

Salud vocal para cantantes



vox technologies

SINFONIA
NATURAL

Contenido

Prólogo.....	3
Ideas para fortalecer nuestro sistema	4
Ahora vamos a ver cuando ya hay “algo que tratar”	5
Vamos a por los oligoelementos	5
Complejos homeopáticos para dolencias generales (en farmacias)	5
Algo de fitoterapia	6
Homeopatía	6
La idea general es.....	8
Mi propuesta.....	8
Epílogo	9

Prólogo

Hola!

Lo prometido es deuda, y aquí te dejo unas cuantas cosas que puedes utilizar para el tema que nos ocupa sobre cómo mejorar el sistema inmune para evitar esos catarros que tanto problema da en tu trabajo.

A pesar de que he intentado que todo quede claro, entiendo que si tienes alguna duda me lo harás saber ;) y sino Carlos que es muy majo, me la hará llegar seguro :D

Gema Martínez, [Sinfonía Natural](#)

Ideas para fortalecer nuestro sistema

- **Alimentos:** Te hago un pequeño listado que pienso que como alimentos básicos a eliminar y a añadir en nuestra dieta pueden ser interesantes:
CREA MUCOSIDAD: Leche, pan (harinas refinadas), pasteles, comida frita, mantequilla, productos de soja, aceite de girasol, patatas fritas, helados de crema, mermeladas comerciales, cereales industriales. EVITAR EN GENERAL REFINADOS Y LÁCTEOS.
ELIMINA MUCOSIDAD: Coliflor, ajo, apio, cebollas, limones, espárragos, limas, jengibre, piña, naranjas, verduras de hoja verde. CONSUMIR EN GENERAL VERDURAS, CEREALES INTEGRALES Y COSAS CALIENTES.
- **Buen estado emocional y buena gestión del estrés.**
- **Deporte.**

Otras ideas si quieres hacer algo de suplementación, cómo refuerzo, aunque no haya patología, cómo prevención y también en tratamiento (en algunos casos) a lo que podremos añadir cosas más específicas de la dolencia:

- Próbioticos
 - Vitamina C.
 - Betacarotenos.
- } Esto lo podemos hacer por ejemplo 3 meses.
- Infusiones de tomillo y limón calientes. (Diarias)
 - Hongos. (Esto por ejemplo, un mes si, un mes no. Podría ser un tratamiento de 4 meses (mes si-mes no= dos botes)
 - Anas barbarie 200k (homeopatía). (Una toma semanal 5 gránulos)

Ahora vamos a ver cuando ya hay “algo que tratar”

En caso de alteración de la faringe-laringe si hay alteración vírica o bacteriana (es importante saber de qué tipo es, para poder ajustar mejor al tratamiento. El médico te lo hará saber):

- **Gargarismos con Agrimonia** (anginas, faringitis, sinusitis, ronquera, afonía) propiedades antiinflamatorias, antibacteriana, fungicida y analgésica.
- **Malvavisco** en faringitis y anginas. Alivia la irritación de las mucosas.
- **Malva:** Suaviza la mucosa respiratoria. Desinflama, anticatarral, tos, faringitis, afonía, ronquera.
- **Erísimo:** antiinflamatoria, expectorante. Afonía, ronquera. Afecciones de cuerdas vocales. “hierba de los cantores”.

Puedes hacerte infusiones o hacer gargarismos con ellas.

Pero no va a ser suficiente dependiendo de la afección que tengas, así que seguimos con más opciones ;)

Vamos a por los oligoelementos

- El **bismuto** (Ifigen): se utiliza para infecciones de garganta en fase aguda y crónica.
- El **Cobre** (Labcatal o Ifigen) Es el antiviral y antibacteriano por excelencia. Como digo en el vídeo, cuando notes que "te está pasando algo o que algún proceso va a empezar" tomar esto marca una diferencia, doy fe. Una ampollita sublingual.

Complejos homeopáticos para dolencias generales (en farmacias)

- **Voxpax** (laboratorio Lehning), se recomienda cuando hay casos de traqueitis, laringitis agudas (afonía, ronquera..)
- **Homeogene 9** (Lab. Boiron) Ronqueras, dolores de garganta, faringitis y laringitis.
- **Homeovox** (lab. Boiron) Afonia, ronquera y fatiga de las cuerdas vocales (este se me ocurre que si alguien es recurrente puede tomarlo de forma aguda y luego a modo de mantenimiento hasta que evite la causa).

Algo de fitoterapia

- **Echina complex** (Soria Natural) (**echinacea** inmunoestimulante, antiséptica, antiinflamatoria y cicatrizante. y **propóleo** antiviral, inmunoestimulante, antiinflamatorio)
- **Echinaforce** (Vogel)

Homeopatía

- **Belladonna 9ch**: para garganta roja, irritada, como para la primera sensación de molestia de garganta. Cuando existe tos seca, sed y disfagia.
- **Spongia tosta 5ch**: cuando hay tos seca del tipo sibilante. Sequedad en mucosa nasal y faríngea.
- **Hepar sulfur 9ch**: cuando hay dolor intenso de garganta, con sensación de espina.
- **Coccus cacti 5ch**: tos que produce expectoración (esto en cuanto a nivel general de dolor de garganta y algo de moco) Suele usarse más en complejos homeopáticos.

Ahora por el tema de disfonía:

- **Arum triphyllum 5CH**: ronquera con voz bitonal por irritación intensa de la mucosa.
- **Rhus toxicodendron 9 ch**: disfonía que aparece al principio del canto y después mejora progresivamente para reaparecer con el cansancio.
- **Arnica montana 9ch**: afonía por fatiga excesiva de las cuerdas vocales. El ARNICA para cansancio, siempre en el bolsillo, los días de ensayo, pruebas de voz y en su agua durante el concierto.
- **Argentum metallicum 9ch**: Indicado especialmente en faringitis de los cantantes u oradores, que produce ronquera o afonía con sensación de herida en la laringe, se acentúa al toser, al tragar o hablar. La tos puede producir mucosidades espesas y viscosas.
- **Argentum nitricum 5ch**: sensación de pinchazo en la garganta con deseo de carraspear.
- **Manganum aceticum 5ch**: Cuando hay continuas afonías debidas al frío húmedo o cuando la persona se pasa mucho tiempo hablando (o cantando en este caso). Sensación de picazón en la laringe que va hacia los oídos. Si no se trata estas disfonías se complican a menudo en bronquitis.
- **Casuticum 7ch**: Parálisis de las cuerdas vocales. No sale nada de voz, por consecutivos esfuerzos. Ronquera intensa matinal. Mejora bebiendo agua fría. En caso de operación de pólipos, nódulos. Si no sale nada de voz.

- **Phosphorus 7ch:** Disfonía que se intensifica por la tarde y en las primeras horas de la noche. Laringe muy dolorida. La persona no puede hablar.
- **Magnesia carbonica y Graphites 7ch:** Para mujeres con dolores de garganta con afonía antes y durante la menstruación.
- **Phosphoricum acidum 15ch:** disfonía después de "choque afectivo" o estrés prolongado.
- **Kalium Phosphoricum 9ch:** después de choque afectivo o estrés añadiendo irritabilidad nerviosa.
- **Ignatia 9ch:** sensación de bola en la garganta y necesidad de suspirar. Extrema irritabilidad. (Sumado a la disfonía).

Cómo ves, hay un sinfín de cosas que se pueden hacer.

Lo importante y para que te sea útil esta información es que encuentres lo que a ti te va bien.

Obvio, te digo también que **no dudes en ir a un terapeuta que te pueda ajustar el tratamiento como es debido**, puesto que aquí para dolencias "leves" o puntuales quizá si encuentres la fórmula que a ti te va bien, pero **si tienes muchas recidivas lo mejor que puedes hacer es ir a un terapeuta que te pueda ayudar.**

La idea general es...

- **Prevención:** con lo que te cuento al principio del post.
- **Tratamiento:** según tu dolencia actual: Y aquí miramos que es lo que tienes y sientes exactamente y buscas el más cercano a ti.

El listado de homeopatía verás que es extenso.

No tienes que tomarlo todo.

Sólo buscar a que es lo que más se ajuste o acerque a lo que tienes para tener un mejor resultado.

Y si dudas mucho, ves a los complejos homeopáticos que te harán liberarte de quebraderos de cabeza y elecciones.

Mi propuesta

Mantén siempre la prevención.

Si aun así notas que empiezas a caer, añade el Cobre, si ves que continua añadimos el bismuto y el refuerzo de Fitoterapia u homeopatía que necesites.

No hay problema por añadir cosas, pero quizá habrá algunas que podamos dejar de tomar o dividir el tratamiento en fases, que esto sí, quizá vas a necesitar a alguien que te pueda guiar.

Epílogo

Bueno, y después de toda esta información que espero te sea útil, me despido, dando gracias a Carlos y Esther por este rato, y por las risas y cercanía que Carlos me brindó en la entrevista y después también :D, y por supuesto a mí querida Irene que me ayudó a poder darle cuerpo a toda esta información.

Encantada de estar aquí, y si necesitas algo, ya sabes ;)

Un abrazo, y hasta la próxima!

Gema Martínez, [*Sinfonía Natural*](#)

