

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

Υπό του Δρ. Δημητρίου Ν. Γκέλη MD, PhD, DDS, PhD, Medical Life Coach

Ο πιο έμπειρος, ο πιο ταλαντούχος, ο πιο επαγγελματίας και κιαυτός που έχει αναπτύξει την καλύτ

Προτού εκδηλωθεί οποιαδήποτε διαταραχή στην αποτελεσματική παραγωγή της φωνής, το σώμα μ



**Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης**

□ Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, [pho@pns@uoa.gr](mailto:pho@pns@uoa.gr)

[www.gelis.gr](http://www.gelis.gr) ,  
[www.allergopedia.gr](http://www.allergopedia.gr) ,  
[www.orlpedia.gr](http://www.orlpedia.gr)  
[www.gkelikosagiorgitiko.gr](http://www.gkelikosagiorgitiko.gr)

[www.gkelanto.gr](http://www.gkelanto.gr) ,

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

[www.zinc.gr](http://www.zinc.gr)

[www.curcumin.gr](http://www.curcumin.gr)

### ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:

Φωνιατρική

ΩΡΛ Αλλεργία, Εμβοές αυτιών, κακοσμία στόματος, Ροχαλητό, Βαρηκοία , Εμβοές αυτιών, Ίλιγγος, Ζ

Ο πόνος στο λαιμό, η φωνητική κόπωση, η αλλαγή της ποιότητας της φωνής και άλλα συμπτώματα και σημεία μας ειδοποιούν ότι το φωνητικό όργανο, αν συνεχίσει να λειτουργεί σύντομα θα ξεπεράσει τα όρια της αντοχής του και θα πάθει κάποια, ίσως ανεπανόρθωτη βλάβη.

Αν ο τραγουδιστής δεν σεβαστεί αυτά τα μηνύματα του οργανισμού του σύντομα θα προκαλέσει μια βλάβη στις φωνητικές του χορδές, η οποία για να αποκατασταθεί θα χρειαστεί πιθανόν μακρόχρονη θεραπεία, ίσως κάποια χειρουργική επέμβαση, η οποία όμως δεν είναι ικανή πάντοτε να του επαναφέρει τη γνωστή στο αυτί του ποιότητα φωνής, ούτε κανείς μπορεί να του εγγυηθεί ότι θα μπορεί να τραγουδάει στο μέλλον με τις ώρες και με το αταίριστο για τη φωνή του ρεπερτόριο τραγουδιών.

Το φωνητικό όργανο είναι ένα θαύμα της Δημιουργίας, που δεν χρειάζεται κούρδισμα από κανέναν. Η λειτουργία και η απόδοση του μπορεί να επηρεαστεί από τη γενική κατάσταση της σωματικής και της ψυχικής υγείας του τραγουδιστή, από την άριστη μουσική του κατάρτιση, την άριστη τεχνική του και από την ικανότητά του να κατανοήσει σε βάθος τη φωνητική του λειτουργία, ώστε να αναπτύξει αμυντικές συμπεριφορές και τεχνικές προστασίας αυτού του οργάνου.

### Βιολογικά και σωματικά προσόντα του τραγουδιστή

Υπάρχουν άνθρωποι που είναι γεννημένοι για τραγουδιστές, διότι διαθέτουν ταλέντο, δηλαδή μπορούν να τραγουδίσουν ή να παίξουν κάποιο όργανο χωρίς να γνωρίζουν μουσική ή χωρίς να τους έχει διδάξει κανείς πώς να τραγουδούν. Βεβαίως υπάρχουν διαβαθμίσεις ταλέντων, από το εξαιρετικό μέχρι το μικρό.

Όσοι δεν έχουν έμφυτα βιολογικά προσόντα τραγουδιστή βεβαίως και μπορούν να γίνουν αποτελεσματικοί τραγουδιστές, αλλά θα πρέπει να καταλάβουν ότι τα δώρα της φύσης παρά την πεισματική εργασία και θέληση είναι αναντικατάστατα. Είναι δύσκολο έως αδύνατον ένας φάλτσος να προσδοκά να γίνει τραγουδιστής απαιτήσεων. Θα ήταν ματαιοπονία ένας με περιορισμένη έκταση συχνοτήτων της φωνής του να γίνει λυρικός καλλιτέχνης.

Αν το φωνητικό όργανο κάποιου δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματικό τραγούδι καλύτερα είναι να μην καταπονείται από προσπάθειες να γίνει τραγουδιστής, που τελικά θα βλάψουν το φωνητικό του όργανο και τον ίδιο.

Ένας ωτορινολαρυγγολόγος έμπειρος στη διαχείριση της φωνής τραγουδιστών μαζί με έναν καλά εκπαιδευμένο δάσκαλο της φωνητικής τέχνης μπορούν να βεβαιώσουν κάποιον, αν θα έχει επαγγελματικό μέλλον ως τραγουδιστής βάσει των φυσικών φωνητικών τους προσόντων. Παρά ταύτα κανείς, ποτέ δεν αποκλείει άλλους ανθρώπους από το να γίνουν τραγουδιστές. Η σωστή εκπαίδευση, η εργατικότητα, η φαντασία και η αγάπη προς το τραγούδι μπορούν να χρησιμεύσουν στο να γίνουν ευτυχισμένοι οι άνθρωποι τραγουδώντας, άσχετα από το αν επιθυμούν να γίνουν επαγγελματίες τραγουδιστές για συναισθηματικούς ή κοινωνικούς λόγους.

Βασικά οι τραγουδιστές επαγγελματικών απαιτήσεων έχουν δείξει ότι διαθέτουν τα εξής βιολογικά και σωματικά προσόντα.

**A.** Διαθέτουν μουσική μνήμη και μπορούν να τραγουδήσουν ό,τι ακούσουν και σε οποιοδήποτε χρόνο από τη στιγμή που το άκουσαν, χωρίς να είναι “φάλτσοι” [1].

**B.** Διαθέτουν μνήμη απομνημόνευσης λέξεων, φράσεων, ρόλων ή στίχων τραγουδιών, που μπορούν να τα επανακαλέσουν στη μνήμη τους, όποτε θέλουν. Το μουσικό ρεπερτόριο που χρησιμοποιεί ο κάθε τραγουδιστής είναι απόλυτα συνδεδεμένο και με τους στίχους των τραγουδιών ή το λιμπρέτο των λυρικών τραγουδιών. Έχει αποδειχτεί ότι η μουσική εκπαίδευση ενισχύει τη λεκτική μνήμη λόγω νευροανατομικών αλλαγών στον αριστερό λοβό του εγκεφάλου (κέντρο του λόγου). Οι έρευνες με λειτουργική μαγνητική τομογραφία έχουν δείξει ότι οι μουσικοί διαθέτουν μεγαλύτερο κέντρο του λόγου, του αριστερού λοβού του εγκεφάλου τους, σε σύγκριση με μη μουσικούς. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις οργανωτικές

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

αλλαγές στο φλοιό του εγκεφάλου που συμβάλλει στη βελτίωση της γνωσιακής λειτουργίας [2].

Γ. Διαθέτουν ικανότητα κωδικοποίησης και απομνημόνευσης της μουσικής που μελετούν. Η πρώτη διαδικασία λέγεται **σχετικό ύψος (relative pitch)** και αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να απομνημονεύει μουσική, εντοπίζοντας τα μεσοδιαστήματα μεταξύ δοθέντων τόνων. Γιαυτό το λόγο αυτά τα άτομα μαθαίνουν ένα τραγούδι ως μια συνεχή διαδοχή των μεσοδιαστημάτων μεταξύ των τόνων. Η εναλλακτική διαδικασία απομνημόνευσης μουσικής οφείλεται στην ύπαρξη της ικανότητας του **απόλυτου ύψους (absolute pitch)**, δηλαδή της ικανότητας να ονοματίσουν ένα τόνο ή να τον αναπαράγουν ακριβώς χωρίς αναφορά σε κάποιο εξωτερικό πρότυπο [3].

Το **σχετικό ύψος (relative pitch)** έχει φανεί ότι είναι σημαντικότερο από το **απόλυτο ύψος**, όσον αφορά την ανάπτυξη ενός μεγάλου μουσικού ταλέντου. Το σχετικό ύψος έχει επίσης θεωρηθεί ως πλέον πολύπλοκο από το απόλυτο ύψος, διότι επιτρέπει την γρήγορη αναγνώριση τόνων ανεξαρτήτως ύψους, χροιάς ή ποιότητας του ακουόμενου ήχου. Το έμφυτο σχετικό ύψος έχει φανεί ότι αναπτύσσεται σε βαθμό, που ποικίλει στον κάθε πολιτισμό [4].

Δ. Διαθέτουν ένα φωνητικό όργανο με άριστες ανατομικές και λειτουργικές προδιαγραφές που μπορεί να γίνει το όργανο έκφρασης των παραπάνω ιδιοτήτων.

Ε. Αναγνωρίζουν και κατανοούν τη λειτουργία φωνητικού τους οργάνου σε βαθμό που τους καθιστά ικανούς να το διαχειρίζονται χωρίς να το βλάπτουν, με την καλύτερη φωνητική και ερμηνευτική απόδοση.

Ο λάρυγγας είναι το κύριο όργανο παραγωγής ήχων, φθόγγων, αλλά η διαμόρφωση του λόγου, της ομιλίας και του τραγουδιού εξασφαλίζεται με τη συντονισμένη συνεργασία του λάρυγγα, των πνευμόνων, της γλώσσας, των παραρρινίων κοιλοτήτων, των χιλιών, και των δοντιών, που διαμορφώνουν το ηχείο του φωνητικού οργάνου. Ο λάρυγγας αποτελείται

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

από το σκελετό του, που είναι χόνδρινος, περιέχει συνδέσμους, μυς, αγγεία, νεύρα και χόνδρους που συνδέονται μεταξύ τους με αρθρώσεις. Όλα αυτά τα ανατομικά μέρη λειτουργώντας μεταξύ τους συντονισμένα και παίρνοντας εντολές από τον εγκέφαλο κάνουν τις φωνητικές χορδές να πάλλονται και τελικά να μετατρέπονται σε έναρθρο λόγο και τραγούδι.

Αποδείχτηκε με νευροαπεικονιστικές μελέτες ότι η εκπαίδευση των φωνητικών δεξιοτήτων συνοδεύεται από αυξημένη λειτουργική ενεργοποίηση του πρωτογενούς σωματοαισθητικού εγκεφαλικού φλοιού, που αντιστοιχεί στους μυς που συμμετέχουν την άρθρωση του λόγου και τους μυς του λάρυγγα [6].

**Στ.** Διαθέτουν ειδική ακουστική ικανότητα, καθώς το εσωτερικό αυτί τους μπορεί να προσλάβει ήχους ποικίλων συχνοτήτων, τους οποίους επεξεργάζεται ο εγκέφαλός τους στο κέντρο της ακοής και τους αποθηκεύει στο κέντρο της μουσικής μνήμης.

Το αυτί, δεχόμενο τους εξωτερικούς ήχους, μετατρέπει τα ηχητικά κύματα σε κίνηση προκαλώντας δονήσεις ειδικών τμημάτων του μέσου και του εσωτερικού αυτιού. Αυτή η κίνηση μετατρέπεται σε ηλεκτρικά σήματα που μεταβιβάζονται μέσω του ακουστικού νεύρου πρώτα στο εγκεφαλικό στέλεχος, κατόπιν στο θάλαμο και στη συνέχεια στο ακουστικό κέντρο του κροταφικού λοβού και στα δύο εγκεφαλικά αιμοσφαίρια.

Οποιαδήποτε βλάβη του κροταφικού λοβού του εγκεφάλου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ικανότητα του ατόμου να τραγουδάει, να παίζει μουσικό όργανο και να κρατάει το ρυθμό. Καμιά φορά αυτή η βλάβη δημιουργεί προβλήματα στην αναγνώριση της μουσικής, αλλά δεν δημιουργεί προβλήματα στην ακοή του λόγου ή άλλων ήχων [5].

**Ζ.** Διαθέτουν και διατηρούν εξαιρετική λειτουργία των σιελογόνων αδένων τους και παράγουν σίελο ιδανικής ποσότητας και ποιότητας, ο οποίος λειαινει τις επιφάνειες του βλεννογόνου του στόματος, του φάρυγγα του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών, κάνοντάς τες να ολισθαίνουν, χωρίς να τρίβονται και να παθαίνουν βλάβες. Αυτό συμβάλλει στο να τραγουδάει κανείς για πολλή ώρα, χωρίς να παθαίνει εύκολα **φωνητική κόπωση**.

Όσοι διαθέτουν αυτά τα έμφυτα βιολογικά προσόντα έχουν προδιάθεση στο να τραγουδούν από την παιδική ηλικία και απολαμβάνουν τη φωνή τους τραγουδώντας ή αν

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

πηγαίνουν στην εκκλησιά , ψέλνοντας. Αργότερα, από την εφηβεία κιόλας, οι περισσότεροι συνειδητοποιούν ότι η ζωή τους γίνεται ευτυχέστερη , όταν τραγουδούν. Τότε επιζητούν να μορφωθούν μουσικά και φωνητικά και σταδιακά εξελίσσονται σε τραγουδιστές. Δεν συνιστάται η φωνητική καταπόνηση των παιδιών, προκειμένου να γίνουν τραγουδιστές, διότι αφού λήξει η εφηβεία έχει διαμορφωθεί ανατομικά και λειτουργικά. Η παιδική φωνή χρειάζεται προστασία από τους γονείς και τους δασκάλους, γα να μην βλαφτεί από την κατάχρηση της χρήσης ή των υπερβολών στη χρήση της.

Οι προικισμένοι βιολογικά ενήλικες μπορούν να ασχοληθούν επιτυχώς επαγγελματικά με το τραγούδι παίρνοντας μαθήματα τραγουδιού από ειδικούς δασκάλους του τραγουδιού. Οι δάσκαλοι του τραγουδιού μπορεί να είναι αποτελεσματικοί , όταν έχουν κάνει ειδικές σπουδές σε ειδικές σχολές. Πολλές φορές όμως οι καλύτεροι δάσκαλοι τραγουδιού είναι οι επιτυχημένοι εν ενεργεία τραγουδιστές, προτού πάρουν σύνταξη και εφόσον έχουν την ικανότητα να μεταδώσουν τη γνώση και την εμπειρία τους.

### Το προφιλ του καλού τραγουδιστή

Καλός τραγουδιστής είναι αυτός που ερμηνεύει ιδανικά μια λυρική μελωδία, ένα Βυζαντινό μέλος, ένα ελαφρό τραγούδι, ένα λαϊκό άσμα, κλπ , χωρίς να βλάπτει το μουσικό του όργανο.

Καλός τραγουδιστής είναι αυτός που εργάζεται πολλά χρόνια τραγουδώντας χωρίς να έχει βλαφτεί η φωνή του.

Υπήρξαν δάσκαλοι τραγουδιού που κατά τη διάρκεια της καριέρας τους δεν έπαθαν ποτέ φωνητική βλάβη και δεν αναγκάστηκαν ποτέ να επισκεφτούν ωτορινολαρυγγολόγο, διότι ενστικτωδώς χρησιμοποιούν τη φωνή τους με την καλύτερη απόδοση και τη μέγιστη δυνατή εξοικονόμηση φωνητικής ενέργειας.

## ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗ

## **Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©**

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

Ο τραγουδιστής φροντίζει να διατηρεί τη σωματική του ακεραιότητα προλαβαίνοντας τα ατυχήματα. Φροντίζει για τη διατήρηση της αποτελεσματικότητας του αμυντικού του συστήματος, ώστε να μην παθαίνει εύκολα λοιμώξεις. Ελέγχει τα επίπεδα της βιταμίνης D3 στο αίμα του, τα οποία πρέπει να είναι μεγαλύτερα από 32ng/ml του αίματος και εξασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία της άμυνας του οργανισμού κατά των ιώσεων και άλλων λοιμώξεων. Αν ανιχνευτούν χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D3, ο ωτορινολαρυγγολόγος του θα του χορηγήσει συμπληρωματικές ποσότητες D3.

### **Εμβολιασμοί συμπληρώματα διατροφής**

Ο γιατρός του τραγουδιστή θα κρίνει αν θα πρέπει να εμβολιαστεί με αντιγριπικό εμβόλιο. Αν κρυολογήσει και έχει επαγγελματικές υποχρεώσεις μπορεί να επιταχύνει τον κύκλο της λοίμωξης του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, αν παίρνει ψευδάργυρο και βιταμίνης C σε δοσολογία που θα την καθορίσει ο ωτορινολαρυγγολόγος του.

### **Καθαριότητα των χεριών**

Ο τραγουδιστής πάντοτε πλένει τα χέρια του πριν από το φαγητό και ποτέ δεν βάζει ακάθαρτα δάχτυλα στο στόμα ή τη μύτη του. Ο τραγουδιστής αναγκάζεται να δίνει πολλές χειραψίες με πολλούς ανθρώπους, γιαυτό δεν έχει καθαρά χέρια.

### **Σωματική άσκηση και σωματική βελτίωση**

Το ανοσοποιητικό, το κυκλοφορικό, το νευρικό, πεπτικό και αναπνευστικό σύστημα σταθεροποιούν την λειτουργία τους με τη σωματική άσκηση. Δεν χρειάζονται κοπιώδεις, πολύωρες ασκήσεις. Αρκεί το συνηθισμένο βάδισμα για 30 λεπτά ημερησίως. Αν για κάποιο λόγο χρειάζεται κάποιου ειδικού τύπου γυμναστική, αυτή την καθορίζει ο γιατρός του τραγουδιστή.

### **Διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους**

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

Διατηρεί το σωματικό του βάρος σε ιδανικό επίπεδο. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές αποδίδουν καλύτερα ως άτομα με κανονικό βάρος. Οι υπέρβαροι άνθρωποι συνήθως αναπτύσσουν **γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση**

, με πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα στη λειτουργία των φωνητικών χορδών. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές δεν διαθέτουν την αρμόζουσα ευκινησία που απαιτεί μια σκηνική τους παρουσίας. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές κατά κανόνα ροχαλίζουν και παθαίνουν **άπνοιες στον ύπνο**

Όταν κάποιος ροχαλίζει αναπνέει από το στόμα. Αυτό σημαίνει ότι ξηραίνεται το στόμα, ο φάρυγγας και οι φωνητικές χορδές, οι οποίες για να επανυγρανθούν και να λειτουργήσουν αποτελεσματικά χρειάζεται χρόνος. Οι άπνοιες στον ύπνο συνοδεύονται αργά ή γρήγορα μπορούν να δημιουργήσουν υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες, εγκεφαλικά επεισόδια. Οι απνοικοί αρθενείς είναι μόνιμα κουρασμένοι, έχουν υπνηλία όλη την ημέρα δεν κοιμούνται κανονικά, και είναι μόνιμα εκνευρισμένοι.

### Λήψη επαρκών ποσοτήτων νερού και εξασφάλιση ενυδάτωσης

Ο τραγουδιστής πίνει επαρκείς ποσότητες νερού, ώστε τα επίπεδα του ενδοκυττάριου και εξωκυττάριου υγρού των ιστών να είναι εξισορροπημένα. Η ενυδάτωση του οργανισμού εξασφαλίζει την ύπαρξη ικανοποιητικών ποσοτήτων υγρού στις διαρθρώσεις των λαρυγγικών χόνδρων, που τους εξασφαλίζει συνεχή απρόσκοπτη λειτουργία, αποτρέποντας την εύκολη φωνητική κόπωση. Ο αφυδατωμένος τραγουδιστής εμφανίζει μαύρους κύκλους γύρω από τα μάτια του, η γλώσσα του είναι ξερή και εμφανίζει δυσφωνία και φωνητική κόπωση (ξηροφωνία). Το νερό πίνετε καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και στις πρόβες. Σταματάει η λήψη νερού 4 ώρες πριν από την παράσταση.

Η αποτελεσματική για τη φωνή ενυδάτωση του οργανισμού εξασφαλίζεται με 7-9 ποτήρια καθαρού νερού ημερησίως. Η ποσότητα αυτή συμβάλει και στην ομαλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύοντας τον τραγουδιστή από τη **δυσκοιλιότητα**.

### Ισορροπημένη διατροφή και θρεπτική διατροφή

Η διατροφή του τραγουδιστή είναι ισορροπημένη και με απλές τροφές, που λαμβάνονται σε



## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

επαρκείς , αλλά όχι ογκώδεις ποσότητες. Πάντοτε ο τραγουδιστής τρέφεται με τρόφιμα των οποίων γνωρίζει την ποιότητα, προέλευση και τον κατασκευαστή των εδεσμάτων που επιλέγει. Μια διάρροια ή άλλη πεπτική διαταραχή θα του δημιουργήσει προβλήματα. Τα πεπτικά υγρά ενός εμέτου μπορεί να ερεθίσουν έντονα τις φωνητικές χορδές, η αποκατάσταση των οποίων θα χρειαστεί χρόνο. Όταν ο τραγουδιστής κάνει πολύωρες πρόβες αποφεύγει τα μεγάλα γεύματα. Τρώει πολλά λαχανικά ,ελάχιστο κρέας, πολλά μικρά ψάρια και μικρές ποσότητες φρούτων. Αποφεύγει τη ζάχαρη και τη φρουκτόζη που υπάρχει σε πολλά γλυκίσματα. Αποφεύγει τις πολύ αλατισμένες τροφές και τις μεγάλες ποσότητες αλκοολούχων ποτών.

Η λήψη μεγάλης ποσότητας οινοπνευματωδών ποτών, ή καφεϊνούχων ροφημάτων ή γλυκισμάτων προκαλεί ξηροστομία και ξηρότητα του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών ποικίλου βαθμού, από τραγουδιστή σε τραγουδιστή.

Η ξηρότητα αυτή προκαλείται διότι προκειμένου να μεταβολιστούν τα παραπάνω ο οργανισμός δαπανάει μεγάλες ποσότητες νερού, περιορίζοντας έτσι το διαθέσιμο από το σώμα νερό, που είναι απαραίτητο για την ενυδάτωση των λαρυγγικών ιστών και ιδίως των φωνητικών χορδών. Επιπλέον το οινόπνευμα και η καφεΐνη είναι διατροφικά διουρητικά, που στερούν τον οργανισμό από την απαραίτητη υγρασία, που συμβάλλει στη λείανση των φωνητικών χορδών. Χωρίς αμφιβολία το κόκκινο κρασί έχει πολύ σοβαρές ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό εξαιτίας των ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει (φλαβονειδή, όπως η ρεσβερατρόλη, ανθοκυανίνες, τανίνες), οι οποίες έχουν καρδιοπροστατευτικές, αγγειοπροστατευτικές, νευροπροστατευτικές, χημειοπροστατευτικές και ακοοπροστατευτικές ιδιότητες. Δυστυχώς όμως γιοα ναπ'παι κανείς αποτελεσματική δόση των αντιοξειδωτικών του κόκκινου κρασιού πρέπει να πιει τουλάχιστον 3 ποτήρια κόκκινο κρασί. Αυτή η ποσότητα μπορεί να δράσει αφυδατωτικά στο σώμα του τραγουδιστή και, αν ο τραγουδιστής πίνει καθημερινά κινδυνεύει να βλάψει το συκώτι του ή να γίνει αλκοολικός.

Όλα αυτά τα μειονεκτήματα του κόκκινου κρασιού μπορούν να ξεπεραστούν με τη λήψη του συμπυκνωμένου, γλυκού, κόκκινου, λιαστού και βιολογικού Αγιωργήτικου κρασιού Νεμέας του [Γκελάντο \[ Gkelanto \]](#) , χωρίς θειώδη ή άλλα χημικά συντηρητικά, σε δόση δύο κουταλιών της σούπας ημερησίως. Έτσι ο τραγουδιστής επωφελείται των ευεργετικών συστατικών του κόκκινου κρασιού, χωρίς να βλάπτει το συκώτι του από το οινόπνευμα και χωρίς να κινδυνεύει να αφυδατωθεί. Ο κακώς ενυδατωμένος ή αφυδατωμένος οργανισμός περιορίζει τη λείανση των φωνητικών χορδών, ευνοεί τη

**φωνητική κόπωση**

και την εκδήλωση

**δυσφωνίας**

### **Η διαβίωση και η εργασία σε ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας.**

Ο τραγουδιστής αποφεύγει τους κακώς κλιματζόμενους χώρους. Ιδανική υγρασία για την ομαλή λειτουργία της φωνής είναι το επίπεδο υγρασίας των 40-50%. Οι χώροι που γίνονται οι πρόβες πρέπει να κλιματίζονται ιδανικά, διότι τραγουδώντας κάτω από συνθήκες χαμηλής υγρασίας ( 10-20% ) ξηραίνεται ο βλεννογόνο του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Το ίδιο ισχύει και για τα θέατρα και τις σκηνές της όπερας, τα μεγάλα κέντρα διασκέδασης κλπ, όπου εκτός από την κατάλληλη υγρασία ο τραγουδιστής, λόγω του στρες ή του άγχους της παράστασης παθαίνει ξηροστομία που προστίθεται στην ξηροστομία από αφυδάτωση ή κακή λείανση των φωνητικών χορδών.

Ο τραγουδιστής με καταπονημένη φωνητική λειτουργία αποφεύγει χώρους που αφθονούν οι ατμοσφαιρικοί ρύποι, όπως δημόσιοι χώροι κακώς αεριζόμενοι και γεμάτοι καπνούς.

### **Ο τραγουδιστής δεν καπνίζει, ούτε αποκτάει άλλες αυτοκαταστροφικές συνήθειες**

Ο τραγουδιστής τιμάει την εξαιρετική του υγεία αποφεύγοντας το κάπνισμα τσιγάρων, πούρων κλπ. Το κάπνισμα αποδεδειγμένα βλάπτει την καρδιά τους πνεύμονες, τα αγγεία και τις φωνητικές χορδές. Όταν περιορίζεται η λειτουργικότητα των πνευμόνων από το κάπνισμα περιορίζεται η εκπνευστική δυνατότητα του τραγουδιστή, περιορίζοντας έτσι τη διαφραγματική του αναπνοή.

Οι καπνιστές και οι καπνίστριες βρίσκονται υπό το συνεχή ερεθισμό του καπνού. Χρόνια βρογχίτιδα συνοδεύεται από χρόνια ενοχλητικό βήχα που μπορεί να καταστρέψει μια παράσταση. Εξάλλου οι πάσχοντες, παράγουν και αποβάλουν με τον ενοχλητικό βήχα άφθονες εκκρίσεις που βλάπτουν τις φωνητικές χορδές. Το κάπνισμα χωρίς ίχνος αμφιβολίας είναι καρκινογόνο για τους πνεύμονες και τις φωνητικές χορδές. Γιαυτό όσοι τραγουδιστές θέλουν να τραγουδούν για πολλά χρόνια με καλές επιδόσεις όχι μόνο να μη καπνίζουν, αλλά να αποφεύγουν και το παθητικό κάπνισμα.

Ο τραγουδιστής αποφεύγει οποιαδήποτε άλλη ερεθιστική ουσία για τις φωνητικές του χορδές, όπως η μαρχουάνα (χασίς). Το τελευταίο εκτός από την εξουθένωση των

## Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27

---

φωνητικών χορδών που προκαλεί, διαταράσσει και την ψυχική ισορροπία και νηφαλιότητα που απαιτεί μια παράσταση ή τραγουδιστική εκδήλωση ή η καριέρα ως επαγγελματία χρήστη φωνής.

### **Ο τραγουδιστής αποφεύγει τις καραμέλες που περιέχουν αναισθητικά ή ερεθιστικές ουσίες**

Ο τραγουδιστής αποφεύγει καραμέλες που περιέχουν **αναισθητικά** των βλεννογόνων, διότι αυτές οι ουσίες καλύπτουν την παρουσία συμπτωμάτων που ειδοποιούν τον τραγουδιστή ότι κάτι δεν πάει καλά με το φωνητικό του όργανο και του επιτρέπουν να συνεχίζει την κατάχρηση της φωνής του.

Οι καραμέλες με ζάχαρη ή γάλα ή σοκολάτα δημιουργούν την παραγωγή και συσσώρευση παχύρρευστης βλέννας στο φάρυγγα , που αναγκάζει τον τραγουδιστή να κάνει πολλούς αποχρεμπτικούς καθαρισμούς του φάρυγγα , προκειμένου να την απομακρύνει από το λαιμό του.

### **Αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας, αλλεργικού άσθματος και της αλλεργικής λαρυγγίτιδας**

**Αλλεργική ρινίτιδα:** Ο τραγουδιστής που πάσχει από αλλεργική ρινίτιδα ή αλλεργικό άσθμα πολύ πιθανόν να πάσχει και από αλλεργική λαρυγγίτιδα που του προκαλεί κρίσεις δυσφωνίας τις περιόδους που κυκλοφορούν αλλεργιογόνα στην ατμόσφαιρα, προς τα οποία είναι ευαίσθητος ο τραγουδιστής.

Η αλλεργική ρινίτιδα συνοδεύεται από μούκωμα της μύτης, καταρροή, κνησμό και πολλαπλούς πταρμούς. Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να είναι εποχιακή ή ολοετήσια. Τα συμβατικά αντιαλλεργικά φάρμακα μπορούν να καταστείλουν τα αλλεργικά συμπτώματα, αλλά αν παίρνει ο τραγουδιστής **αντιισταμινικά**, αυτά ξηραίνουν τους βλεννογόνους.

Στην περίπτωση που ο τραγουδιστής εμφανίσει συμπτώματα ρινοκολπίτιδας, όπως η **ιγμορίτιδα, μετωπιαία**

# Πως θα διατηρήσεις την αποτελεσματικότητα και την υγεία της φωνής σου©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 19 Οκτώβριος 2018 10:27



ΒΡΑΧΝΙΑΣΜΑ ΦΩΝΗΣ Ή ΒΡΑΓΧΟΣ ΦΩΝΗΣ  
Yasokalin® spray



694428