

Как быстро восстановить пропавший голос?

Говорят, что голос пропадает тогда, когда вам не дают высказаться... Зажимают... Нет права голоса. Или когда творческий канал перекрыт. Попили холодной воды в жару, много пели или кричали. И еще сотня причин почему голос вдруг покидает своего хозяина. У меня голос пропадает довольно редко, но профессия не позволяет терять его надолго. Помогают бабушкины секреты.

Есть способ, который поможет вернуть голос за пять минут. Экстренный и верный. 50 г хорошего коньяка подогрейте, но не кипятите, он должен быть теплым, не горячим. Добавьте туда три чайные ложки меда и три капли лимона. Очень медленно, глотками выпейте. И... начинайте снова говорить и петь.

Говорят, что иногда накопившиеся, непроговоренные обиды перекрывают горло, и человек теряет голос. Тут нужна помощь психолога. А почему бы не стать самому себе психологом? Хорошо помогают аффирмации. То есть краткие позитивные утверждения, проговоренные вслух. Каждый из нас может такие предложения составить для себя сам. Те самые, которые лягут на струны именно вашей души. Их много сейчас на бескрайних просторах Интернета и в книгах по позитивному мышлению. Например, у Луизы Хей, в ее книге-бестселлере «Исцели себя сам» аффирмации для голоса таковы: «Я открыто выражаю свое мнение. Я говорю то, что думаю. Я прославляю радость и любовь. Мои слова – это музыка жизни. Я выбираю слова, которые выражают красоту и благодарность. Я заявляю о своем полном единении с жизнью. Я люблю и ценю мой прекрасный голос!»

Как бы ни странно это звучало – все эти аффирмации работают. Приходит умиротворенность и спокойствие. Жизнь начинает играть яркими красками, что неминуемо влечет за собой полную гармонию организма. И все его функции работают, как часы.

Есть еще один способ восстановления голоса. Более длительный, но щадящий. Приготовленный по рецепту раствор пьют на ночь, и утром ваш пропавший голос появляется вновь. Взбить 2 яичных белка с 2-мя чайными ложками сахара. Добавить 50 г коньяка. Налить в отдельный стакан тёплой воды. Каждый глоток приготовленного коктейля нужно запивать глотком воды. После этого сразу нужно лечь спать. На утро голос полностью восстанавливается.

Заметила такую закономерность. Когда мои ученики боятся отвечать по предмету или что-то не знают – у них пропадает голос. Как только экзамен заканчивается, голос появляется! Обычно это менеджеры по продажам, телемаркетологи, то есть люди, чей заработок напрямую связан с общением по телефону. Если при личной встрече можно хоть как-то обменяться информацией с помощью шепота или письма, то телефон предполагает наличие красивого и бодрого голоса. Есть масса профессий, где голос – инструмент, даже оружие. И спасти горло от ангин и бронхитов – часть профессии.

Помните, в старом фильме горе-певица била сырые яйца о бюст композитора. Кажется, фильм этот назывался «Антон Иванович сердится». Разбитые яйца так и не прибавили таланта, но утраченный голос с помощью яиц, действительно, можно довольно быстро восстановить. 1 куриный желток растворить в 100 г теплого молока, пить маленькими глотками и полоскать горло. Или полоскать горло яичным белком, подогрев его на водяной бане.

Есть хороший бабушкин рецепт – морковное молоко. Этот напиток и вкусен, и красив. Сварить 100 г моркови в 0,5 литра молока, а затем процедить. Пить морковное молоко и полоскать им горло, произнося при этом: «Уууу-оооо-аааа».

Есть специальное упражнение «Тарзан». Но это чисто профилактическое средство. Если каждое утро кулачком бить себя в грудь и при этом кричать что-нибудь, то выбиваются слизь и застоявшаяся негативная энергетическая пробка, и голос не пропадает никогда.

Поможет, если пить маленькими глотками теплый сок капусты и полоскать им горло. А можно на ночь сделать компресс из теплого творога или теплого подсолнечного масла. Только обязательно и этот творог, и масло утром выбросить. Ни в коем случае не использовать в пищу!

После любой процедуры нужно сделать массаж гортани. Делают его так: большим и указательным пальцем массировать область гортани 2 минуты по направлению от подбородка к груди. И еще – старый-старый проверенный способ: горчичники на ноги, под колени, на икры. Сами ноги – в носки с сухой горчицей. И спать!

Как быстро восстановить пропавший голос

Автор: admin

27.03.2014 14:53 -

Есть такой доктор по восстановлению голоса – фониатор. Если в вашем городе или поселке его нет, становитесь сами себе фониатором. Если голос пропал от стресса или испуга, тут психолог может помочь. Убирает причину, спазм проходит. Если вы в состоянии смеяться, плакать, кашлять – не стоит беспокоиться, голос восстановится с помощью одного из перечисленных способов.

*«Мой голос для тебя, и ласковый, и томный,
Тревожит позднее молчанье ночи темной.
Близ ложа моего печальная свеча
Горит; мои стихи, сливаясь и журча,
Текут, ручьи любви, текут, полны тобою.
Во тьме твои глаза блистают предо мною,
Мне улыбаются, и звуки слышу я:
Мой друг, мой нежный друг... люблю... твоя... твоя!..» (А.С.Пушкин, «Ночь»)*

Пусть ваш голос будет вашей визитной карточкой!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)