

CONSEILS POUR VOTRE VOIX

***Ribes Nigrum (macérat de glycérine, bourgeon 1dh)**

Véritable cortisone homéopathique

80 gouttes le soir ; puis 50 le matin et le midi (en dehors des repas)

***Pour aider à ce que la voix tienne (we ou semaine chantante)**

- prendre 20 gouttes de 3 à 6 fois par jour (pour 60kg de poids) en dehors des repas dans un peu d'eau (moi, je les prends pures) du mélange à part égale de :

Teinture mère d'Echinacéa Angustif

Teinture mère d'Arum Triphyllum

Teinture mère d'Erysimum (« l'herbe au chantre » devenue l'herbe des orateurs, des comédiens et des chanteurs)

-Argentum nitricum 7ch 5 granules 3 à 6 fois par jour en cas de raclement de gorge

-Arnica montana 7ch 5 granules à chaque fois que nécessaire

15ch 1 dose le matin à jeun (2 - 3 jours avant le stage puis tous les matins)

***Avant un concert ou matin et soir lors d'un stage de chant**

Se masser largement la gorge avec quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie mélangée à une huile végétale de massage (arnica (attention à l'odeur), amande douce, macadamia, olive (tout simplement))