

Будьте здоровы – пойте!

Медики единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья.

Как установили врачи, в процессе пения улучшается кровоснабжение голосовых связок. Но не менее благотворно пение влияет на состояние расположенных в ротоглотке языка, небных миндалин и многочисленных лимфатических узлов. Причиной тому — все то же улучшение кровоснабжения, которое в данном случае оказывает выраженный оздоравливающий эффект.

Лимфатические узлы и миндалины начинают более активно работать, в результате у любителей петь или просто что-то напевать себе под нос состояние местного иммунитета в ротовой полости и горле заметно улучшается в отличие от тех, кто предпочитает молчать. А раз иммунитет выше, значит, горло болит реже, не так часто возникают простуды, и даже стоматит не посещает певцов-любителей.



Для хорошей памяти

Существует версия, согласно которой улучшение кровоснабжения при пении ведет и к активизации деятельности головного мозга. Во всяком случае, многие врачи-невропатологи разделяют подобное мнение. Вероятно, циркуляция крови усиливается не только в горле, но и в центральной нервной системе. Головной мозг начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.



Логично предположить, что если пение улучшает кровоснабжение головы в целом, оно оказывает аналогичное действие на кожу лица. Этот «побочный эффект» должен особенно заинтересовать женщин. Ведь улучшение кровоснабжения не только ведет к появлению здорового румянца, но и имеет выраженное омолаживающее действие. Если кожа воспалена, на ней имеются высыпания или акне, если она склонна к избыточному салоотделению или, напротив, чересчур сухая и тонкая, пение окажет противовоспалительный эффект, будет способствовать нормализации ее жирности.

Зарядка для легких

В процессе пения обязательно участвует дыхательная система. Так что, если у вас проблемы с легкими, мучают частые бронхиты, занятие вокалом, вероятно, поможет и вам. Как отмечают зарубежные пульмонологи, пациенты-астматики, которым они рекомендовали посещать хоровую студию, уже вскоре после начала занятий почувствовали себя лучше. Пение заменило им дыхательную гимнастику, сняло стресс и привело к стойкой ремиссии.

Помните, что во всем — и в пении тоже — нужно знать меру. И ни в коем случае после занятий вокалом не ешьте мороженого, не пейте холодных напитков и не выходите на холодный воздух. Такое легкомысленное отношение к своему здоровью грозит привести к обратному результату. Разгоряченные пением голосовые связки очень чувствительны к переохлаждению, поэтому подхватить простуду или потерять голос можно даже от стакана холодного сока.



Реклама лечения головной боли и нервных расстройств