

¿Cantas en un coro y te has quedado afónico?

La afonía (pérdida total de la voz) y la disfonía (pérdida parcial de la voz) son un problema muy frecuente que puede depender de varios factores, como cantar sin la técnica adecuada, un resfriado, una lesión en las cuerdas vocales, el estrés, respirar por la boca durante la noche, el ambiente que respiras, etc. El concierto está a la vuelta de la esquina, así que...



¡Toma nota de tus mejores aliados para la afonía!



Estas son algunas indicaciones que puedes seguir:

- Diluir tres gotas de Thieves y tres gotas de Orégano en 10 ml de aceite vegetal y masajear la zona de la garganta y el cuello varias veces al día.
- Disolver en la boca una pastilla de Thieves Mints.
- Hacer gargarismos varias veces al día, diluyendo una gota de Thieves en un poco de agua.
- Si además tienes un resfriado, aplicar RC o Raven diluidos en pecho y espalda.
- Aplicar Thieves diluido en la planta de los pies para estimular el sistema inmunológico.

Consúltanos para saber más... y ¡feliz concierto!