

18+

ЕЛЕНА ПОДДУБСКАЯ

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ

ЛЕЧИМ И ПРЕДОХРАНЯЕМ
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Елена Поддубская

**ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ.
Лечим и предохраняем
народными средствами**

«Издательские решения»

Поддубская Е.

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ. Лечим и предохраняем народными средствами / Е. Поддубская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-741199-2

Данное пособие — редкость. Рецепты для него собраны со всего мира. Никто до меня не объединял их на страницах одной книги. Мне удалось. Тем лучше. Надеюсь, вам пригодятся мои советы. Хорошего вам здоровья и голосистости! И, пожалуйста, не забывайте посоветоваться с вашим врачом до того, как начнёте то или иное лечение травами и прочими терапевтическими средствами, представленными в этом сборнике!

ISBN 978-5-44-741199-2

© Поддубская Е.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
ВВЕДЕНИЕ	7
АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК	9
I. ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК МЕТОДАМИ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ	12
1. МАССАЖ	14
3. АРОМАТЕРАПИЯ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ

Лечим и предохраняем народными средствами

Елена Поддубская

© Елена Поддубская, 2020

ISBN 978-5-4474-1199-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Данная книга – это не рецептурный сборник и не предписание. Я представляю вашему вниманию, дорогой читатель, список рекомендаций по пользованию травами и другим активными лекарственными средствами. И в этой связи убедительно прошу каждого, кто захочет воспользоваться тем или иным моим советом, прежде, чем начать лечение, ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. Только он, зная о проблемах вашего здоровья, вправе сказать, можете ли вы употреблять нетрадиционные методы лечения.

ВВЕДЕНИЕ

Воспаление голосовых связок не представляет риска для жизни. Но тем для кого голос – инструмент достаточно малейшей проблемы с ними, чтобы почувствовать себя профессионально непригодным. А любая инвалидность, как известно, может перерасти в проблему не только профессиональную, но и социальную и даже психологическую.

Профессионалы голоса это:

- певцы,
- актёры,
- журналисты радио и телевидения,
- телефонные операторы
- преподаватели,
- спикеры: политики, адвокаты, конференсье, лекторы, коммерческие аниматоры.
- нотариусы,
- врачи,
- социальные ассистентки, административные работники
- полицейские,
- продавцы
- и так далее.

Как видите, голос нужен всем, кто много говорит и/ или общается. Как найти такой способ лечения, что быстро восстановит голос без последствий терапевтического лечения? Для того и написана эта книга. Читайте её и будьте здоровы!

Три основные патологии голосовых связок

- переутомление
- переохлаждение или воспаление связок при ОРВИ
- дисфония, или потеря голоса, как психосоматический фактор.

Способы их лечения будут изложены далее.

Наши предки лечились только травами. Все активные молекулы современных медикаментов есть ни что иное, как синтетически восстановленные активные химические принципы растений. В наши дни фито- и ароматерапия всё больше завоёвывают территорию в качестве альтернативного лечения при любых патологиях. Их эффективность признана специалистами по растениям во всём мире. Но хочу сразу предупредить: каждый раз, когда в книге я описываю какое-то растение, я подчёркиваю только те его терапевтические принципы, которые являются лечебными при той патологии, о которой идёт речь. Ведь на самом деле терапевтических принципов у растений может быть намного больше.

К народными средствам относятся: ванночки, бани, примочки, растирки, и души, входящие в раздел гидротерапии или бальнеотерапии. Массаж, растяжки, лечение положением, упражнения на расслабление – составляющие предмет работы реабилитологов и массажистов.

Гомеопатия, геммотерапия, олиготерапия, фототерапия и аудиотерапия – это также натуральные методы лечения, представляющие альтернативу медикаментозному лечению.

Некоторые из вышеуказанных методов существуют испокон веков, но только недавно получили научные апробации. Другие – более современные. Так или иначе, мне искренне жаль, что часто их роль в терапии минимизирована, если не сказать порой даже не признана высшими государственными медицинскими инстанциями.

Чтобы понять, как работают голосовые связки, я предлагаю ознакомиться с их строением.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

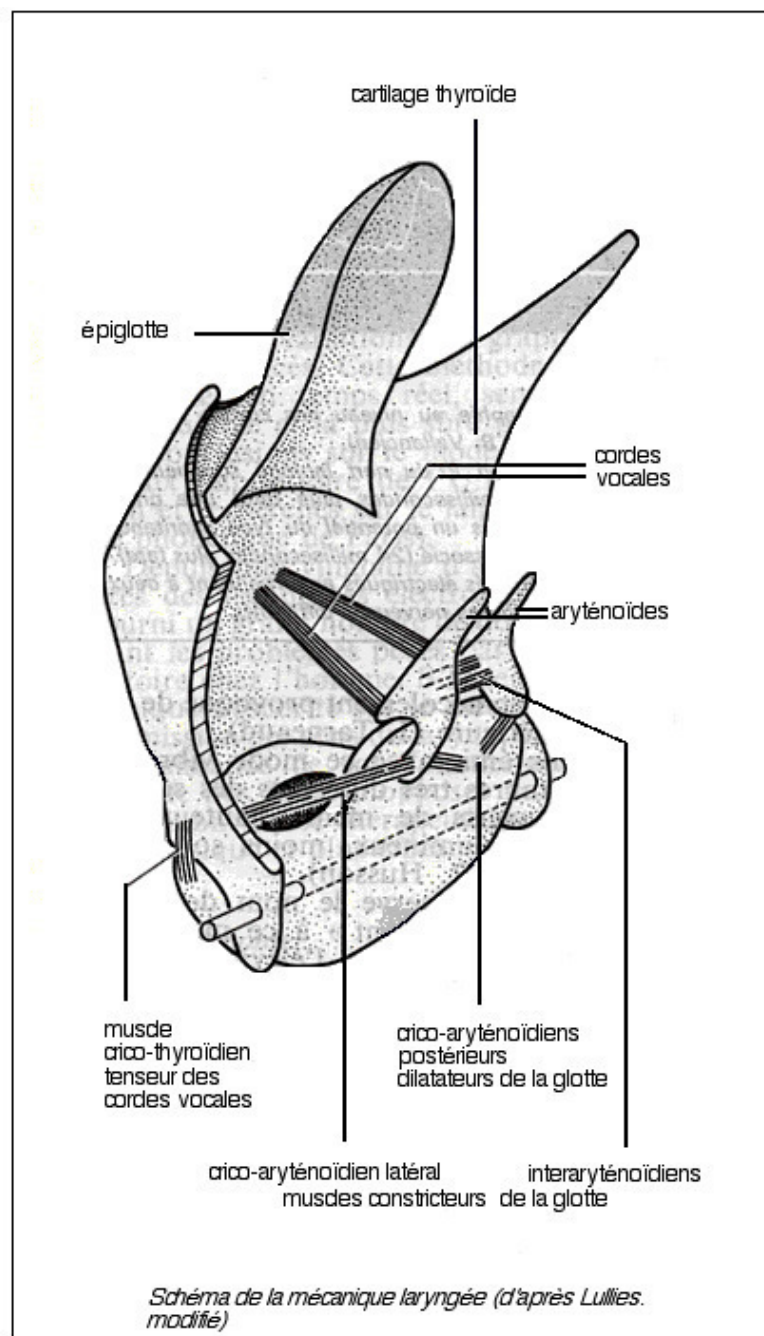
Определение и анатомия голосовых связок

Самое простое определение голосовых связок выглядит так: это складки гортани (le лагунх), которые при вибрации производят вокальные звуки.

Если же мы должны рассмотреть это понятие более детально, то тогда голосовые связки (синоним *plica vocalis*) – это парные анатомические структуры, находящиеся в гортани в области Адамова яблока. Расположены они по форме галочки или латинской буквы V, остриё которой смотрит вперёд.

По строению – это складки слизистой оболочки длиной около 2 сантиметров. Натянуты они горизонтально. Идут спереди назад и изнутри наружу. Эти маленькие и упругие канаты фиброзной консистенции и позволяют фонацию, иначе говоря – произношение.

Гортань – это солидная арматура, состоящая из множественных хрящей



Эпиглот – *épiglotte* или надгортанник (наверху), тироидный – *cartilage thyroïde* или щитовидный хрящ, или кадык расположены впереди.

Крикоидный – *cartilage cricoïdes* или перстневидный хрящ находится внизу.

Аритеноидные – *cartilage arythénoïde* или черпаловидные хрящи прикрепляются к на задней части крикоидных хрящей.

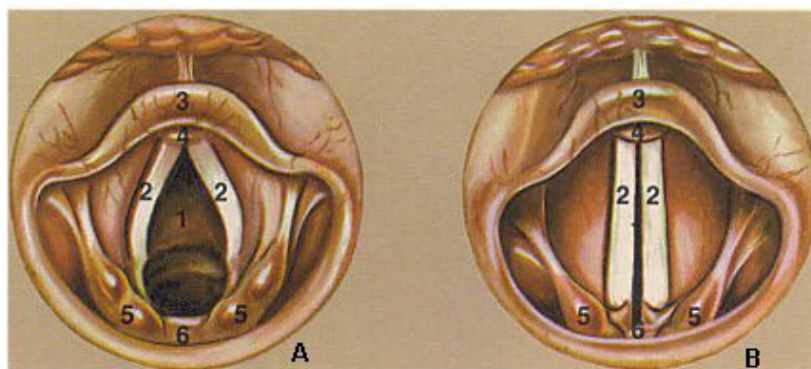
Чтобы не путаться, предлагаю уяснить, что к одним хрящам связки крепятся, тогда как другие, поворачиваясь вокруг своей оси, позволяют им сближаться или удаляться, а также открывать и закрывать гортань.

Работа голосовых связок

Физиология голосовых связок представлена следующим образом: когда мы вдыхаем, голосовые связки удаляются друг от друга.

При выдохе, когда лёгкие освобождаются от воздуха, задние части складок сближаются и вибрация проходящего воздуха позволяет производить звуки.

Абдукция – сближение голосовых связок – один из необходимых факторов для фонации, но есть и другие, такие как: продольное натяжение связок, их боковое сжатие и, наконец, давление, возникающее в гортани. Все эти движения возможны исключительно благодаря сокращению или расслаблению маленьких внутренних мышц, соединяющих хрящи. Голосовые связки ведут себя как клапаны, блокирующие проход воздуха.



А. гортань во время дыхания В. Гортань при фонации

1. Гортань 2. голосовые связки 3. Надгортанник 5. Аритеноидные хрящи

Во время дыхательной паузы нет никакого напряжения или давления на голосовые связки и, соответственно, они расслаблены.

Другие органы фонации

Есть для этого и другие анатомические структуры, которые участвуют в произведении звуков. Для того, чтобы выдохнуть воздух нужно хорошенько напрячь **мышцы живота и диафрагмы**: звучание голоса напрямую зависит от количества выдыхаемого воздуха и давления в гортани.

Нёбо, губы и язык помогают чётко артикулировать те или иные произносимые звуки. Во время некоторых психических расстройств функции этих структур могут оказаться разлаженными.

Рот, нос, носоглотка играют роль своеобразного резонансного купола, модулирующего звуки. И тогда становится сразу понятно почему голос меняется, например, во время заболеваний ОРВИ.

I. ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК МЕТОДАМИ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Дисфония – изменение голоса или частичная его потеря.

Афония – это полная потеря голоса.

Дизодия – изменение поющего голоса.

Перегрузка – это усталость или перенапряжение голоса возможна:

- при высоко взятой ноте

- при неправильном дыхании

Например, если вы используете только высокое грудное дыхание без привлечения мышц брюшного пресса, то вся нагрузка для сжатия мышц гортани ложится на менее сильные мышцы. Значит, уставать они будут быстрее.

- при искривлении позвоночника

- при неверно выбранной позе

Например, если вы стоите, согнувшись вперёд.

Классическое лечение голосовых связок – медикаментозное, хирургическое и/или занятия у фониатра и логопеда. Опыт моей работы с оперными певцами позволяет сказать, что лечение голосовых связок методами кинезитерапии (см. ниже) может быть также признано классическим способом лечения.

В этой книге я попробую представить альтернативные методы лечения голосовых связок.

Описание трёх основных патологий голосовых связок представлено в порядке частоты их возникновения и исключает неврологические, травматические, наследственные факторы или недоразвитость связок.

Голос устал

Усталость – это ощущение, вызванное чрезмерным трудом, повышенной нагрузкой или патологическим состоянием. Усталость может быть физическая или психологическая. В данном случае я рассматриваю исключительно физическую усталость.

Чрезмерное употребление голосовых связок при выполнении профессиональных обязанностей провоцирует состояние усталости всего звукообразовательного аппарата.

Первыми устают мышцы шеи. Вспомните, что именно маленькие мышцы между хрящами, на которые крепятся голосовые связки, приводят их в движение. Так как эти мышцы расположены внутри, воздействовать на них сложно. Но! Если специалист знает, как размять и растянуть поверхностные мышцы шеи, широкие и мощные, он может добиться нужного расслабляющего эффекта именно для глубоких мышц. Во-первых, потому, что малые мышцы соприкасаются и перекрещиваются с большими.

Во-вторых, потому, что большие мышцы частично могут компенсировать функции мышц малых.

Избранным методом для работы здесь будут:

- Массаж

- Вытяжка

- Растяжение

- Коррекция статического положения позвоночного столба и верхнеплечевого пояса.

Вам уже, наверняка приходилось видеть, как певцы, производя тот или иной звук, принимают особую позу. Чтобы произвести высокий звук они закидывают голову далеко назад. При разгибании шеи мышцы её задней поверхности сокращаются, а передней – растягиваются. И наоборот, для произведения низкого звука они делают обратное движение: наклоняются вперёд, сгибают шею и, соответственно, сокращают мышцы передней поверхности шеи, но растягивают мышцы задней.

Кстати, в зависимости от характерного для певца диапазона исполнения (тесситуры), мы можем наблюдать те или другие морфологические изменения статики их опорно-двигательного аппарата. Тесситура – это набор нот, которые певец может спокойно произвести от низкой до высокой.

Владельцам **басов, баритонов, альтов и меццо-сопрано** характерна поза склонённой головы. Передние мышцы шеи у них могут быть даже спастическими, и, если они не занимаются гимнастикой, им непросто полностью отклонить голову назад.

Для певцов **теноров, контртеноров и сопрано**, наоборот, характерна поза откинутой головы. Для них болезненным (причём зачастую по всей длине шейного и даже грудного отделов позвоночника) будет наклон головы вперёд.

Эти наблюдения позволяют избрать для лечения те или иные упражнения и корректирующие статические положения.

Лечение усталости голосовых связок может иметь как терапевтический, так и профилактический характер. Порой достаточно одного специализированного массажа с растяжкой и статическим положением, чтобы избежать длительных сеансов лечения болевого синдрома мышц шеи, приводящего к тугоподвижности звук производных частей костно-хрящевой структуры гортани. Не забудьте: малые мышцы зависят от больших. Чем мышца мельче и чем глубже она находится, тем сложнее увидеть «страдает» она или нет.

Симптомами усталости голосовых связок являются:

- снижении силы голоса
- появление атипичных шумов при произношении конкретных звуков, например, хрипа, шипа и т. п.
- появление боли в гортани
- потеря голоса

Каждый очередной эпизод перегрузки голосовых связок может привести к риску повреждения мышечного или связочного микротравматизма. Порвать голосовую связку очень трудно. Но зато её очень просто растянуть. Процесс восстановления анатомической длины повреждённой ткани всегда связан с обязательным её рубцеванием. Рубец, кроме укорочения ткани, влияет на её эластичность. (Чтобы понять это, посмотрите на ваши шрамы). А это, в свою очередь, приводит к изменению качества производимого звука.

К тому же, именно на растрёпанных связках чаще всего появляются узелки, кисты или доброкачественные образования.

Выводы

- перенапряжение или переутомление голосовых связок может однажды закончиться для профессионалов голоса драматически.
- профилактика тут играет ключевую роль.

Утомили голос – идите на массаж к специалисту! Иначе последствия для вашего кошелька будут намного плачевнее, чем стоимость разового сеанса. Кстати сказать, любой спортсмен знает, что для того, чтобы быть в хорошей форме, восстанавливающий массаж НЕОБХОДИМ.

Пора бы это уже усвоить и профессионалам голоса.

Методы лечения усталости голосовых связок

1. МАССАЖ

а) специализированный массаж

Он основан на принципах спортивного массажа, главной задачей которого является разогреть мышцы, воздействовать на болевые точки, расслабить мышечное напряжение. Я предлагаю пациентам массаж шеи, лица, головы, спинного отдела позвоночника как спереди, так и сзади, с использованием массажной жидкости. Это смесь из растительного масла (РМ) с добавлениями в них одного, двух или трёх эфирных масел (ЭМ), в зависимости от ожидаемого терапевтического эффекта.

!«Согревающие» эфирные масла считаются агрессивными для кожи шеи и лица, так что их пропорции при разведении – как минимум, 1/5, что означает 10 капель ЭМ на 50 мл РМ.

!Обратите внимание, что соотношение дано не в одинаковых единицах, а именно одна часть эфирного масла представлена в каплях, тогда как одна часть растительного масла даётся в миллилитрах.

Чтобы не путаться, я использую схему 1/10, то есть на 10 мл растительного масла добавляю 10 капель масла эфирного. Эта формула подходит для всех способов использования масел, как наружных, так и внутренних. Её легко запомнить. А такой состав не может быть токсичным. Также стоит знать, что не следует соединять несколько очень активных эфирных масел в одной массажной жидкости. Например, если мы добавляем в массажную жидкость эфирное масло корицы Цейлонской, то в неё никак не стоит добавлять ЭМ грушанки стелющейся (см. ниже), так как каждая из этих эссенций имеет очень активные согревающие терапевтические принципы даже при изолированном использовании, что может спровоцировать кожную реакцию по типу ожога.

Начиная курс, задайте себе несколько вопросов:

- есть ли у вас аллергии на что-либо
- были ли у вас сверхчувствительные проявления кожи на что-либо, например, на солнце, хлорку, кремы
- имеются ли у вас патологии дыхательной системы.

Не забывайте, что эфирное масло – это экстракт или эссенция. То есть это наивысшая концентрация активных принципов растения. Терапевты используют суммарное взаимодействие его химических элементов. Напомню также, что эфирные масла очень летучи. Поэтому пациенты, страдающие астмой или обладающие ярко-выраженной респираторной реакцией, при использовании некоторых масел могут почувствовать удушье. Поэтому всегда стоит использовать эти эссенции с большой осторожностью.

Далее следует перечень тех некоторых масел, эфирных и растительных, в сопровождении с их основными лечебными свойствами, что можно использовать для указанного типа массажа.

Некоторые названия в этой работе на русском языке не имеют перевода или я не нашла его. Поэтому все названия сопровождаются латинскими.

Эфирные масла

ЭМ корицы Цейлонской – *Cinnamomum zeylanicum*

Лечебные свойства: стимулирующее и бодрящее, разогревающее кожу и мышцы. Его используют даже в случае сексуальной усталости. Масло корицы особенно рекомендовано для массажных жидкостей, так как имеет расслабляющее действие. Запах его одновременно обволакивающий и обнадёживающий.

!Это ЭМ считается агрессивным и может провоцировать раздражение кожи. Для этого типа массажа рекомендуется разводить масло в пропорции 1/10 и сочетать его с эссенциями, которые относятся к «холодным»: ЭМ лимона, ЭМ сладкого мандарина, ЭМ ромашки, ЭМ перечной мяты и тп.

ЭМ ели – *Picea abies*

Лечебные свойства: как экстракт любого хвойного дерева, это масло помогает улучшить дыхание, снижает суставные и мышечные боли, возникающие в результате перегрузки и от стресса. Использование его в комбинации с ЭМ камфорного розмарина или ЭМ сосны обыкновенной обеспечит хорошее мышечное расслабление.

ЭМ грушанки стелющейся (Wintergreen) – *Gaultheria procumbens*

Лечебные свойства: локальный разогревающий эффект, а значит способствует расширению сосудов и улучшает циркуляцию кожи локального характера. По этой причине притупляет боль и реагирует как антиспазмалгическое и антиревматоидное средство.

ЭМ лаванды дикой – *lavandula burnatii*

Лечебные свойства: очень эффективное средство против мышечных судорог и контрактур. Это масло является хорошим анальгетиком в случае головных болей и мигреней. Также это отличное средство для рубцевания микроповреждений кожи и других тканей и средство, уменьшающее зуд.

ЭМ мяты перечной – *Mentha piperita*

Лечебные свойства: сильное болеутоляющее, успокаивающее зуд, освежающее. Его применяют при мышечных и суставных болях, люмбаго, ударах. Оно имеет ярко выраженный болеутоляющий и анестезирующий эффект.

!Это ЭМ особо рекомендовано при мигренях, помутнении сознания, в периоды гиперактивности, раздражения, агрессии, злости.

Способ применения: капнуть 1 (!) каплю этого масла на палец, а затем нанести его на затылок, между бровей, на виски и медленно втереть. Избегать его попадания в глаза.

Это масло помогает при лёгких обмороках. Например, на пляже: нанести 1 (!) каплю ЭМ перечной мяты пострадавшему на кончик носа или пару капель на бумажный носовой платок и дать подышать пострадавшему.

ЭМ сосны обыкновенной – *Pinus sylvestris*

Лечебные свойства: молекулы масла относятся к средствам серии «кортизон-лайк». Это значит, что оно стимулирует выработку кортизона и, следовательно, обеспечивает тонизирующий, бодрящий эффект. Масло рекомендовано при лечении мышечной и психологической усталости.

ЭМ камфорного розмарина – *Rosmarinus officinalis caphoriferum*

Лечебные свойства: прекрасный венозный стимулятор от застойных явлений, хороший анальгетик при мышечных и ревматических болях.

Растительные масла

РМ миндаля сладкого – *Prunus amygdalus*

Лечебные свойства: отличная база для любых массажных растворов при любых назначениях, ибо масло подходит для всех типов кожи, как взрослым, так и детям, даже младенцам. С нейтральным запахом.

РМ арники – *Arnica montana*

Лечебные свойства: применяется против мышечных и сухожильных болей; эффективно против синяков, кровоподтёков, гематом. Прекрасное средства для улучшения циркуляции крови при застойных венозных явлениях: синдроме уставших ног, варикозе и тп.

!!! РМ арники используется исключительно на здоровой коже.

РМ ореха макадамия – *Macadamia integrifolia*

Лечебные свойства: это масло особенно советую тем, у кого нежная чувствительная кожа, например, на шее. Сильно увлажняющее и смягчающее благодаря наличию в нём пальмитолетической кислоты. Не оставляет при нанесении на кожу ощущения жирной плёнки, прекрасно пахнет, способствует хорошему рубцеванию. Всё это особенно ценят артисты сцены.

РМ зверобоя – *Hypericum perforatum*

Лечебные свойства: масло очень редкое и достаточно дорогое, но обладает великолепным регенерирующим эффектом для кожи с рассасывающим, противовоспалительным и антиболевым эффектами.

!У этого масла очень сильный запах, и оно относится к фоточувствительным маслам. Следовательно, не стоит им пользоваться перед выходом на солнце. Я посоветовала бы использовать это масло в случае часто повторяющейся мышечной усталости, совокупленной с резким понижением общего психологического фона или перепадами настроения.

б) расслабляющий массаж

Этот тип массажа предлагается после физической нагрузки. Чаще всего он применяется для профилактики мышечных спазмов, застоев лимфы, что нередко наблюдается в области лица и шеи, при появлении болевых точек в суставах и околоуставных зонах на уровне сухожилий, связок, мышц.

Эфирные масла

ЭМ имбиря – *Zingiber officinale*

Лечебные свойства: восстанавливает тонус мышц, притупляет боли опорно-двигательного аппарата после физической нагрузки.

!Разбавлять это масло нужно в пропорции 1/10.

ЭМ гвоздики пряной – *Eugenia caryophyllata*

Лечебные свойства: применяется в случаях общей физической усталости.

!Будьте осторожны: гвоздичное масло имеет очень сильный и навязчивый запах. Люди с обострённым обонянием могут не воспринимать его. В таком случае не стоит его использовать или можно удвоить количество базового масла в массажной жидкости и развести ЭМ в пропорции 1/20 и даже 1/50.

ЭМ лаванды лекарственной – *Lavandula vera ou officinalis ou angustifolia*

Лечебные свойства: применяется при мышечных болях, контрактурах, спазмах, судорогах, а также при недостаточном венозном обмене. Имеет антиспазмалгический эффект. Успокаивает нервы и расслабляет мышцы. Советую наносить несколько капель на солнечное сплетение, ибо ЭМ аптечной лаванды приятно на запах, нетоксично и абсолютно безвредно.

!Это ЭМ я советую всегда иметь в вашей домашней аптечке, так как оно универсальное.

ЭМ мандарина сладкого – *Citrus aurantium ssp aurantium (feuilles)*

Лечебные свойства: как любой цитрусовый мандарин имеет седативные терапевтические особенности. ЭМ мандарина сладкого успокаивает, расслабляет, улучшает сон, что крайне важно, например, до и после выступления на публике. Также, это ЭМ регулирует избыток кислот в организме, особенно в мышцах, что позволяет изгонять из них молочную кислоту.

ЭМ шалфея лекарственного – *Salvia officinalis*

Лечебные свойства: масло особо интересно для женщин после 40 лет. Благодаря компонентам, влияющим на гормональную систему, оно помогает регулировать проблемы болезненной, обильной менструации, а также проблемы климакса. К тому же ЭМ шалфея имеет анти-вирусный, антибактерицидный и антигрибковый эффект, что помогает поддерживать слабую иммунную систему и защищает организм, ослабленный чрезмерными нагрузками.

!Ещё врачи Средних веков говорили: «До тех пор, пока в наших садах цветёт шалфей, умереть от гриппа невозможно».

ЭМ иглан-иглана – *Cananga odorata*

Лечебные свойства: это масло полезно при всех видах усталости: сексуальной, физической, умственной, психологической. Это прекрасный анальгетик при различных колитах. ЭМ используют для поверхностного массажа и пассивных растяжений диафрагмы после длительной работы звук производящего аппарата.

!Разбавлять в пропорции 1/10, ибо масло в чистом виде раздражает кожу.

Растительные масла

РМ для этого типа массажа остаются те же, что и для предыдущего, но два новых я всё-таки добавлю.

РМ кокосового ореха – *Cocos nucifera*

Лечебные свойства: его аромат великолепен и носит успокаивающий характер. Масло не оставляет на теле жирной плёнки.

Для достижения настоящего расслабляющего эффекта кокосовое масло прекрасно сочетается с эфирными маслами иглан-иглана, бергамота и ванили.

РМ лесного ореха – *Corylus avellana*

Лечебные свойства: улучшает лимфодренаж. Это идеальное средство для чувствительной кожи жирного и смешанного типа, поэтому я советую его для ручного лимфатического дренажа лица и шеи. Запах масла воздействует успокаивающе и способствует расслаблению.

2. МУЗЫКОТЕРАПИЯ – это лечение музыкой.

Ритмичная музыка хороша для поднятия тонуса, например, при упадке настроения. В то время как спокойная музыка предпочтительна для расслабляющего массажа при сильной физической или психологической усталости.

!Не советую употреблять музыку, особенно современную, при работе с певцами, особенно оперными.

3. АРОМАТЕРАПИЯ

1. Применение способом диффузии

ЭМ лимона – *Citrus limonum*

Лечебные свойства: улучшает циркуляцию крови, разжижая её. Мочегонное, следовательно, улучшает дренаж. Регулирует тонус кожи.

Способ применения: несколько капель, до десяти, поместить в ультразвуковой или электрический увлажнитель воздуха. Можно накапать 3—5 капель в чашку с крутым кипятком и поставить рядом с рабочим столом или около кровати.

ЭМ лимонника с о. Явы – *Cymbipogon winterianus* Jowitt

Лечебные свойства: тонизирующее средство, а также прекрасный очиститель воздуха от бактерий.

ЭМ мяты перечной – *Mentha piperita*

Лечебные свойства: тонизирующее, стимулирует центральную нервную систему, помогает сконцентрироваться. Это то масло, которое я предпочитаю использовать при лечении проблем голосовых связок как до их работы, так и после. К тому же, для курящих певцов, а таких, поверьте, немало, капля ЭМ перечной мяты в чашку с крутым кипятком, оставленная на ночь у кровати, – профилактика утреннего ржавого голоса.

!При условии, что ночью вы спите и дышите маслом, а не курите одну за одной, запивая сигареты алкоголем.

!Для ингаляций или очищения воздуха советую использовать ЭМ перечной мяты в сочетании с ЭМ лимона.

!Чтобы сделать сухую ингаляцию накапайте на бумажный платок, настаиваю, именно на бумажный, а не на тряпичный, 2—3 капли ЭМ или по 1 капле каждого из ЭМ. Помните его в руке 10 секунд, затем вдыхайте масло, не прислоняя платок к носу.

Терапевтический эффект масла гарантирован на протяжении нескольких часов, так что после ингаляции вы вполне можете оставить платок на столе, за которым работаете, или положить его в карман одежды.

ЭМ сосны обыкновенной – *Pinus sylvestris*

Лечебные свойства: антигрибковое, очищающее и «открывающее бронхи» средство.

Растения для улучшения настроения

Метод применения: диффузия или в сухая ингаляция

ЭМ розового дерева – *Aniba rosaeodora*

Лечебные свойства: насытит запах вашей комнаты прекрасным тонким ароматом, который благоприятно влияет на нервную систему.

ЭМ ванили – *Vanilla planifolia*

Лечебные свойства: увлажняющий, регенерирующий, стимулирующий нервную систему эффект. Это ЭМ по праву относится к настоящим антидепрессивным и расслабляющим средствам. Для сухой ингаляции: накапать до 5 капель масла на бумажный платок и вдыхать в течение 5 минут.

2. Влажные ингаляции

Они особо рекомендованы для восстановления кожных, слизистых или мышечных микро-порывов, порезов, ранений.

ЭМ лаванды лечебной – *Lavandula officinalis*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.