**Полоскание горла йодом**

Всем хоть раз в жизни приходилось пользоваться йодом, например, при порезах. Кто-то сталкивался с недостатком йода в своем организме. Йод – очень распространенное химическое вещество.

**Влияние йода на человеческий организм**

Йод, а также его производные есть в составе гормонов, которые влияют на обмен веществ. Врачи считают, что каждому взрослому организму необходимо 0,15 мг йода в сутки. Недостаток йода или отсутствие его в пище ведет к заболеваниям щитовидной железы и даже развитию зоба, гипотериоза и кретинизма. При недостатке йода человек может чувствовать усталость и головную боль, «природную лень», раздражительность, нервозность, проблемы с памятью. Велика вероятность аритмии, гипертонии и низкого уровня гемоглобина в крови.

А в больших количества йод токсичен. 3 грамма этого вещества – смертельная доза для любого живого организма. В больших количествах йод вызывает поражения сердца и сосудов, почек, легких. Появляется насморк, кашель, слабость, повышается температура, начинается рвота и понос, пульс учащается.

**Когда применяется полоскание йодом**

Раствор йода поможет справиться с дискомфортом в горле при различных заболеваниях. Он устранит неприятные симптомы, связанные с развитием болезнетворных микроорганизмов в глотке и во рту. Йод обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

Полоскание горла йодом при ангине и других заболеваниях дает прекрасные результаты.

Благоприятное действие:

* снятие отечности;
* дезинфекция;
* очищение поверхности слизистой оболочки от скопившейся слизи;
* заживляющее действие.

**Когда показано полоскание горла раствором йода:**

* лечение гнойной ангины;
* лечение хронического тонзиллита;
* фарингит;
* ларингит;
* острые респираторные заболевания.

Помните, что раствор не лечит болезнь, он помогает избавиться только от симптомов болезни. Терапию заболевания необходимыми лекарствами и народными средствами вам назначит врач.

**Как полоскать горло йодом**

Процедура очень проста. В 1 стакан воды добавить несколько капель (5-6) 5%-ного йода – так, чтобы получился светло-коричневый раствор.

Однако эффект от полоскания получится гораздо большим, если в раствор для полоскания, кроме йода, добавить еще 0,5 чайной ложки соли и 0,5 чайной ложки соды. Тогда получится раствор, который в народе называют «морская вода» - весьма эффективное средство при многих болезнях горла.

Раствор должен быть горячим, не обжигающим. Эффективность холодного раствора невелика.

Горло можно полоскать 3-4 раза в день. При заболевании гнойной ангиной врачи разрешают полоскать горло каждые 4 часа. Длительность процедуры – 30 секунд, 1 минута, можно дольше, до 5 минут. Делать процедуры примерно 4 дня.

Желательно полоскать рот и глотку после приема пищи. Затем хотя бы полчаса не есть (даже не перекусывать) и не пить - чтобы раствор подействовал наиболее эффективно.

При регулярном применении данного раствора в качестве полоскания эффект наступает довольно быстро – уже через пару дней уменьшается отек слизистой, снимается воспаление. Способ достаточно эффективный, доступный и совсем недорогой, что немаловажно.

**Синий йод**

Популярным становится так называемый синий йод. И он тоже используется для полоскания горла. От обычного синий йод отличается тем, что в нем отсутствуют токсические вещества йода за счет того, что они нейтрализованы крахмалом. Готовится такой йод просто, а хранится долго.

**Приготовление синего йода:**

* растворить 1 чайную ложку обычного крахмала (картофельного) в небольшом количестве воды;
* добавить туда 1 чайную ложку сахара, щепотку лимонной кислоты;
* заварить эту смесь в 200 мл воды – чтобы получился кисель;
* остудить;
* в остывшем киселе растворить 1 чайную ложку обычного йода.

Все, получился синий кисель. Теперь его можно применять и для смазывания горла, и для полоскания.

**Ограничения**

* помните, что раствор йода предназначен только для наружного применения. Не нужно его глотать;
* не рекомендуется людям с повышенной чувствительностью к препаратам йода, при гипотиреозе и аденоме щитовидной железы;
* не применять у маленьких детей;
* не особо рекомендуется при беременности и лактации;
* не применять при геморрагическом диатезе;
* с осторожностью применять у пациентов с почечной недостаточностью.

И помните, что спиртовым раствором йода нельзя смазывать слизистую оболочку горла. Для этого есть йодинол или раствор Люголя. Горло смазывается этими препаратами дважды в сутки. После смазывания горла также рекомендуется не есть хотя бы полчаса, чтобы раствор лучше подействовал.