

AFONÍA

La afonía (pérdida total de la voz) y la disfonía (pérdida parcial de la voz, con variaciones en el tono, el volumen, la calidad), son un problema muy frecuente que suele darse por abuso o mal uso vocal.

Causas habituales

- Hablar con un volumen superior al normal
- Inhalación del humo del tabaco u otros gases irritantes
- Ingestión de productos tóxicos o irritantes
- Tos o carraspera
- Cantar con técnicas inadecuadas
- Lesión en las cuerdas vocales (nódulos o pólipos)
- Enfermedades del aparato respiratorio
- Temperaturas extremas (ingestión de bebidas muy frías o muy calientes, temperaturas externas bajas, etc.)
- Mal uso de la respiración (por ejemplo, respirar por la boca durante la noche)
- Cuestiones emocionales y nerviosas

Aromaterapia

Estos son los aceites esenciales que nos pueden ayudar a recuperar la voz:

Thieves: Hacer gargarismos varias veces al día, diluyendo 2 gotas de Thieves en medio vaso de agua.

Purificación: Diluir en aceite vegetal y aplicar 1-2 gotas en la zona de la garganta.

Antibiótico natural: 3 gotas de Thieves + 3 gotas de orégano en una cápsula vegetal, rellena con aceite de oliva de 2 a 3 veces al día. También se le puede añadir 2 gotas de aceite esencial de limón a la cápsula.

Síntomas de resfriado: Aplicar en el pecho y espalda 1 gota de Thieves y 1 gota de RC o Raven.

Aplicar Thieves en la planta de los pies para estimular el sistema inmunológico.