

«Au secours... j'ai mal à ma voix»

Les Secrets de Lorenzo



Mes remèdes de professionnel de la voix pour
vous aider à gérer la «crise de Voix»



Introduction

Dans Mon métier de voix-off, d'animateur et de coach formateur en techniques média, si ma voix est touchée, c'est la catastrophe...

Je suis au chômage technique!

C'est pourquoi, dès les premiers symptômes j'ai des remèdes très efficaces de «grands mère jamais malade» à base de produits naturels et des secrets que m'ont recommandés mes meilleurs coachs vocaux que j'utilise en fonction de l'intensité et de la gravité de l'infection.

Voici quelques uns de mes secrets qui sont à suivre dès les premiers symptômes d'enrouement, de mal de gorge, de nez qui coule, de fièvre, de voix cassée ou fatiguée et surtout si vous avez une présentation de programmée



Pourquoi avons nous mal à la «voix» ?

Les problèmes récurrents d'aphonie et de cordes vocales fatiguées sont souvent dus:

- au fait de parler trop fort ou trop longtemps
- au stress
- aux remontés gastriques
(le meilleur médicament est l'inexium)
- les sinusites chroniques
- le froid
- les angines
- les bronchites
- une mauvaise hygiène de vie
(manque de sommeil, mauvaise nourriture)
- une mauvaise respiration

Préparer une vieille recette de grand-mère chanteuse:

- thé vert
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à café de BEURRE SALÉ

Faites des gargarismes à chaque gorgée pendant 20 secondes et avaler. Buvez tout le bol comme cela



S'il vous arrive d'être aphone, voilà les remèdes conseillés, avant d'aller voir un phoniatre

- Faites des inhalations 2 fois par jour avec des huiles d'eucalyptus
- prenez des bains chauds pour faire comme un hammam dans votre salle de bain pour débloquer les muqueuses

Je vous recommande dès les premiers symptômes de mal de gorge de prendre de l'extrait de propolis en fiole (maximum 3 par jour) ou en flacon spray toutes les heures avec alcool

(ou sans pour les enfants mais celui avec alcool est plus efficace pour son effet anesthésiant) que vous trouverez dans les magasins bio type Naturalia
Prenez et sucez des pastilles au propolis 6 fois par jour.

Enrouement : alterner 2 pastilles d'homéogène toutes les heures et demi et 2 pastilles d'homéovox



Autre remède contre le feu des cordes vocales:
Le jus d'ALOÉ VERA (en vente dans les boutiques bio*)
qui hydrate les cordes vocales
Vous pouvez en prendre 2 gorgées (avec avant un gargarisme) matin midi et soir.
Nota bene: le goût n'est pas très agréable mais c'est très efficace!

En cas d'état fébrile ou de grippe, mettez dans un petit bol:

- 2 Cuillères à café de Curcuma
- 2 Cuillères à café de miel
- Le jus d'un demi citron

Nota bene: le goût de terre peut être désagréable

Dès que le froid arrive et que vous vous sentez fébrile, faites une cure de CITRO BIOTIQUE, des extraits de pépins de pamplemousse c'est naturel, et c'est très efficace. 3 fois 15 gouttes matin, midi et soir.

Et pour vraiment bien préparer l'hiver, je vous recommande de faire une cure de gelé royale et de pro-biotique naturel en vente dans toutes les boutiques bio*...



Un conseil important en cas d'aphonie :

NE PARLEZ PLUS DU TOUT!

Ne chuchotez pas... C'est pire... Ça tire sur les cordes vocales. Et mettez un foulard en soie autour du cou.

Si les symptômes persistent rendez-vous au plus vite chez votre orl et/ou votre phoniatre.

En cas de perte complète de la voix et uniquement si vous avez une présentation orale le lendemain, les phoniâtres ou orl prescrivent un corticoïde, (type solu-pred) mais à utiliser avec beaucoup de précaution! (Il vous faudra une ordonnance)

Pour apaiser en profondeur vos cordes vocales:
- Des gargarismes aux huiles essentielles!

Elles vont assainir vos muqueuses, les apaiser, et éliminer localement les agents irritants.

Conseils d'utilisation: 4 fois par jour, faites un gargarisme avec une tasse d'eau chaude, dans laquelle vous aurez dilué 5 gouttes d'Huile Oelessence 41.



Soluble dans l'eau, elle contient les 41 huiles essentielles les plus importantes de l'aromathérapie.

Leur principale propriété est de pénétrer très rapidement dans l'organisme, pour se diriger sélectivement vers les organes sur lesquels elles sont actives.

Attention: il faut recracher le gargarisme sans l'avaler.

Et pour finir la boisson que j'appelle ma "potion magique" en cas d'aphonie, idéale pour éclaircir votre voix tout au long de la journée si vous êtes aphone, voici une recette très efficace à base de teinture mère homéopathique:

Commandez chez le pharmacien des bouteilles de:

- ERYSIMUM OFFICINALE
- PHYTOLACCA DECANDRA
- CALENDULA OFFICINALIS
- ECHINACEA ANGUSTIFOLIA



Précaution d'utilisation :

versez une dose de chaque teinture mère dans une bouteille d'eau minérale, puis Mélangez et buvez toute la journée... Vous sentirez votre voix s'éclaircir progressivement!

*Voici l'adresse de ma boutique préférée à "remèdes" ! Ils sont de très bons conseils et vous pouvez commander par internet : <http://www.anthyllide.net>

Conclusion

Ces remèdes sont à utiliser avec modération, ne dépassez pas les doses prescrites et rappelez vous que certaines fioles ou petites bouteilles de propolis et les teintures mères contiennent de l'alcool, donc ne pas donner aux enfants.

Vocalemment Votre

Lorenzo Pancino

Expert en techniques vocales et médias

<http://www.maxxivoice.com>

<http://www.parlerenpublic-leblog.com>

