

Fitoterapia w ochronie naszego organu mowy

Złe warunki eksploatacji głosu oraz narażenie na przesuszone i zanieczyszczone powietrze mogą prowadzić do uszkodzenia narządów mowy. Według Centralnego Rejestru Chorób Zawodowych, to właśnie choroby narządu głosu stanowią największą grupę wśród wszystkich chorób zawodowych*. Dbanie o higienę głosu oraz właściwe reagowanie na pierwsze symptomy przeciążenia aparatu mowy, mogą uchronić przed rozwojem poważnych schorzeń.

Chrypka, ból, zaczerwienienie oraz uczucie pieczenia i „drapania”, to najczęstsze oznaki podrażnienia gardła i krtani. Przesuszona, napięta śluzówka reaguje bólem. Osłabiony nabłonek przestaje spełniać swoją ochronną funkcję i stanowi otwarte wrota dla infekcji. Lekceważenie tych objawów może doprowadzić do powstania chorób narządu głosu (np. ostre czy przewlekłe zapalenie krtani) i czasowej utraty głosu, które nie tylko utrudniają normalne funkcjonowanie, ale także uniemożliwiają wykonywanie codziennych obowiązków osobom pracującym głosem.

Najbardziej powszechnymi czynnikami powodującymi podrażnienie błon śluzowych gardła i krtani są: suche powietrze (bardzo często pochodzące z klimatyzacji), dym papierosowy, zanieczyszczenia i pyły. W przypadku osób u których głos jest podstawowym narzędziem pracy, dodatkowym czynnikiem jest jego nieumiejętna eksploatacja. Ochronie głosu sprzyjają: nawilżanie powietrza (wilgotność na poziomie 60%-70%) oraz utrzymanie stałej temperatury (19-20°C) i czystości powietrza.

„W przypadku, gdy ból gardła jest objawem przesuszenia śluzówki bardzo dobre efekty terapeutyczne przynosi stosowanie preparatów roślinnych. W łagodzeniu stanów zapalnych gardła, od lat znana i stosowana jest Szałwia lekarska. Pod postacią liści do zaparzania lub nalewki – przyspiesza ustępowanie stanów zapalnych oraz działając antyseptycznie chroni przed rozwojem bakterii, grzybów i wirusów. Nowością na rynku jest Isla zawierająca wyciąg z porostu islandzkiego. Powleka i koi wyschniętą, podrażnioną błonę śluzową gardła. To skuteczny sposób na ochronę przed suchym i zanieczyszczonym powietrzem”. - mówi dr Małgorzata Horoszkiewicz-Hassan z Działu Informacji Naukowej Europlant PhytoPharm Sp. z o.o.

Ważny głos

Obowiązkiem osób intensywnie posługujących się głosem powinien być systematyczny trening emisyjny. Przedstawione poniżej ćwiczenia mają na celu przygotowanie głosu do pracy – rozgrzewają struny głosowe, uruchamiają naturalny mikrofon (rezonatory), aktywizują przeponę oraz likwidują napięcia w obrębie aparatu mowy. Codzienne wykonywanie tych ćwiczeń wpłynie korzystnie na poprawę kondycji głosowej oraz zmniejszy ryzyko nadwyżżenia gardła i strun głosowych.

Ćwiczenie pierwsze: „Mruczanka”

Zamknij usta i opuść lekko żuchwę, końcem języka dotknij dolnych zębów. Zaczynij delikatnie mruczeć – wydawaj odgłosy zadowolenia, zachwytu, niedowierzania, żalu, niezadowolenia. Wyobraź sobie, że głos skupia się na twarzy, a nie w gardle. Wyczuwaj drgania na wargach, policzkach i skrzydełkach nosa, przykładając do nich lekko wewnętrzną stronę dłoni. Na koniec zamrucz płynnie melodię dowolnej piosenki, np. „Włazł kotek”. Zwróć uwagę, by usta, twarz, szyja były rozluźnione.

Ćwiczenie drugie: „Motorek”

Umieść opuszki palców dłoni na policzkach na wysokości ust. Delikatnie przyciśnij policzki i lekko je unieś. Z wydechem rozpocznij delikatną i płynną wibrację wagami. Jednocześnie wydobywaj długie pojedyncze dźwięki na różnych wysokościach (wygodnych dla twojego głosu). Następnie naśladowuj jazdę motorem tak, jak robią to dzieci. Przechodź płynnie od dźwięków niższych do wyższych i odwrotnie. Możesz też wykonać dowolną piosenkę. Zwróć uwagę, by usta, twarz, szyja były rozluźnione.

(Ćwiczenia opracowane przez Olę Komorowską-Jóźwicką, Emissio Centrum Szkolenia i Terapii Głosem)

* w/g Centralnego Rejestru Chorób Zawodowych, „Struktura chorób zawodowych w 2007 roku”