ингаляцию.

Хорошо помогает и такая процедура: с помощью ват­ной палочки смазывать гланды пихтовым маслом с бальзамом «полифит-м» смешанным в пропорции 1:1. Делать 3-4 раза в день через 4 часа. На ночь полощите горло перекисью водорода из расчета 1 чайная ложка на стакан воды.

Во время болезни необхо­димо обильное питье и постельный режим.

Желаем всем здоровья, лечитесь народными сред­ствами, сама природа помо­гает нам в этом!

**Бальзам "Полифит-М" - отБОРная продукция для здоровья и долголетия, не лекарство, не панацея, а жизненно важный отБОРный комплекс, необходимый для нормального функционирования организма.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Полифит-М** |

Бальзам Полифит-М – микроэмульсия ферментированных масел и соков свежих растений.

Полифит-М – это бальзам, биологически активная добавка к пище, 100% натуральный комплекс из свежесобранных российских растений. Для Полифит-М Каждое растение было собрано в момент своей максимальной биологической активности и прошло процесс индивидуальной ферментации по соответствующей только ему технологии. Бальзам Полифит-М не только не содержит консервантов, но сама технология его производства не предполагает сушки, заморозки, спиртования, обработки растительного сырья какими бы то ни было химическими реагентами.

В Полифит-М Никакие дополнительные составляющие, кроме содержащихся в используемых растениях, в технологическом цикле не применяются.

В состав Полифит-М входят ферментированные масла и соки следующих растений:  
череда, шиповник, мать-и-мачеха, подорожник, мелисса, орех грецкий, зверобой, тысячелистник, крапива, хвощ полевой, ромашка, солодка, чабрец, вероника.

**Бальзам Полифит-М – это микроэмульсия, полученная в результате индивидуальной, а затем совместной ферментации соков свежих растений и жирных растительных масел.**

Биологически активная добавка к пище Бальзам Полифит-М создана и производится в России, прошла Государственную регистрацию в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.4624.5.06 от 29.05.2006 г.).

Выпуск Полифит-М осуществляется по ТУ 9291-002-0115824022-06, которые прошли сертификацию в Роспотребнадзоре и согласно санитарно-эпидемиологическому заключению №77.99.13.003.Т.000493.03.06 от 17.03.2006 г. признаны соответствующими государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» и СанПиН 2.3.2.1290-03 «Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД)».

Производство Полифит-М осуществляется на сертифицированных предприятиях пищевой или фармацевтической и биотехнологической промышленности; каждая произведенная партия имеет серийный номер, дату выпуска и индивидуальный паспорт качества, подтверждающий заявленные в ТУ параметры безопасности и эффективности. Паспорт качества выдается аккредитованными Роспотребнадзором лабораториями.

Бальзам Полифит-М рекомендован к применению в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника микроэлемента йода, витаминов Е, D, К, полиненасыщенных жирных кислот, флавоноидов.

Бальзам Полифит-М удовлетворяет суточную потребность организма:  
в йоде – на 100% (150 мкг);  
в витамине Е – на 45% (4,5 мг);  
в витамине D – на 90% (4,5 мкг);  
в витамине К – на 90% (108 мкг);  
— в полиненасыщенных жирных кислотах – на 80% (9 г);  
— в флавоноидах – на 30% (25,5 мг)  
при приеме в рекомендуемой дозировке – 3 чайных ложки в сутки (15 мл).

Бальзам Полифит-М содержит фосфолипиды, холин, белки, каротиноиды, фолиевую кислоту, сахара, пигменты, органические кислоты (коричная, кофейная, галловая, фумаровая, хлорогеновая, яблочная), жирные кислоты (олеиновая, пальметиновая, стеариновая, пентадеценовая, эруковая и др.), эфирные масла, фитостерины, все незаменимые аминокислоты, макро- и микроэлементы (железо, медь, цинк, марганец, кобальт, селен, калий, магний, кальций и др.) и многие другие биологически активные вещества, основная задача которых – обеспечение нормального функционирования человеческого организма. Благодаря им Бальзам Полифит-М оказывает активную антиоксидантную и иммунную поддержку организма.

**Все использованное в рецептуре Полифит-М растительное сырье является фармакопейным или используемым в питании. Бальзам Полифит-М не содержит наркотические и психотропные вещества и их прекурсоры, сильнодействующие и ядовитые вещества; при его производстве не используется растительное сырье, полученное с применением генной инженерии (трансгенные продукты). Растения, включенные в состав Бальзама Полифит-М, допущены к использованию для изготовления биологически активных добавок к пище как не оказывающие вредного воздействия на здоровье человека.**

Полифит-М – лучшее из известных средств для восстановления сосудов и капилляров. Полифит-М особенно рекомендуется для улучшения мозгового и сердечного кровообращения.

**Рекомендуемая дозировка:**  
взрослым и детям от 14 лет по 1 чайной ложке (5,0 мл) 3 раза в день с приемом пищи. Стандартно рекомендуется профилактический курс длительностью 1 месяц.   
Т.е. на один курс требуется 4 флакона. Заказывать меньшее количество смысла нет, т.к. прием Полифит-М менее одного месяца стабильного эффекта не дает.

Противопоказания:  
Индивидуальная непереносимость продукта, не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

Производитель: ГУ ВНИТИ ММС и ППЖ РАСХН

### Элпласт Пленка - отБОРная продукция для здоровья и долголетия, не лекарство, не панацея, а жизненно важный отБОРный комплекс, необходимый для нормального функционирования организма : люстра Чижевского в миниатюре - аппликатор электретный противоболевой (размер 125 \* 90 мм).

Высокоэффективное обезболивающее средство, не имеет противопоказаний. Элпласт Пленка - аппликатор электретный противоболевой отБОРный - средство "скорой помощи", всегда доступное, где бы вы не находились. ЭЛПЛАСТ - фторопластовая пленка - материал из которого делают сердечные клапаны, шунты - заряженная (по специальной технологии)электрическим полем. Принцип действия ЭЛПЛАСТА аппликатора электретного противоболевого отБОРного основан на воздействии отрицательных электрических зарядов на организм человека. После обработки мощным коронным зарядом фторопластовая пленка приобретает способность длительно сохранять отрицательный электрический заряд и воздействовать на ткани и органы человека живительным отрицательным электрическим полем. Современный человек изолирован одеждой и обувью от естественной и крайне необходимой для здоровья "подпиткой" отрицательной электрической энергией Земли, так как Земля, как планета, заряжена отрицательно. ЭЛПЛАСТ аппликатор электретный противоболевой отБОРный дает возможность получать такую "подзарядку". В отрицательном электрическом поле, создаваемом пленкой, происходят целебные физиологические изменения в тканях, оживляется капиллярное кровообращение, улучшается приток кислорода и питательных веществ, ускоряется очищение от токсических продуктов жизнедеятельности. В результате исчезают отеки, воспаления, спазмы; происходит регенерация тканей, после ушиба не образуется "синяк", после растяжения отек, при преломах срастание костей наступает в 2-3 раза быстрее, чем при обычном лечении. Применение ЭЛПЛАСТА аппликатора электретного противоболевого отБОРного при пародонтозах не только снимает воспаление, кровоточивость, но и повышает их прочность. Лечение головной боли наложением пленки на область лба, приводит к разглаживанию морщинок в области глаз и даже улучшает зрение.   
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:   
1. Травмы (ушибы, вывихи. растяжения, переломы).   
2. Суставные заболевания (Остеохондроз, артриты, артрозы, деформации суставов, подагра, пяточные шпоры и т.п.).   
3. Невриты, невралгии, радикулит.   
4. Миозиты, ревматизм.  
5. Кардиалгии.   
6. Печеночная колика.   
7. Почечная колика.   
8. Гастриты, дуодениты, колиты.   
9. Мигрень, головные боли.   
10.Ангиопатии (болезнь Рейно, перемежающаяся хромота и т.д.).   
11.Варикозное расширение вен, тромбофлебит, "сеточка" на коже ног.   
12.Альгодисменорея, боли при менструациях.   
13.Гипертония.   
14.Стоматологические заболевания.   
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Накладывайте ЭлПЛАСТ Пленку аппликатор электретный противоболевой отБОРный на сухую чистую кожу или через марлю, бумагу, картон, гипс. Нельзя использовать синтетически материалы в качестве прокладки между телом и ЭЛПЛАСТОМ Пленкой аппликатором электретным противоболевым отБОРным.   
Не допускайте сминания и перегибания пленки! Время воздействия от 15 минут до 12 часов. Клинические испытания ЭЛПЛАСТа Пленки аппликатора электретного противоболевого отБОРного проведены: во Всесоюзном центре раебилитации больных со спинно-мозговой травмой и ДЦП (1992-1993 гг); в Московском медицинском стоматологическом институте (1993 г); в Главном военном клиническом госпитале имени Н.Н.Бурденко (2005 г).  
Зарегистрирован в Реестре лекарственных средств РОссии №95/311-192.   
Регистрационное удостоверение Федеративной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №фф012а2003/0476-04 от 30.08.2004 г. Сертификат соответствия № РОСС RU.ИМ02.В12498.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| http://5zb.ru/images/24001841.jpg |  |

Содержание

От автора …………………………………………………………..3

Какой голос у здоровья? ...........................................................4

Гимнастика для голоса …………………………………………..12

И голосу нужна гимнастика …………………………………….14

Приседай – и не дашь петуха …………….……………………..16

Берегите голос ………….………………………………………...17

Электрет пунктура и точечный массаж и самомассаж ....……19

Рецепт Вари Паниной …………………………………………….23

Рецепты народной медицины………………………………….…25

Вдруг голос становится хриплым…………………………….…27

Если пропал голос…………………………………………….….28

Для чистоты и звонкости голоса…………………………….….29

Как Шаляпин спас мой голос…………………………………....30

Мед голос вернет………………………………………………….31

С анисом поется легче…………………………………………….32

Капустный эликсир………………………………………………...33

При потере голоса и охриплости………………………………..34

Рецепт с хреном…………………………………………………….35

Пропал голос! Караул! ..............................................................36

Исландский мох против кашля……………………………………37

Специальное средство для учителей…………………………….38

Когда пропадает голос……………………………………………39

Рекомендует травник-целитель…………………………………..41

Пели, играли – голос потеряли……………………………….…42

Если у вас заболело горло………………………………………..44

Бальзам «Полифит-М»……………………………………………..46

«Элпласт-пленка» отБОРная……….……………………………..48

