

MI RECETARIO DE

Infusiones

para *cantantes*



Yilian Vargas

Vocal Coach & Mentora de Ministros de Alabanza

¿Sabías que una taza puede cambiar tu forma de cantar?



No es magia. Es intención, conciencia... y cuidado.

Como vocal coach cristiana y mentora de ministros de alabanza desde hace más de 10 años, he visto cómo muchos cantan con pasión, pero sin conciencia de lo que su cuerpo —y especialmente su voz— necesitan para mantenerse firmes, claros y en plenitud.

Este recetario no nació en un laboratorio, sino en mis propias mañanas de ensayo, en las noches después de un servicio intenso, y en las conversaciones con alumnos que me preguntaban:

“¿Qué hago si me siento ronca, apagada o sin fuerza para cantar?”

Este recetario es para ti si...

- ✓ Necesitas aliviar tu garganta de forma natural.
- ✓ Quieres rituales que te acompañen antes o después de cantar.
- ✓ Buscas hábitos vocales que te den seguridad y paz.

“Más allá de las recetas, esta guía es una invitación a ritualizar tu voz.”

Cada planta, cada ingrediente que te propongo aquí, tiene una razón de ser. Y cada taza puede convertirse en un momento de reconexión contigo y con el propósito por el cual cantas.

Mi oración es que este recetario no solo sea útil, sino que se vuelva parte de tu rutina vocal, de tu tiempo con Dios, y de tu servicio con excelencia.

*Con Cariño,
Yilian*

Contenido

Presentación

Nota de Exención
de Responsabilidad

Consejos de
preparación y consumo

¿Qué infusión necesitas hoy?

Recetas de Infusiones

Beneficios Específicos
de cada Ingrediente

Consejos personales
de tu Coach + Bonus

Palabras finales



Nota de Exención *de* Responsabilidad

Este recetario tiene fines informativos y busca ofrecer sugerencias naturales para el cuidado vocal y el bienestar general.

No reemplaza el diagnóstico, tratamiento ni la atención médica profesional.

Los ingredientes y recetas aquí compartidos no deben sustituir tratamientos indicados por un profesional de la salud.

Cada persona tiene condiciones únicas y puede reaccionar de forma distinta. Se recomienda consultar a un médico antes de incorporar cualquier infusión a tu rutina.

El autor no se hace responsable por reacciones adversas, efectos secundarios u otros resultados derivados del uso de estas recetas. Úsalas bajo tu propio criterio y responsabilidad.

Consejos de Preparación y Consumo

Antes de sumergirte en las recetas, quiero darte algunas claves prácticas para que cada infusión sea más que una bebida... sea un verdadero gesto de cuidado hacia tu voz.



(001)

Elige ingredientes de calidad

Siempre que puedas, opta por ingredientes frescos, orgánicos y sin aditivos. Las plantas conservan mejor sus propiedades cuando son tratadas con respeto desde su origen.

(002)

Usa agua filtrada o de buena calidad

La calidad del agua es tan importante como la de los ingredientes. Si usas agua del grifo con sabor a cloro o impurezas, eso afectará el resultado final y la eficacia de la infusión.

(003)

Respeta los tiempos de infusión

Cada planta tiene su tiempo. Infundir de más puede amargar el sabor; hacerlo de menos puede limitar sus beneficios. Como regla general:

- Hojas o flores secas: 5–10 minutos
- Raíces (como jengibre o regaliz): 10–15 minutos
- Cortezas o mezclas densas: 15 minutos o más, idealmente en infusión tapada.

(004)

No hiervas las plantas directamente

No pongas las hierbas o ingredientes en agua hirviendo sobre el fuego. Lleva el agua a ebullición, apágala, y luego añade los ingredientes. Esto conserva mejor sus principios activos.

(005)

Añade la miel al final

La miel es excelente para la voz, pero sus propiedades se reducen si la colocas con el agua demasiado caliente. Déjala enfriar un poco (unos 60–70°C) antes de añadir la miel, para aprovechar sus beneficios.

(006)

No endulces por costumbre

Aunque muchas recetas incluyen miel, no siempre es necesario. Acostumbra tu paladar al sabor real de las plantas. Algunas infusiones saben mejor solas y sin azúcar.

(007)

Usa recipientes adecuados

Prepara tus infusiones en teteras, termos o tazas de cerámica o vidrio. Evita los plásticos, especialmente si vas a usar agua muy caliente.

(008)

Disfrútala como un ritual

Más allá de la preparación técnica, conviértelo en un momento para pausar, respirar, agradecer y reconectar con tu voz y tu propósito. Esta es una parte de tu rutina vocal, pero también de tu cuidado personal y espiritual.

Tabla de Síntomas y Remedios Naturales

Antes de enseñarte las recetas, quiero ayudarte a observarte un poquito.

Muchas veces sentimos molestias, cansancio, irritación... pero no sabemos exactamente qué necesita nuestra voz.

Por eso preparé esta tabla.

Es una guía simple para que puedas reconocer tu síntoma y elegir la infusión más útil en ese momento.

Es como una conversación entre tu voz y tú... solo que con respuestas prácticas.

Tabla de Síntomas y Remedios Naturales

Síntoma	Infusión recomendada	Beneficio clave
Garganta irritada o inflamada	Jengibre con miel / Regaliz / Caléndula y miel	Propiedades antiinflamatorias, suaviza la garganta
Congestión nasal o mucosidad	Eucalipto / Menta y lavanda	Descongestiona, abre vías respiratorias, efecto expectorante
Cansancio vocal o fatiga al cantar	Salvia y manzana / Manzanilla con limón	Calmante, relajante muscular, ayuda a relajar cuerdas vocales
Cansancio vocal o fatiga al cantar	Hibisco / Rosas y hibisco / Jengibre y limón	Hidratación natural, antioxidante, refrescante
Ansiedad antes de cantar / nervios	Lavanda / Manzanilla / Rooibos con canela	Relajante natural, ayuda a calmar el sistema nervioso
Sensación de "cuerpo cortado" o bajón	Tomillo y miel / Canela / Jengibre y limón	Estimula sistema inmune, reconfortante, ayuda a prevenir resfriados
Recuperación vocal post servicio	Miel y jengibre / Rosas e hibisco / Regaliz	Recupera, suaviza, restaura la garganta tras uso prolongado



Recetas de infusiones

Ahora sí... vamos a lo más rico de este recetario.

Estas recetas me han acompañado en ensayos, grabaciones y domingos intensos.

Son tazas reales, nacidas de momentos de agotamiento, cuidado y mucha necesidad.

Quiero que este espacio sea para ti un momento de pausa...

...un gesto de cariño hacia tu voz y también hacia ti misma.



Infusión de Miel y Jengibre



INGREDIENTES:

- 1 trozo de jengibre fresco (2-3 cm).
- 1 cucharada de miel.
- 1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN:

- Pela y corta el jengibre en rodajas finas.
- Coloca el jengibre en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar durante 10 minutos.
- Añade la miel y remueve bien.

BENEFICIOS:

El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y la miel es un excelente emoliente que suaviza la garganta. Cuando necesito algo que me reconforte y me de energía, esta es mi infusión favorita. ¡Es como un abrazo cálido para tu garganta!



Infusión de Manzanilla con Limón



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de flores de manzanilla seca (o una bolsita de manzanilla sin cafeína).
- 1 rodaja de limón.
- 1 cucharadita de miel (opcional).
- 1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN:

- Coloca la manzanilla en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar por 5 minutos.
- Añade una rodaja de limón y miel, si lo deseas.

BENEFICIOS:

La manzanilla tiene propiedades calmantes y el limón aporta vitamina C, ayudando a la relajación y fortalecimiento del sistema inmunológico. Esta infusión es perfecta para calmar los nervios antes de una presentación. Es relajante y te ayudará a centrarte.



Infusión de Regaliz



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de raíz de regaliz seca.
- 1 taza de agua caliente

PREPARACIÓN:

- Coloca la raíz de regaliz en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar por 10-15 minutos.
- Colar antes de beber.

BENEFICIOS:

El regaliz es conocido por sus propiedades calmantes y antiinflamatorias, ideal para aliviar la irritación de la garganta. El regaliz es mi aliado secreto para esos días en los que mi garganta necesita un extra de cuidado. Sentirás cómo suaviza y alivia la garganta.



Infusión de Menta



INGREDIENTES:

- 5 hojas de menta fresca.
- 1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN:

- Coloca las hojas de menta en una taza.
- Añade el agua caliente y deja reposar por 5 minutos.
- Retira las hojas antes de beber.

BENEFICIOS:

¡Fresca y revitalizante! Esta infusión es mi favorita para despertar la voz por la mañana. Es perfecta para abrir las vías respiratorias, aclarar la mente y empezar el día con buen pie.



Infusión de Rosas y Hibisco



INGREDIENTES:

- 1 pequeña porción de pétalos de rosa secos.
- 1 pequeña porción de flores de hibisco secas.
- 1 taza de agua caliente.

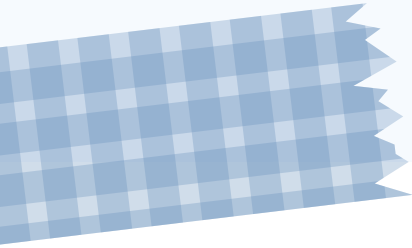
PREPARACIÓN:

- Coloca los pétalos de rosa y las flores de hibisco en una taza.
- Añade el agua caliente y deja reposar por 10 minutos.
- Colar antes de beber.

BENEFICIOS:

Rica en vitamina C, esta es una de las infusiones más hermosas y deliciosas. Los pétalos de rosa y las flores de hibisco crean una combinación que es tanto antioxidante como refrescante. Es perfecta para un momento de relajación y auto-cuidado.

Infusión de Tomillo y Miel



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de tomillo seco.
- 1 cucharada de miel.
- 1 taza de agua caliente.

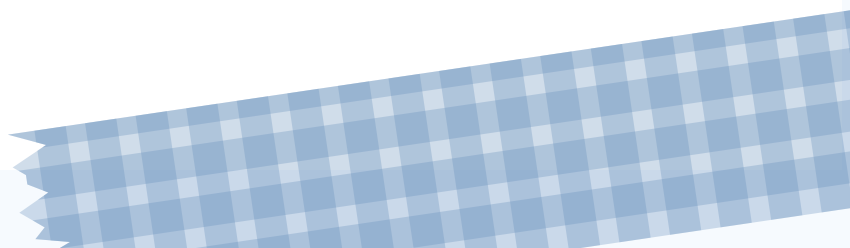
PREPARACIÓN:

- Coloca el tomillo en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar por 10 minutos.
- Colar y añadir la miel.

BENEFICIOS:

El tomillo tiene propiedades mágicas cuando se trata de cuidar la voz por sus propiedades antibacterianas y expectorante.

La miel es el toque perfecto para suavizar.



Infusión de Eucalipto



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de hojas de eucalipto secas.
- 1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN:

- Coloca las hojas de eucalipto en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar por 5-10 minutos.
- Colar antes de beber.

BENEFICIOS:

El eucalipto es conocido por sus propiedades descongestionantes y revitalizantes, excelente para aliviar las vías respiratorias. Cuando siento que necesito despejarme, esta es mi elección.



Otra excelente manera de utilizar *esta* planta

Es colocar las hojas de eucalipto en agua caliente y respirar el vapor mientras se infunde. Es genial para esos días en los que necesitas un pequeño empujón para abrir las vías respiratorias.

Infusión de Lavanda y Limón



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de flores de lavanda secas
- 1 rodaja de limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 taza de agua caliente

PREPARACIÓN:

- Coloca las flores de lavanda en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar durante 5-7 minutos. Añade la rodaja de limón y la miel si lo deseas.

BENEFICIOS:

La lavanda es conocida por sus propiedades relajantes y sedantes, mientras que el limón proporciona un toque de frescura y vitamina C, perfecta para un momento de relajación antes de dormir o después de un día largo de uso vocal.



Infusión de Rooibos con Canela



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de rooibos.
- 1 ramita de canela.
- 1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN:

- Coloca el rooibos y la ramita de canela en una taza.
- Añade el agua caliente y deja reposar por 5 minutos.



BENEFICIOS:

La canela tiene propiedades antiinflamatorias, ayudando a mejorar la circulación. El rooibos es mi elección cuando quiero algo cálido, libre de cafeína y busco algo reconfortante para terminar el día y relajarme.

Infusión de Jengibre y Limón



INGREDIENTES:

- 1 trozo de jengibre fresco (2-3 cm)
- 1 rodaja de limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 taza de agua caliente

PREPARACIÓN:

- Pela y corta el jengibre en rodajas finas.
- Coloca el jengibre en una taza y añade el agua caliente.
- Deja reposar durante 10 min.
- Añade una rodaja de limón y la miel si deseas un toque de dulzura.

BENEFICIOS:

Este té es especialmente revitalizante y ayuda a calmar la garganta. El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y el limón es rico en vitamina C, lo que fortalece el sistema inmunológico y proporciona un sabor fresco y agradable.

Infusión de Jengibre y Manzanilla



BENEFICIOS:

Esta combinación une las propiedades calmantes de la manzanilla con el jengibre antiinflamatorio, creando una infusión perfecta para relajarse y aliviar cualquier irritación en la garganta.

INGREDIENTES:

- 1 trozo de jengibre fresco (2-3 cm)
- 1 cucharada de flores de manzanilla seca (o una bolsita de manzanilla sin cafeína)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 taza de agua caliente



PREPARACIÓN:

- Corta el jengibre en rodajas finas y colócalo en una taza junto con las flores de manzanilla.
- Añade el agua caliente y deja reposar durante 10 minutos.
- Colar antes de beber y añadir miel al gusto si lo deseas.



Infusión de Menta y Lavanda



BENEFICIOS:

Esta infusión combina las propiedades calmantes y relajantes de la lavanda con los efectos refrescantes de la menta. Es ideal para aliviar la garganta irritada, despejar las vías respiratorias y proporcionar una sensación de calma y bienestar.

INGREDIENTES:

- 5 hojas de menta fresca
- 1 cucharadita de flores de lavanda secas
- 1 taza de agua caliente
- Miel al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

- Hierva una taza de agua y retírala del fuego.
- Añade las hojas de menta fresca y las flores de lavanda secas al agua caliente.
- Deja reposar la mezcla durante 5-7 minutos para que las hierbas liberen sus propiedades.
- Cuela la infusión y añade miel al gusto, si deseas un toque de dulzura.
- Disfruta la infusión tibia.



Infusión de Salvia y Manzana



BENEFICIOS:

Esta infusión combina las propiedades calmantes de la salvia con el sabor dulce y suave de la manzana. Es ideal para hidratar las cuerdas vocales, aliviar la irritación y proporcionar una sensación de bienestar general.

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de hojas de salvia seca (o 2-3 hojas frescas)
- 1/2 manzana, cortada en rodajas finas
- 1 taza de agua caliente
- Miel al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

- Hierva una taza de agua y retírala del fuego.
- Añade las hojas de salvia y las rodajas de manzana al agua caliente.
- Deja reposar la mezcla durante 10 minutos para que los sabores y las propiedades se infundan bien.
- Cuela la infusión y añade miel si lo deseas para endulzar.
- Disfruta la infusión tibia.

Infusión de Caléndula y Miel



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de flores de caléndula secas
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de agua caliente

PREPARACIÓN:

- Añade las flores de caléndula al agua caliente y deja reposar durante 10 minutos.
- Colar antes de beber y añadir la miel.

BENEFICIOS:

La caléndula tiene propiedades antiinflamatorias y es conocida por sus beneficios para la piel y las membranas mucosas, lo que la hace excelente para suavizar la garganta y reducir la irritación.



beneficios específicos de cada ingrediente



JENGIBRE

Reduce la inflamación de las cuerdas vocales, calma la garganta y mejora la circulación, facilitando una recuperación vocal más rápida.

MIEL

Suaviza y protege las cuerdas vocales, combate infecciones leves en la garganta y mantiene la hidratación, esencial para una voz sana.



MANZANILLA

La manzanilla relaja los músculos de la garganta, reduce la inflamación y protege las células vocales con sus propiedades antioxidantes.

REGALIZ

El regaliz alivia la irritación de la garganta, actúa como expectorante y reduce la inflamación de las cuerdas vocales, facilitando una voz más clara.

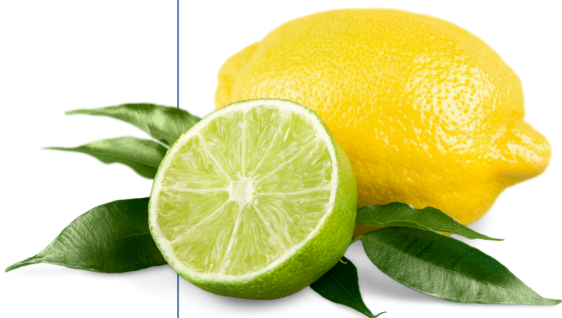


MENTA

La menta refresca la garganta, ayuda a abrir las vías respiratorias y combate infecciones, manteniendo la garganta limpia y saludable.

TOMILLO

El tomillo es antibacteriano, combate infecciones en la garganta y actúa como expectorante, eliminando mucosidad y reduciendo la inflamación.



LIMÓN

El limón fortalece el sistema inmunológico, elimina bacterias de la garganta y reduce la mucosidad, mejorando la claridad de la voz.

EUCALIPTO

El eucalipto descongestiona las vías respiratorias y actúa como antiséptico, limpiando la garganta de bacterias. Además, calma la tos, protegiendo las cuerdas vocales de la irritación.



HIBISCO

Es rico en antioxidantes, protegiendo las cuerdas vocales del daño oxidativo. También reduce la inflamación y mantiene las cuerdas vocales hidratadas.

CANELA

Es un antiinflamatorio natural que ayuda a reducir la inflamación de las cuerdas vocales. Además, mejora la circulación sanguínea, apoyando la recuperación vocal y tiene propiedades antimicrobianas que protegen contra infecciones en la garganta.



SALVIA

Posee propiedades antiinflamatorias y antisépticas, que ayudan a aliviar el dolor de garganta y reducir la inflamación de las cuerdas vocales. Además, funciona como astringente natural, reduciendo el exceso de mucosidad y despejando las vías respiratorias, manteniendo la voz clara y saludable.



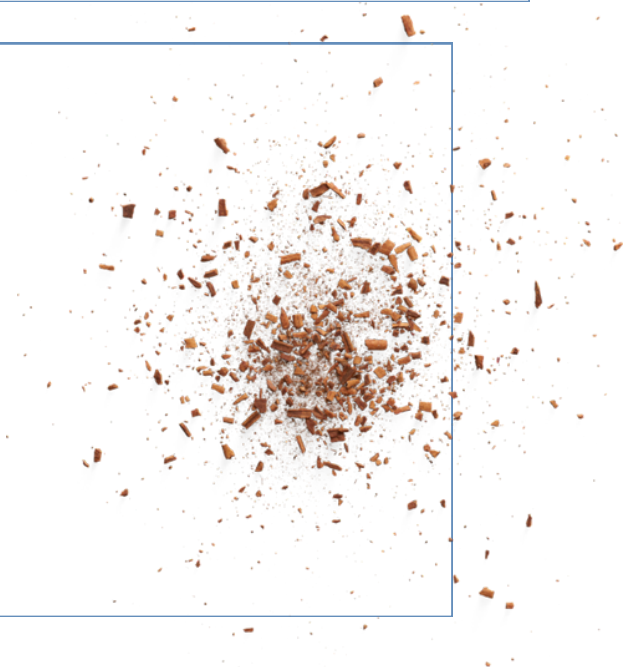
LAVANDA

Tiene propiedades calmantes que relajan la garganta y reducen la tensión vocal. Además, sus cualidades antiinflamatorias ayudan a aliviar la hinchazón de las cuerdas vocales, promoviendo una voz más clara y sin molestias.



ROOIBOS

El rooibos, sin cafeína, hidrata las cuerdas vocales y contiene antioxidantes que protegen contra el daño celular. Sus propiedades antiinflamatorias calman la irritación de la garganta.



Consejos Personales de tu coach

Errores comunes que
escucho cada semana... y lo
que de verdad necesitas
saber si quieres cuidar tu
voz en serio.



¿TODAS LAS INFUSIONES SON BUENAS PARA LA VOZ?

A veces nos recomiendan té sin saber si ayudan o no. Pero no todo lo natural es bueno para tu voz.. Si vas a tomar una infusión, que sea sin cafeína y pensada de verdad para cantantes.

¿EL LIMÓN SIEMPRE AYUDA?

El limón tiene su lugar, pero cuidado: cuando tu voz está inflamada, puede ser muy agresivo. Me gusta usarlo con moderación y nunca solo. Siempre acompáñalo con miel o algo que suavice.

¿SI SIEMPRE USO LA MISMA RECETA, ME IRÁ BIEN?

Cada día tu cuerpo está distinto. No es lo mismo un servicio de mañana que una semana entera de ensayos. Aprende a escuchar lo que tu voz necesita hoy. A veces necesitas energía. Otras, relajarte. Sé sensible a eso.

¿MIENTRAS MÁS CALIENTE, MEJOR?

Ay, cuántas veces he tenido que frenar a una alumna con el té humeante en la mano. 🤔 No necesitas quemarte la garganta para sentir alivio. El calor extremo puede irritar. Toma tus infusiones tibias, no hirviendo. Que sean un abrazo, no una quemadura.

ME TOMO UN TÉ CON MIEL... Y LISTO

Si fuera así de fácil, ¿verdad? 😊 Las infusiones son maravillosas, pero no hacen milagros si no calientas tu voz, si no descansas, si no respiras bien. Yo siempre digo: la miel ayuda, pero no reemplaza el método.

¿SI ME SIENTO BIEN, NO NECESITO CALENTAR?

Este error me parte el alma, porque lo veo mucho en ministros que cantan con amor, pero sin rutina. Que te sientas bien no significa que estés lista. El calentamiento vocal no es opcional. Es un acto de respeto por tu instrumento.

Bonus



Una taza, una voz, un llamado

Un momento de conexión con tu instrumento y con Dios

Sabes que cuidar tu voz no se trata solo de lo que tomas...

También se trata de cómo respiras, cómo piensas, cómo te preparas para usar tu voz con propósito.

Por eso, quise regalarte este audio especial.

No es una clase.

No es un ejercicio técnico.

Es un espacio íntimo y guiado donde te invito a:

- Respirar con calma,
- Conectar con tu cuerpo y tu instrumento,
- Visualizar tu voz como una llama que Dios te confió,
- Recordar que cuidar tu voz también es una forma de obediencia,
- Orar juntas y dedicar tu instrumento con conciencia.

Este audio está diseñado para acompañarte mientras tomas una infusión,

al comenzar tu día, antes de ensayar o simplemente cuando necesites pausar.

Escúchalo cada vez que sientas que necesitas reconectar.

No para hacer más. Sino para ser más consciente de quién eres y a quién sirves.



CLICK AQUÍ PARA ESCUCHAR EL AUDIO



Espero que disfrutes estas infusiones tanto como yo.

Han sido mis compañeras fieles, brindándome alivio y soporte en los momentos de necesidad.

Recuerda que cuidar tu voz es una forma de cuidar de ti mismo. Cada taza es una oportunidad para reconectar contigo y con tu instrumento máspreciado.

Gracias por confiar en estos consejos y recetas para cuidar tu voz.

Como tu Coach Vocal sabes que mi misión siempre será de apoyarte en tu camino vocal.

Si deseas compartir tus experiencias o tienes alguna pregunta, no dudes en conectarte conmigo a través de mis redes sociales.



Brindo por tu
salud vocal y
por muchos
momentos de
canto felices.

- Yilian