

از سری سوال و جواب هایی که باید

در صدا سازی بدانید!

گروه توسعه آموزش های مداحی

www.amoozeshemadahi.ir

فروردین ۹۶

سوال اول

عملکرد حنجره و تارهای صوتی چگونه است ؟

تارهای صوتی متشکل از دو پرده‌ی از جنس غشاء مخاطی است که بصورت افقی به حنجره چسبیده‌اند. تارهای صوتی درون حنجره قرار دارند؛ خود حنجره در پایین حلق قرار دارد و با استفاده از هوای خارج شده از شش‌ها و ارتعاش تارهای صوتی اقدام به تولید صدا می‌کند. تارهای صوتی در زمان دم، باز شده و در بازدم بنابر نیاز به ارتعاش در می‌آیند که نتیجه‌ی آن تولید صدا و در نتیجه امکان برقراری ارتباط از طریق صحبت کردن یا هر واکنش دیگری که در آن به وجود صدا نیاز احساس می‌شود. تارهای صوتی توسط عصب مغزی موسوم به واگ کنترل می‌شود. عصب واگ طولانی‌ترین عصب مغزی و دهمین زوج عصب از مجموع ۱۲ جفت عصب مغزی است. این عصب وظایف مختلفی نظیر صحبت کردن، بلعیدن غذا و فعالیت‌های پاراسمپاتیک را بر عهده دارد.

همانطور که اشاره کردیم تارهای صوتی درون حنجره در بالایی‌ترین قسمت نای قرار گرفته است. تارهای صوتی در خانم‌ها و آقایان نیز با یکدیگر تفاوت دارند که صدای متفاوت در این دو جنس برگرفته از همین تفاوت‌های موجود در تارهای صوتی است. برای مثال طول تارهای صوتی در مردان بین ۱,۷۵ تا ۲,۵ سانتی متر است در حالی که طول این ارگان در خانم‌ها بین ۱,۲۵ تا ۱,۷۵ سانتی متر اندازه‌گیری شده است. همچنین ضخامت تارهای صوتی نیز در خانم‌ها با آقایان متفاوت است. در بالاتر از حنجره، دریچه‌ی نای یا اپیگلوت قرار دارد که وظیفه‌ی آن ممانعت از ورود انواع محتویاتی است که مقصد نهایی آنها مری و معده است. در صورتی که این دریچه قادر نباشد جلوی محتویات دهان را از ورود به نای و برخورد با تارهای صوتی بگیرد، سرفه سرنوشتی است که به سراغ انسان خواهد آمد. در این حالت است که سرفه باعث جدا شدن محتویات خارجی از حنجره می‌شود.

پس اینکه یک عده می‌گویند باید از دهان خواند، یا باید از شکم یا از سینه، یک اشتباه در اسم‌گذاری است، چرا که صدا فقط و فقط توسط تارهای صوتی و حنجره تولید می‌شود.

البته برای به ارتعاش در آوردن این تارها ممکن است هوای لازم بصورت سطحی از دهان یا بصورت عمیق تر از سینه و شکم تامین شود که هر کس باید ببیند در چه حالتی صدایش زیباتر است یا در خواندن راحت است.

سوال دوم

بهترین تمرین برای تقویت تارهای صوتی کدامند ؟

حنجره ی انسان و تارهای صوتی مانند دیگر اعضای بدن از تعدادی ماهیچه و عضله تشکیل شده است. همانطور که هنگام ورزش، ابتدا بدن خود را گرم می کنید و بعد تمرین را به اوج می رسانید، در خواندن هم باید اول عضلات حنجره را گرم و نرم کنید. اگر از همان اول با صدای بلند شروع کنید، مطمئن باشید که پس از مدتی به تارهای صوتی شما لطمه خواهد خورد. پس سعی کنید حتی الامکان تمرینات زیر را جهت تقویت حنجره و صدایتان انجام دهید:

فک پایینی را شل کرده سپس از راه دهان نفسهای کوتاه و سریع بکشید و کم کم بر سرعت آن بیفزایید. البته نفسها نباید از راه تنگی گلو باشد بلکه باید از پرده ی دیافراگم شکم باشد. این تمرین باعث قوی شدن عضلات زیر فک و اطراف گلو و شکم می شود. چون هنگام خواندن فشار زیادی به این عضلات وارد می شود. چانه را به سینه بچسبانید به طوری که وزن سر، روی چانه افتاده باشد در این حالت چند مرتبه دهانتان را باز و بسته کنید به طوری که سرتان همراه این حرکت بالا و پایین رود. سپس مدتی دهانتان را به حالت نیمه باز و راحت استراحت دهید.

دستتان را زیر چانه بزنید و به فرض اینکه چیزی می جوید، دهانتان را مکرر باز و بسته نمایید. این عمل را چند بار تکرار کنید. این تمرین و تمرین قبلی باعث قوی شدن عضلات چانه، شقیقه و گلو می شود. کشیدن نفس عمیق برای تقویت صدا، به این صورت که هنگام بازدم هوا را آهسته و پی در پی بیرون می دهید و واژه هایی مانند «آه، هو، هی» را تکرار می کنید. عمل بازدم هرچه طولانی تر باشد بهتر است. این عمل را مرتب تکرار کنید تا صدایتان تقویت شود.

برای کشیدن و خوب شدن صدا روش نوک زبانی هم مفید است. به این صورت که قسمت عقب زبان بی حرکت باشد. این حالت را می توان با تلفظ حرفهایی مانند «ر، د، ن» و بقیه حرفهایی که از قسمت جلو زبان تلفظ می شوند، به صورت مسلسل وار (د، د، د) تکرار کنید.

اگر می خواهید به صورت تمرینی بخوانید، برای روز اول پانزده دقیقه در نظر بگیرید. پنج دقیقه ی اول را با صدای پائین، پنج دقیقه ی دوم را با صدای متوسط و پنج دقیقه سوم را با صدای بلند بخوانید. بعد از گذشت چند روز مدت تمرین را بیست دقیقه و سپس تا سی دقیقه افزایش دهید.

سوال سوم

کدام خوردنی ها به عملکرد بهتر حنجره و تارهای صوتی کمک میکند ؟

استفاده از غذاهای کم چرب مثل انواع پلوها، غذاهای ابکی مثل سوپ جو، سوپ مرغ و آشپایی که نرم باشند وادویه مثل فلفل تند و کشک نداشته باشند.

ژله ، نشاسته یا همان ابجوش و نشاسته ی میکس شده . شیر کم چرب و ولرم . تخم مرغ عسلی . شلغم و اب شلغم . دانه های لعاب دار مخلوط با آب جوش مثل چهار تخمه، به دانه . لعاب عدسی همراه با روغن زیتون . عرق گل گاوزبان، و دمنوش ریشه ی شیرین بیان می تواند به بهتر شدن عملکرد حنجره کمک کند.

در صورتی که به علت سرما خوردگی و عفونت، فریاد زدن با صدای بلند و یا انجام جراحی های حلق و حنجره دچار آسیب تارهای صوتی شدید می توانید از شربت عسل و آب لیمو جهت کاهش گرفتگی صدا و بهبود درد گلو کمک بگیرید؛ به عبارت دیگر یک قاشق عسل را در یک لیوان آب داغ حل کرده و بعد از چند دقیقه چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید، بدیهی است استفاده از عسل طبیعی و لیموی تازه، اثرات بهتری را به دنبال خواهد داشت. در برخی موارد نیز می توانید مقداری نشاسته را در آب یا شیر سرد حل کرده و بعد از گرم کردن مخلوط و افزودن مقدار کمی شکر و نوشیدن، گرفتگی صدا و گلودرد را بهبود ببخشید.

گیاهان دارویی و دم کرده ها مثل ۴ تخم یا همان روتالین نیز در درمان گرفتگی صدا کمک کننده باشد. نوشیدن آب هویج با شیر، سوپ یا شربت تره، ، جوشانده به دانه (۳۰ گرم به دانه در نیم لیتر آب) و جوشانده انجیر (۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر در یک لیتر آب) نیز می تواند در ترمیم تارهای صوتی آسیب دیده و بهبود صدای شما موثر باشد. در این خصوص می توانید از عطاری ها اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

همچنین برای پیشگیری از سرطان حنجره و محافظت از تارهای صوتی از سبزی هایی همچون فلفل دلمه ای، کلم پیچ، گوجه فرنگی و اسفناج به علت داشتن آنتی اکسیدان بسیار بهره ببرید. سبزی های سبز برگ سرشار از ویتامین C و سبزی های زرد یا نارنجی یا قرمز سرشار از بتا کاروتن، پیش ساز ویتامین A، هستند که همگی برای محافظت از حنجره مناسب اند.

اما نکته بسیار حائز اهمیت این است که در صورت گرفتگی های شدید یا طولانی شدن روند باز شدن صدای شما، حتما به یک متخصص مراجعه کنید. یک مداح بزرگتر، یا خواننده مسن تر از شما، اگر چه می تواند تجربیات خودش را در مورد گرفتگی صدا در اختیار شما بگذارد، اما قطعا متخصص مسائل مربوط به حنجره نیست.

سوال چهارم

چه رفتارهایی باعث قوی تر شدن تارهای صوتی می شوند ؟

تمرین کردن می تواند رفته رفته صدای انسان را بهتر کند. موقع تمرین خوردن یک مقدار آب گرم باعث نرم شدن حنجره می شود. هیچ وقت خشک تمرین نکنید! یا با آب تقریباً داغ تمرین کنید، یا به مقدار "شیرین بیان" گوشه ی دهان بگذارید.

پر خواندن و حجیم خواندن به قوی شدن حنجره بسیار کمک می کند اما هیچگاه بیشتر از محدوده ی صدایتان فریاد نکشید! بعضی ها فکر می کنند برای اینکه حجم و محدوده ی صدایشان افزایش یابد باید تا میتوانند داد بکشند! این کار بسیار اشتباهی است! اگر تارهای صوتی آسیب ببیند جبران آن تقریباً ممکن نیست.

رشد صدا بسیار کند است و شاید بسیاری مواقع شما از تمرین نا امید شوید. ولی مطمئن باشید اگر روزانه تمرین داشته باشید بعد از ۶ ماه، تفاوت صدای شما را دیگران حس خواهند کرد.

در ابتدای تمرین ۳ تا ۵ دقیقه در پرده پایین بخوانید تا صدا گرم شود. ۳ تا ۵ دقیقه در پرده بالا و سپس دقایقی را در اوج .

هر وقت حنجره خسته شد و احساس کردید باید فشار زیادی به حنجره بیاورید تمرین را قطع کنید. بهتر است هر به یک مدت مثلاً ۲۰ روز، استراحت کوتاهی به حنجره داده و برای یک هفته تمرینات صدا سازی را قطع کنید، تا تارهای صوتی کاملاً به حالت عادی برگردد.

در مجموع برای انواع تمرین های صدا سازی حداقل روزی ۴۵ دقیقه وقت بگذارید. تمرین در گام های مختلف . تمرین کشش حروف ، تمرین تحریر های مختلف، تمام این ها می تواند لایه های مختلف در قدرت صدای شما را تقویت کند.

تقلید از آهنگ یک مداح خوب است ولی مراقب باشید از صدای او تقلید نکنید. چرا که ادا درآوردن باعث می شود حنجره شما به اندازه کافی در شخصیت صدایی خود رشد نکند.

سوال پنجم

چه رفتارهایی باعث افزایش عملکرد نفس گیری در خواندن می شوند؟

در جهت افزایش نفس تمرینات هوازی نظیر شنا، دو و طناب زدن بسیار کمک کننده است، اما کافی نیست. پر بودن شکم در هنگام خواندن می تواند عملکرد نفس گیری را مختل کند. پس سعی کنید یکی دو ساعت قبل از خواندن غذای سنگین نخورید.

هر چه نفس عمیق تر و شکمی تر باشد باعث کاهش استرس شده و بازدهی بهتری خواهد داشت. شما می توانید قبل از وعده های غذایی مثل قبل از ناهار، قبل از عصرانه یا شام، حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به پشت دراز کشیده و تمرین تنفس شکمی کنید. هوا را تا جای ممکن وارد شکم کرده و به آرامی خارج کنید.

تمرین زو کشیدن هم می تواند به توانایی شما در حبس نفس و خرج متوازن آن کمک کند. به عنوان مثال پس از نفس گیری با شکم، با حروفی مثل آ، او، ای نفس را به آرامی خارج کرده و هر بار سعی کنید به میزان بیشتری این حروف را بکشید. این تمرین به تسلط و کنترل شما در خرج کردن نفس کمک شایانی خواهد کرد.

سوال ششم

چگونه با مدیریت استرس میتوان بر عملکرد حنجره رادر سطح مطلوب نگه داشت ؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است دوباره فکر کردن به حالت هایی که در مواقع استرس دچار آنها می شویم مانند لرزش دستان، عرق کردن کف دست ها و یا تپش قلب می تواند در غلبه بر ترس به هنگام ارائه یک سخنرانی کمک کند و باعث می شود که در ارائه های بعدی به لحاظ ذهنی و جسمی شرایط بهتری داشته باشیم.

به گفته «جرمی جیمسون»، کارشناس اصلی در این مطالعه، مشکل این جا است که ما تصور می کنیم تمام استرس ها بد و مخرب هستند.

بر اساس این مطالعه، قبل از سخنرانی در جمع، مغز شروع به مرتب کردن منابع می کند، خون بیشتری به درون عضلات پمپاژ می شود و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رسد. واکنش بدن به استرس ناشی از حضور در جمع همانند واکنش به ترس هنگام مقابله با خطرات فیزیکی است. این واکنش های فیزیکی به ما کمک می کند تا با خطرات بهتر مقابله کنیم، چه این خطر مواجه شدن با یک خرس در جنگل و یا قرار گرفتن در مقابل یک شونده انتقادی باشد.

پس اولین قدم در این خصوص اصلاح این باور هست که استرس همیشه مخرب نیست. در حقیقت نباید با تکرار این سوال که چرا استرس دارم، سطح نگرانی را افزایش دهیم.

قدم بعدی این است که با رفتارهایی مثل نفس کشیدن شکمی، اندیشیدن به چیزهای مثبت، یا خوردن یک شکلات و تامین قند خون سعی کنیم شرایط بدن را به وضعیت بهتری برسانیم .

بعضی مواقع سطح استرس آنقدر بالاست که با تغییر افکار و انجام تکنیک های مختلف باز هم نمی توان از دست آن خلاص شد. در این مواقع بهتر است خروجی های رفتاری را کنترل کنیم تا مردم کمتر متوجه استرس ما شوند.

مثلا اگر دستان می لرزد ان را به دسته صندلی یا پایه میکروفن تکیه دهیم. یا اگر صدایمان می لرزد، قبل از رسیدن به وضعیت مطلوب سعی کنیم بیشتر از مردم جواب بگیریم .

یادمان باشد استرس یک مقوله صفر و یکی نیست، این طور نیست که یا خیلی باشد یا اصلا نباشد. ما با خواندن در مجالس مختلف کم کم می توانیم میزان استرس خود را پایین بیاوریم .

برای اطلاعات بیشتر حتما به دوره رایگان و مختصر مدیریت استرس در سایت amoozeshemadahi.ir گوش کنید.

سوال هفتم

کدام خوردنی ها عملکرد حنجره و تارهای صوتی را مختل می کند ؟ (پرهیز های غذایی)

برخی از مواد خوراکی و غذایی می توانند بر صدای ما اثر منفی داشته باشند به عنوان مثال کافئین و مشتقات آن باعث تحریک سیستم عصبی و بروز ناهنجاری هایی در صدای ما می شود، شکلات نیز با خشک کردن مخاط حنجره برای صدا و حنجره نامناسب است

آجیل، فلفل های تند و مواد محرک مشابه هم به علت اثر تحریک کنندگی برای صدا مناسب نیستند. حساسیت های غذایی می توانند سبب بروز آفت در دهان یا التهاب حساسیتی بینی شده و بر صدا و تکلم اثر سوء بگذارند.

پرهیز کردن از سرخ کردنی ها، غذاهای پرادویه و تند، برای جلوگیری از التهاب حنجره ضروری است . همچنین بستنی یا شیر پرچرب باعث چسبندگی تارهای صوتی می شود که باید از آن پرهیز کرد استفاده از مواد الکلی، تغذیه نامناسب، بیماری های معده، آلرژی، خوردن چای داغ و آب سرد و مواد غذایی حساسیت زا مثل سیر، ادویه جات، فلفل، ترشیجات، غذاهای چرب و سرخ شده و هر ماده دیگری که شما به آن حساسیت دارید، باعث به وجود آمدن اختلالات صوتی و تشدید آن می شوند.

هیچ لیست مشخصی از خوراکی های مفید و غیر مفید برای حنجره وجود ندارد، چرا که افراد بسته به طبع و خصوصیات فیزیولوژی منحصر بفرد ممکن است به بعضی موارد حساسیت داشته و به برخی نداشته باشند. پس رفته رفته خودتان باید دقیق تر بفهمید چه چیزهایی عملکرد حنجره شما را مختل می کند. اما در کل شاید بتوان

گفت در سرخ کردنی ها، چیز های خیلی سرد، چیزهای خیلی شیرین، یا خیلی ترش بر حنجره اثر منفی می گذارد.

سوال هشتم

چه رفتارهایی باعث مختل شدن عملکرد حنجره و تارهای صوتی می شوند؟ (پرهیزهای فیزیکی)

همانطور که یک سری از خوراکی ها ممکن است اثر مثبت و منفی روی عملکرد حنجره بگذارد، بعضی از رفتار ها هستند که می توانند عملکرد حنجره را تقویت یا تضعیف کنند.

سیگار، پپ و قلیان بزرگترین تخریب کننده ها هستند. شاید در ابتدا صدا کمی خش دار و دورگه شود اما در نهایت شما را هم دچار مشکل تنفس کرده و هم عملکرد تارهای صوتی را تضعیف می کند.

بزرگترین رفتار مخرب، داد زدن است. عده ای به اشتباه فکر می کنند برای قوی تر شدن حنجره باید در کوه و بیابان با نهایت قدرت داد زد. این عمل باعث آسیب دیدن جدی تارهای صوتی می شود. اگر می خواهید صدایتان قوی شود، باید تمرین حجیم خوانی کنید، بطوریکه تن صدا اگر با قدرت است ولی می تواند آهنگ را اجرا کند. در داد زدن شدید، کنترل روی ملودی نبوده و در صورت تکرار این رفتار تار های صوتی تخریب خواهد شد.

از جمله رفتار های مخرب بی دقتی در پوشش مناسب سر، گوش و فضای تنفس است که باعث سرماخوردگی، عفونت گوش یا حنجره می شود. در این موارد حتما از پزشک کمک بگیرید.

همچنین حساسیت های غذایی می توانند سبب بروز آفت در دهان یا التهاب حساسیتی بینی شده و بر صدا و تکلم اثر سوء بگذارند. در مورد حساسیت ها به این مطلب اشاره شد که قانون کلی و دقیقی وجود نداشته و هر کس بسته به طبع خود ممکن است حساسیت های خاص خود را داشته باشد.

از دیگر رفتارهای مخرب، قرار گرفتن در معرض استرس است. حداقل در روزهایی که می دانید باید مجلس مهمی را اداره کنید از قرار گرفتن در معرض محیط استرس زا خود داری کنید. چرا که استرس می تواند براحتی بر حنجره و تارهای صوتی اثر منفی بگذارد.

صاف کردن سینه به طور مداوم یا سرفه های شدید در درازمدت به تارهای صوتی آسیب می رساند و بهتر است از آن اجتناب کنید، بهتر است این مشکل را با مصرف داروهای گیاهی مثل چهار تخم یا شیر و نشاسته حل کرده و اگر مشکل جدی بود سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

اما بد نیست در همین جا به یک نکته ی جا مانده نیز اشاره کنم . آدامس بجوید . جویدن آدامس به دلیل تحریک ترشح بزاق و مرطوب کردن دهان برای خوانندگان مفید است. سعی کنید از آدامس های بدون قند استفاده کنید.

سوال نهم

ترشح بیش از حد بزاق دهان را چگونه مدیریت کنم ؟

حتماً با افرادی مواجه شده اید که هنگام صحبت کردن یا خندیدن میزان زیادی بزاق در دهانشان جمع می شود. از نظر علمی به این مسئله هایپرسیالوره (آبریزش از دهان) گفته می شود. در این صورت پزشک می تواند دلایل مشکل را بررسی و نسبت به رفع آن اقدام کند. اما بطور کل جمع شدن آب در دهان که باعث مکث در صحبت و خواندن می شود، می تواند:

الف : معلول استرس باشد.

۱. مصرف کربوهیدرات ها ، همچنین سایر غذاهایی که سرشار از ویتامین است، یا داروهای گیاهی می تواند به آرامش شما کمک کند.

۲. قبل از حضور در مقابل جمع، با یاد خدا و توکل بر او، نفس های عمیق بکشید، این کار باعث افزایش کنترل بر روی خودتان می گردد.

ب : ناشی از بیماری باشد.

۱. بیماری های مربوط به دندان و لثه و عفونت های آن که باید به دندانپزشک مراجعه شود.

۲. بیماری غدد و مجاری بزاقی که باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرد

ج : مربوط به غذاهایی که خورديم باشد.

۱. مصرف زیاد غذاهایی با طبع سرد مثل گوشت گاو، نان جو، ماهی، مرغ ماشینی، کره، گل کلم، کرفس، گیلان، مرکبات، زرشک، کشک، ماش، باقلا، قارچ، ریواس، زردآلو، آلو، سیب، گلابی، انار، بادمجان، نخودفرنگی، گوجه فرنگی، توت فرنگی و شلغم و...

۲. خوردن انواع شیرینجات مثل شکلات و آبنبات و...

۳. خوردن فلفل و خردل ، غذاهای تند و ادویه دار

د: بدلیل فکر کردن به غذا باشد.

۱. فکر کردن به غذا ممکن است ناشی از گرسنگی باشد که باعث افزایش ترشح می شود.

۲. بخاطر برمشام رسیدن بوی غذا، نان داغ، سیب زمینی سرخ کرده، بوی خورشت یا ... باشد.

۳. فکر کردن به ترشی ها، لواشک، آلوچه، تمبر هندی و...

سوال دهم

مشکل خشکی دهان را چگونه مدیریت کنیم؟

کاهش ترشحات غدد بزاقی دهان نوعی بیماری است که به نام خشکی دهان شناخته می شود که به دلایل مختلفی ممکن است در افراد نمایان شود. برای همین استفاده از برخی گیاهان که سبب افزایش ترشحات غدد بزاقی می شوند در این افراد ضروری است. البته قبل از آن باید عامل ایجاد کننده خشکی دهان توسط پزشک مشخص شود.

مصرف برخی از داروها مانند داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین و ضداحتقان، داروهای ضد اسهال، شل کننده های عضلانی، داروهای فشار خون بالا، داروهای بی اختیاری ادراری، داروهای بیماری پارکینسون، ایدز و دیابت می توانند منجر به خشکی دهان در افراد شوند.

شیمی درمانی یا بالا رفتن سن و مصرف انواع داروها، یا آسیب های عصبی می تواند روند تولید بزاق را دچار مشکل کند. همچنین مصرف سیگار، تنباکو و الکل منجر به خشکی دهان می شود. مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه می تواند باعث خشکی دهان شود.

مصرف مایعات زیاد در طول روز به خصوص آب، سبزیجات، غذاهای آبدکی مانند انواع سوپ ها، مصرف ویتامین B در کنار بتاکاروتن که در میوه های نارنجی رنگ مانند هویج وجود دارد در افزایش ترشحات بزاق بسیار موثر است.

داشتن دندان های سالم از خشک شدن دهان جلوگیری می کند. سه بار مسواک زدن در شبانه روز، سبب تمیزی دندان ها شده و دهان را نیز مرطوب نگه می دارد. نوشیدن مقدار کافی آب در شبانه روز برای هر فردی لازم است که این میزان با گرم شدن هوا، بیشتر می شود. اگر از خشکی دهان رنج می برید رطوبت محیط زندگی خود را بالا ببرید و از دستگاه بخور در اتاق خود استفاده کنید.

نوشیدن چای سبز، دمنوش بابونه و یا دم کرده زنجبیل برای تحریک ترشح بزاق مفید است. گل های خشک شده گیاه بابونه باعث تحریک ترشحات بزاق و افزایش ترشحات می شود که معمولاً دم کرده ی آن مصرف می شود. یک قاشق غذا خوری بابونه را در یک استکان آب جوش دم، سپس مایع حاصل را غرغره کنید.

همچنین می‌توانید بعد از غرغره کردن آن را قورت دهید. سه تا چهار بار در روز می‌توانید این کار را تکرار کنید.

زنجبیل، ریشه و ریزوم‌های خشک شده یا تازه‌ی این گیاه را به شکل جویدنی یا دم کردنی می‌توان استفاده کرد. طعم آن کمی تند است که علاوه بر تحریک ترشح بزاق، ضد باکتری و خشبوکننده‌ی دهان نیز هست. این ریشه‌ها را می‌توان سه تا چهار بار در روز استفاده کرد.

سیب ترش و نیم‌رس باعث تحریک ترشحات بزاق و افزایش تولید آن می‌شود. به طور کل میوه‌های ترش مزه که محیط دهان را اسیدی می‌کنند سبب تحریک ترشح بزاق و افزایش تولید آن می‌شود از جمله: لیمو، گریپ فروت، زالزالک، کیوی، آلو و آلوچه و... بهترین حالت مصرف، مکیدن میوه‌های تازه یا خشک شده آن‌هاست زیرا مصرف خوراکی و بلعیدن بیش از حد این میوه‌های حاوی اسید، سبب تحریکات دستگاه گوارش و مشکلات گوارشی در مصرف طولانی مدت خواهند شد.

تام: توسعه آموزش های مداحی

فروردین ۹۶