

# Oh no, ho perso la voce, cosa devo fare?

Dopo una stupenda e calda estate ci troviamo nuovamente in autunno, periodo meraviglioso dell'anno, dove maturano i frutti nati nei mesi caldi e dove la natura ci regala colori unici e meravigliosi.



D'altro canto ci si trova a dover fronteggiare le prime piogge e l'umidità che ne deriva e soprattutto gli sbalzi di temperatura. Anche se questo autunno italiano sembra regalarci ancora delle stupende giornate, la settimana scorsa ho visto che la maggior parte dei miei allievi di canto si è già ammalata e io stessa ho preso il primo raffreddore e mi si è abbassata la voce.

I miei allievi mi chiedono cosa possano fare in questi casi e quali siano i rimedi per guarire. Dunque, voglio spiegare approfonditamente cosa è possibile fare in caso di raffreddamento, mal di gola, tosse e abbassamento di voce.

Sono una cantante, e, perciò, un banale raffreddore significa rimanere ferma per diversi giorni senza poter cantare. Dunque voglio condividere la mia esperienza personale specificando che

**Non sono un medico! Questi sono solo suggerimenti personali!**

Dunque, i sintomi che mi fanno capire che sta arrivando il raffreddore, con eventuale abbassamento di voce, sono:

- Bocca secca
- Laringe e gola gonfie
- Accumulo di catarro o muco in gola
- Dolore durante la deglutizione o quando si parla
- Respiro affannoso
- Naso che cola
- Starnuti forti e dolorosi
- Pizzicore nasale
- Voce nasale senza raffreddore

A questo punto, quando non si è ancora manifestato nessun dolore, significa che ho ancora qualche speranza di prevenire un peggioramento.



Di solito utilizzo uno di questi antiinfiammatori/antibiotici naturali:

1. Argento colloidale
2. Ribes nigrum
3. Echinacea

e, complementariamente, seguo una terapia mirata alla cura della parte infiammata.

Perciò, in caso di raffreddore: faccio risciacqui nelle narici con *acqua tiepida con sale*, almeno 3 volte al giorno. Prendo un cucchiaino, inspiro da una narice la soluzione (tenendo tappata l'altra narice con le dita), facendo passare il liquido in tutto il tratto respiratorio fino alla gola e poi lo sputo. Seguo lo stesso procedimento per l'altra narice. Vi consiglio di fare questa operazione in bagno con la porta chiusa e da soli!!! Il perché lo scoprirete da soli. Brucia un po', ma è il modo migliore per liberare il naso.

In caso di pizzicore in gola: faccio gargarismi con la stessa soluzione esposta in precedenza (acqua e sale, o salvia. E' possibile comperare già le gocce di salvia e durante il giorno spruzzare lo spray al propoli).

In entrambi i casi faccio l'aerosol, col il *prodotto omeopatico FITORL* o anche semplicemente con l'acqua fisiologica per inumidire le mucose.

Nel dubbio di influenza – per cui non sto male né ho propriamente mal di gola o raffreddore, ma comunque mi sento stanca e spossata, magari con mal di schiena o di braccia, prendo *l'oscillococcinum*. Il prodotto antiinfluenza omeopatico, se preso in tempo, fa davvero miracoli!

E' importante ribadire che, in questi casi di malesseri iniziali di stagione, posso continuare a **cantare, ma con la dovuta attenzione. Ogni minimo abbassamento di voce è un chiaro segnale che occorre smettere e stare a riposo! Bisogna utilizzare la voce in modo veramente moderato, non sforzando mai e non esagerando con l'esercizio. E' molto importante, soprattutto in questi casi, concentrarsi sul corretto appoggio e cantare con voce leggera!!!!**

Ma cosa faccio in caso di vera e propria malattia con sintomi chiari e dolorosi (naso pieno di muco, tosse, abbassamento di voce), pur in assenza di febbre?



**soprattutto dimentico il canto!!!!!! é chiaro quello che scrivo? Dimentico l'utilizzo della voce!!! Canto e parlo il meno possibile per qualche giorno!!!! Evitare di gridare; non sussurrare né piangere (sono azioni che sforzano le mucose delle corde vocali); cercare di non tossire o di raschiare la gola.**

**Lo faccio per me, per consentire una guarigione più rapida!**

Dunque, in questo caso dipende da ciò che ognuno si sente di fare. Io preferisco le cure omeopatiche, traendone molto giovamento, perché più delicate, prive di effetti collaterali (ciò è molto importante trattandosi di una parte del corpo così delicata come la nostra voce). Su questo argomento, posso condividere la mia esperienza. Viceversa, con i medicinali ho esperienza solo in casi di malattie e disturbi veramente acuti, tra cui laringite o faringite con febbre alta. Ma in questi casi è fondamentale consultare il medico!!!

Utilizzo come antibiotico naturale, per tre volte al giorno, *RAME*, che si prende nelle farmacie specializzate (non in ferramenta).

Inoltre faccio *risciacqui nel naso*, come detto in precedenza, con acqua e il sale, *aerosol* (di cui sopra) con

*FITORL*, e aggiungo i granuli omeopatici .

1. In caso di mal di gola avete la possibilità fra:

- Phytolacca decandra 6 CH, con 3 granuli (o 5 gocce) da assumere 2-3 volte al giorno
- Mercurius solubilis 9 ch, 3 granuli ogni ora fino al miglioramento dei sintomi
- Arnica Montana 4CH, 2 – 3 granuli o 5 gocce ogni 2 – 3 ore.

2. In caso di mal di gola e abbassamento di voce :

- Arum Triphyllum 5 CH, da due a sei volte al dì, diminuendo in relazione al miglioramento
- Homeovox - specialità omeopatica utile in caso di afonia e affaticamento delle corde vocali (2 confetti ogni ora, diradando l' assunzione in base al miglioramento dei sintomi)
- Dulcamara 5 CH: se è l' umidità a scatenare la raucedine questo è il farmaco ideale, da assumere anche ogni 2 ore.
- Arum triphyllum 5 CH: in caso di raucedine, in cui il timbro cambia continuamente, con sensazione di bruciore e peggioramento del dolore dopo il passaggio in ambienti riscaldati (5 granuli, 4 volte al giorno).
- Phosphor-Homaccord, gocce: in caso di raucedine, laringite, faringite, 10 gocce 3 volte al giorno. Nei casi acuti, inizialmente 10 gocce ogni 15 minuti.

3. In caso di muco sulle corde vocali e tosse:

- Tartephedreel, 15-20 gocce, 3 volte al dì
- Stodal, indicato per la tosse, 1 misurino di 15 ml, 3-5 volte al giorno.

Poi consiglio di bere tanta acqua, meglio se tiepida; si può anche preparare acqua tiepida con succo di limone e miele. Per tanto tempo mi curavo anche facendo soffumigi con acqua bollente e due cucchiaini di bicarbonato in pentolino inspirando con il naso vaporiper circa 10 min,tenendo la testa sotto un asciugamano per impedire la dispersione. Va benissimo, ma in caso tanto catarro evito.Si rischia di peggiorare espulsione del muco .

Come **tisane** utilizzo: *la malva , l'erisimo* ( l'erba dei cantanti), *l'altea , l'isoppo*, e nella mia dispensa non manca mai, ma veramente mai, *la menta*. Di solito compro un po' di ciascuna di queste erbe e al momento, a seconda del bisogno o del gusto che voglio ottenere, le mescolo tra loro.

Importante : Niente alcool e fumo – anche passivo! il tabacco, in particolare, è tra le principali cause dell'irritazione cronica della laringe .

Dopo che avete preso tutti questi prodotti, il consiglio fondamentale è: **state a riposo!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!** Se volete riavere la vostra voce velocemente, è necessario dare la possibilità al corpo di combattere l'infiammazione. Dunque: dormite e riposare tanto.

*Solitamente in una settimana dovrebbe passare tutto. Se così non fosse, è meglio farsi visitare dal medico.*

Ultima considerazione: in tutti gli stati di malattie respiratorie è importante tenere la stanza in cui vi trovate umidificata !!! e fresca ..... spesso mi si è abbassata la voce per l'aria secca e caldissima, durante la Vigilia di Natale trascorsa da mia sorella. Lei adora il caldo... ma se fuori ci sono -7 gradi e dentro 26 gradi.... non è facile per le mucose trovare il giusto equilibrio !

**Buon Autunno,  
godetevelo sani e belli !!!**

Martina Stecherova  
[www.martinastecherova.com](http://www.martinastecherova.com)

