**Полоскание горла солью**

Многим приходилось сталкиваться с весьма неприятными ощущениями в горле при некоторых заболеваниях, в том числе простудных:

* боль в горле различной интенсивности;
* першение;
* чувство жжения;
* сухость во рту.

Полоскания горла солевыми растворами помогают довольно эффективно снять проявления этих досаждающих симптомов. А если в раствор добавить соду и йод, то противовоспалительный эффект процедуры только усилится.

**Лечебные свойства раствора соли**

Обычная соль, если ее добавить в воду для полоскания горла, может стать непревзойденным целителем.

Действие соли:

* снимает отеки тканей глотки и миндалин. Гипертонический раствор соли (концентрация солей в нем выше, чем в тканях человека), помогает лишней жидкости выйти из клеток. Соответственно, отек уменьшается;
* густая слизь (хорошая среда для размножения болезнетворных микробов) становится более жидкой и легче выводится наружу;
* ткани рта, горла и миндалин увлажняются и очищаются;
* противовоспалительное действие.

Солевой раствор используется местно для снятия симптомов при таких заболеваниях:

* ринит;
* синусит;
* гаймориты;
* тонзиллиты,
* фарингит;
* ларингит.

**Свойства морской воды**

Всем известно, что морская вода целебна. Она содержит йод, некоторые соли и способна вымывать с поверхности слизистых оболочек болезнетворные микроорганизмы.

Эффект от промывания горла и рта морской водой и близкими по составу растворами:

* восстановление работы поврежденных голосовых связок;
* терапия болезней горла, в том числе вызванных вирусами и бактериями;
* профилактика вирусных и бактериальных инфекций;
* лечения заболеваний горла.

Таким образом, морскую воду можно смело называть натуральным антисептиком.

Положительное воздействие морской воды (благодаря йоду и солям) на слизистые оболочки:

* они хорошо очищаются;
* быстро восстанавливаются;
* заживляются небольшие трещинки, раны и язвочки слизистых.

**Приготовление растворов для полоскания**

На основе соли и морской воды можно приготовить различные составы для полоскания горла. Самые простые варианты известны, пожалуй, всем. Они не требуют огромных затрат времени и денег.

Самый простой солевой раствор:

* соль – 0,5 чайной ложки;
* вода – 1 стакан.

Соль растворяем в воде, и раствор для полоскания готов! Это и есть изотонический раствор хлорида натрия. Таким раствором можно полоскать горло хоть каждый час. Но оптимальное количество процедур – 5-6 в день.

Нельзя позволить вредным микроорганизмам «разгуляться» и вольготно размножаться в питательной среде, поэтому следует полоскать горло сразу же по окончании приема пищи, даже небольшого перекуса.

Раствор «морская вода»

Не всегда есть возможность добраться до качественной и чистой морской воды. Но есть легкий способ приготовить такую воду дома.

Рецепт морской воды:

* соль – 1 чайная ложка (или 0,5 чайной ложки);
* обычная пищевая сода (натрия бикарбонат) – 1 чайная ложка (или 0,5 чайной ложки);
* вода (теплая) – 1 стакан;
* йод – 1-2 капли.

Смешиваем все составляющие, и качественный и эффективный раствор для полоскания готов. Таким раствором врачи советуют полоскать горло и миндалины по 4-5 раз в день. Обратите внимание: раствор должен быть теплым и приятным для слизистых, не горячим, немного выше температуры тела.

**Внимание!**  
Чтобы избежать пересушивания слизистых в результате полоскания, необходимо соблюдать меру. Как только вы начинаете чувствовать сухость в горле, лучше перейти на полоскание горла отварами лечебных трав (ромашка, календула, шалфей).

**Применение соли для профилактики болезней**

Особо остановимся на этом пункте, поскольку о нем чаще всего забывают. Профилактические свойства солевого раствора весьма высоки. В некоторых случаях лучше заранее побеспокоиться о том, чтобы болезнь нас не захватила. Вот эти случаи:

* переохлаждение;
* поездка в общественном транспорте (особенно длительная и особенно во время эпидемии гриппа).

В таких случаях по возвращении дома есть смысл быстренько приготовить солевой раствор и прополоскать им горло. Такая совершенно не хитрая процедура намного увеличит шансы остаться бодрым и здоровым и не позволит возможным попавшим на слизистые микробам или вирусам начать размножаться.

**Соль при тонзиллитах, в том числе острых**

Соль не является лечебным средством. Но она поможет организму избавиться от симптомов даже такого неприятного и заразного заболевания, как ангина. Как известно, при ангине поражаются небные миндалины, а организм получает сильную интоксикацию из-за того, что в кровь попадают продукты жизнедеятельности болезнетворных микробов. При ангине врач назначит прием необходимых препаратов. И, скорее всего, посоветует пациенту полоскать горло солью.

Помощь солевого раствора при ангине:

* промывание миндалин;
* удаление налета с микроорганизмами;
* увлажнение слизистой оболочки;
* уменьшение интенсивности боли в горле.

При промывании морской водой дополнительные эффекты:

* обеззараживание слизистой;
* заживление микротрещин, ранок и язвочек.

Врачи советуют при ангине использовать более теплый, чем обычно, раствор: примерно 40-45 градусов по Цельсию.