

Пойте и будьте здоровы!

Медики единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья.

В процессе пения улучшается кровоснабжение голосовых связок. Но не менее благотворно пение влияет на состояние 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 напевать себе что-то 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 простудные заболевания носоглотки, и даже стоматит практически не посещает певцов - ни профессионалов, ни любителей.



Для хорошей памяти

Существует версия, согласно которой, улучшение кровоснабжения при пении ведет и к активации деятельности головного мозга. Во всяком случае, многие врачи-невропатологи разделяют подобное мнение. Вероятно, циркуляция крови усиливается не только в горле, но и в органах центральной нервной системы. 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 и на кожу лица. Этот «побочный эффект» должен особенно заинтересовать женщин. Ведь улучшение кровоснабжения ведет не только к появлению здорового румянца, но и имеет выраженное омолаживающее действие. Если кожа склонна к воспалительным процессам или, напротив, чересчур сухая и тонкая, пение окажет противовоспалительный эффект и будет способствовать нормализации ее жирности.

Зарядка для легких

В процессе пения участвует дыхательная система. Так что если у вас проблемы с легкими, мучают частые бронхиты, то занятие вокалом сможет вам помочь. Как отмечают зарубежные пульмонологи, пациенты-астматики, которым они рекомендовали посещать хоровую студию, уже вскоре после первых 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 занятия вокалом, репетиций хора и т. д. не ешьте мороженого, не пейте холодных напитков, особенно холодного молока (оно имеет свойство обволакивать голосовые связки) и не выходите на холодный воздух. Разгоряченные пением голосовые связки очень чувствительны к переохлаждению. Поэтому подхватить простуду или потерять голос можно даже от стакана охлажденного сока.