**Полоскание горла календулой**

Неприятные ощущения, першение в горле, боль при глотании – кому не известны эти симптомы! Они сопутствуют простудным и инфекционным болезням. Иногда горло болит и после значительного напряжения голосовых связок из-за сильного крика или громкого пения.

Но, пожалуй, самое опасное, когда горло болит из-за ангины, ведь при ангине в области миндалин может скапливаться гной, который способен попадать в системный кровоток, вызывать интоксикацию и даже дать осложнение на внутренние органы, в том числе и на сердце.

Поэтому, как только появляются такие симптомы, нужно сразу начинать лечение. И обязательно обратитесь к доктору. Он поставит точный диагноз и назначит терапию, в том числе лекарственную. Вполне возможно, при боли в горле врач кроме основного лечения, назначит полоскание.

Полоскать горло можно различными жидкостями:

* растворы, приготовленные в домашних условиях (солевой, содовый растворы, можно с добавлением настойки йода);
* растворы аптечных препаратов (мирамистин, хлоргексидин и др.);
* настои лекарственных растений (календула, ромашка, шалфей и др.).

В этой статье подробнее поговорим о таком лекарственном сырье, как календула и его использовании для полоскания горла.

**Форма выпуска**

Цветки календулы, широко используемые как народной, так и официальной медициной, можно приобрести в нескольких формах:

* сухие цветки (продаются в аптечной сети либо на рынках) – упакованные в пакеты, коробки или спрессованные в брикеты;
* фильтр-пакетики (для заваривания как чай);
* спиртовая настойка календулы (фабричный препарат во флаконах по 50 мл или приготовленная дома настойка);
* спреи, в составе которых имеется жидкий экстракт календулы лекарственной (например, Ангинал С Календулой);
* мазь календулы (фабричная или домашняя);
* масло календулы;
* таблетки КН (содержат 25% экстракта календулы);
* ректальные суппозитории, содержащие настойку календулы.

**Заготовка сырья**

Можно приобрести сухую траву в аптеке или на рынке (только выбирать проверенное сырье!), а можно заготовить самим, благо календула (ноготки) – достаточно распространенное растение. Собирают их все лето. Свежераспустившиеся цветочки срезают сразу под корзинкой.

Молодые цветки раскладывают тонким слоем, лучше на бумаге. Сушат в тени (можно и на улице), но только вдали от прямых лучей солнца. В первые дни нужно ворошить цветочки. Оставить примерно на неделю, до полного высыхания. При использовании сушилки температура должна быть 40-45 °С, не выше. Цветки считаются высушенными, если они распадаются при надавливании.

Высушенное сырье нужно сберегать в картонных коробках либо бумажных пакетах. Срок хранения – до 2 лет. В жестяной таре календулу хранят в течение года. На таре укажите дату заготовки, чтобы не забыть.

**Домашнее приготовление настойки**

Налить в стеклянный стакан или банку 100 миллилитров 70 %-ного спирта. Высыпать туда 2 столовых ложки цветов календулы (свежих, измельченных). Настаивать 10 дней. Профильтровать. Готовую настойку поставить в холодильник и хранить там.

**Полезные свойства цветков**

В народной медицине календулу (самые обычные ноготки) используют с давних времен. Люди давно заметили чудодейственные свойства этого растения бороться с воспалениями и заживлять раны, поэтому готовили из него настойки, отвары, настои, мази, масло.

В цветках календулы содержатся:

* эфирное масло;
* красящее желтое вещество (ликопин, каротин);
* органические кислоты (салициловая и яблочная);
* сапонин;
* фитонциды;
* белковые вещества;
* слизь.

**Свойства календулы, используемые в традиционной и народной медицине:**

* антибактериальные;
* бактерицидные (особенно активна календула в отношении стафилококков и стрептококков);
* противовоспалительные;
* репаративные (заживляющие);
* мембраностабилизирующие;
* антиоксидантные.

Именно благодаря этим полезным качествам, а также легкому болеутоляющему и отхаркивающему эффектам, календула применяется при терапии множества заболеваний, чаще всего, как дополнительное средство в сочетании с антибиотиками и другими медицинскими препаратами. Широко используют ее в гинекологии, хирургии, терапии ЛОР-заболеваний и болезней пищеварительной системы, в офтальмологической и дерматологической практике.

Цветки календулы для полоскания используются при заболеваниях горла, носа, рта, трахеи, бронхов, если им сопутствуют воспаление слизистой, хрипота, кашель, боль в горле.

Вот эти заболевания:

* ангина;
* тонзиллит;
* фарингит;
* ларингит;
* бронхит;
* гингивит;
* стоматит;
* язвы слизистой оболочки рта;
* молочница ротовой полости у детей;
* альвеолярная пиорея (пародонтоз).

Полоскания также проводят в целях профилактики ОРВИ и гриппа, простудных заболеваний.

**Использование календулы для полоскания**

Для этой процедуры можно применять различные жидкости с календулой:

* настой или отвар цветков;
* фильтр-пакетики;
* настойка календулы;
* спрей.

**Рецепты для полоскания**

Из сухих цветков

1 столовую ложку растительного сырья (предварительно измельченных цветков) залить 200 миллилитрами кипятка. Закрыть крышкой для лучшего настаивания. Выдержать примерно 25-30 минут. Процедить, отжать. Настой готов.

Полоскание раствором, сделанным из спиртовой настойки

Легкий в приготовлении раствор. Взять 1 стакан кипяченой теплой воды и добавить 1 чайную ложку настойки цветков. Данным раствором полоскать горло.

После процедуры полоскания рекомендуется примерно 30 минут не принимать пищу и не пить. Полоскать горло по 4-5 раз в день. Курс – около недели, смотреть по состоянию, до улучшения самочувствия.

Однократно полоскать таким раствором горло рекомендуется в целях профилактики:

* после возвращения из общественных мест со скоплением народа;
* если есть риск заражения;
* после кратковременного переохлаждения.

Это полезно делать для предотвращения размножения болезнетворных микробов. Установлено также, что цветы календулы способны инактивировать вирусы гриппа. Для профилактических целей рекомендуется полоскать и горло, и носоглотку.

Приготовление сбора

Лечебные свойства календулы можно усилить, если смешать их с другими лечебными травами в составе сборов. Вот рецепт одного из сборов для полоскания горла:

* цветы календулы;
* трава полыни;
* листья подорожника.

Смешать все травы в равных пропорциях. В 1 стакан кипятка засыпать 1 столовую ложку сбора. Поставить на водяную баню. Выдержать примерно 10-15 минут. Настоять раствор. Процедить. Полоскать таким теплым настоем горло каждые 2 часа.

**Использование спрея с календулой**

В составе спрея Ангинал С Календулой - жидкие экстракты календулы, ромашки, подорожника, душицы, масло эвкалипта и мяты перечной. Иногда удобнее пользоваться спреем, чем делать полоскания.

При первом применении спрея нужно нажать 2 - 3 раза верхнюю часть распылителя (препарат сначала должен поступить в распылитель, затем он будет разбрызгиваться).

Наносить спрей нужно непосредственно на саму слизистую оболочку горла.

Рекомендуемые дозы:

* детям 3 - 6 лет - по 1 впрыскиванию до 3 раз в сутки;
* 6 - 12 лет - по 1-2 впрыскивания до 5 раз в сутки;
* детям от 12 лет и взрослым - по 2 - 3 дозы, можно до 8 раз в сутки.

Одна доза содержит 0,13 г лекарства. Она разбрызгивается при одном нажатии на распылитель. После применения спрея нужно тщательно прополоскать насадку флакона питьевой водой.

Спрей используется в комплексной терапии. Если нужного эффекта нет в течение 3 - 4 суток, более того, если состояние ухудшилось, нужно вновь обратиться к врачу, поскольку потребуется смена препарата.

**Осторожность в применении календулы:**

* не нужно допускать попадание жидкости в глаза;
* с осторожностью использовать для детей;
* с осторожностью – при аллергиях.

Календула имеет свойство повышать уровень эстрогенов, может усиливать действие иных противовоспалительных средств (например, препаратов с ромашкой).

**Противопоказания:**

* аллергия или индивидуальная непереносимость растения или препаратов на основе календулы;
* возраст ребенка до 3 лет.

**Применение календулы во время беременности**

Пациенткам с беременностью врачи не советуют полоскать горло спиртовой настойкой календулы. Настойка содержит этанол, который запрещен к использованию беременными. Лучше пользоваться водным настоем. Вообще, при беременности нужно очень внимательно относиться ко всем применяемым препаратам и советоваться с врачом.

**Применение календулы у детей**

Настойку на спирту нельзя применять детям. Первое полоскание детям рекомендуется делать сильно разбавленным раствором, чтобы проверить, нет ли аллергии на цветки календулы.