

Grażyna Cieślik

ROLA DIETY W PROFILAKTYCE NARZĄDU GŁOSU

Problemy z głosem są przypadłością coraz większej liczby osób pracujących w różnych zawodach. Dotyczą zwłaszcza tych grup zawodowych, dla których głos jest narzędziem pracy, np. nauczycieli, prezenterów, aktorów itp. Narządy mowy to delikatne instrumenty, które czasami zawodzą i chorują. Chcąc profesjonalnie i bezpiecznie wykorzystywać aparat mowy w pracy i życiu, należy o niego odpowiednio dbać i umiejętnie go używać, stosując się do zasad profilaktyki zdrowia ogólnego. W myśl holistycznej koncepcji zdrowia, dbając o głos, troską należy objąć całe ciało, wybierając dla siebie taki styl życia, który wzmacnia cały organizm. Jego podstawę stanowi zróżnicowana i zbilansowana dieta, której efekty odzwierciedla nie tylko wygląd, ale też siła głosu.

jedynym sposobem utrzymania zdrowia jest jedzenie tego, na co się nie ma chęci, picie tego, czego się nie lubi, i robienie tego, czego by się wolalo nie robić.

Mark Twain