**Полоскание горла ромашкой**

Лечение травами (фитотерапия) достаточно популярно при заболеваниях верхних дыхательных путей. Еще наши бабушки знали, что при боли в горле, например, должна хорошо помочь обычная ромашка. Однако это не та ромашка, что растет в садах (с большими цветками), а ромашка аптечная (таково ее правильное научное название).

**Ромашка – универсальный целитель**

Перечислим некоторые полезные свойства этого невзрачного цветочка, обладающего поистине уникальной силой. Известный со времен глубокой древности цветок покорил людей своими способностями, и сейчас довольно распространен и специально культивируется человеком как полезное растение, которое полностью признано врачами.

Сферы применения ромашки аптечной:

* народное целительство;
* официальная медицина;
* ароматерапия;
* косметология;
* текстильная промышленность (для окрашивания тканей);
* ветеринария;
* садоводство (для борьбы с вредителями).

Один маленький цветочек можно смело назвать кладезем полезных веществ:

* эфирные масла;
* кумарины;
* оргкислоты;
* флавоноиды;
* гликозиды;
* полисахариды;
* дубильные вещества;
* витамины и т.д.

**Полезное действие цветков ромашки:**

* дезинфицирующее. Ромашка способна обезвреживать болезнетворные микроорганизмы, ее можно применять для обеззараживания ссадин, порезов и ран;
* противовоспалительное. Ромашка может снижать симптомы воспаления, в том числе отеки тканей;
* желчегонное. Применяется в терапии желудочно-кишечных заболеваний;
* болеутоляющее;
* седативное (успокоительное). Ромашка является компонентом травяных и ароматических сборов для лечения раздражительности, головной боли, бессонницы;
* спазмолитическое;
* ранозаживляющее;
* противоаллергическое.

**Применение ромашки в лечении горла**

При болезнях верхних дыхательных путей (и горла в том числе) цветы ромашки используются:

* для ингаляций;
* для орошений и полосканий;
* для приема внутрь.

**Полоскание горла настоем ромашки**

Настой ромашки в качестве полоскания применяется при многих заболеваниях, которые сопровождаются воспалительными процессами в миндалинах и глотке, а именно:

* острые респираторные заболевания;
* ангина;
* хронический тонзиллит;
* фарингит;
* стоматит;
* другие болезни, при которых воспаляются миндалины и глотка.

 Действие настоя цветов ромашки при полоскании горла:

* болеутоляющее;
* противовоспалительное;
* антисептическое;
* ранозаживляющее;
* смягчающее.

При регулярном полоскании можно весьма эффективно избавляться от неприятных симптомов болезней. Часто ромашку применяют для полоскания после того, как уже делались полоскания солевым, содовым раствором или раствором «морская вода» (с добавлением йода). Все дело в том, что солевой или содовый раствор после нескольких дней применения (зависит от индивидуальной чувствительности) может вызвать некоторую сухость слизистых оболочек рта и горла. Тогда переходят на полоскание настоем ромашки.

**Самостоятельная заготовка цветков ромашки**

Все лечебные свойства ромашки сосредоточены в ее цветках. Ромашка аптечная – неприхотливое растение, растет повсеместно, поэтому можно заготовить ее самим. Цветочки можно собирать в течение всех летних месяцев. Для сбора нужно использовать места вдали от дорог и промышленных предприятий.

Сушат цветки примерно неделю при температуре 30-40 градусов, в тени. Срок хранения сухих цветков - один год. Хранить лучше в бумажных пакетах. Из 1 килограмма свежих цветков выйдет примерно 200 граммов сухого сырья, которое пригодится для приготовления лечебных чаев, настоев и отваров, в том числе для полоскания.

**Форма выпуска**

Поскольку ромашка – народное средство, то ее часто продают на рынках. Если вы не заготавливаете траву сами, то вы можете без труда купить ее. Покупайте лекарственное сырье только у проверенных продавцов, тех, кому вы доверяете. Ясное дело, что на эффективность любого средства влияют условия и место сбора, условия хранения. Иное средство может принести даже вред, если растения собраны вдоль напряженной автотрассы или в районе, где сосредоточено много промышленных предприятий.

Лучше, конечно, приобретать препарат в аптеках – все-таки есть гарантия, что сырье проверено. В аптеках травы продаются уже расфасованными в пакеты или коробки. Ромашку выпускают и в маленьких пакетиках, как чай.

Кроме высушенных цветочков ромашки, есть готовый препарат Ромазулан, содержащий эфирное масло и экстракт ромашки.

**Рецепты приготовления раствора для полоскания из цветков ромашки**

Ниже мы приведем несколько очень распространенных способов заваривания цветков ромашки для приготовления полоскания. Выбирайте тот из них, который наиболее удобен для вас. Если завариваются просто цветки, не расфасованные в пакетики, то после заваривания отвар или настой надо процедить через узкое ситечко или два-три слоя марли.

***Настой как чай***

Если ромашка уже расфасована в пакетики как чай, то можно заварить ее соответствующим образом. Положите два пакетика в стакан и заварите кипятком. Пусть постоит несколько минут. Настой для полоскания готов. Его и процеживать не нужно.

***Обычный настой***

2 столовые ложки цветков ромашки насыпать в чайник для заварки, залить 1 стаканом кипятка. Обернуть полотенцем. Настаивать 15-20 минут, если цветочки измельченные, и 30 минут, если они целые. Процедить и отжать.

***На водяной бане***

2 столовые ложки ромашки залить 1 стаканом кипятка. Поставить на водяную баню на 10-15 минут. Процедить и отжать.

***В термосе. Очень простой способ***

2-4 столовые ложки ромашки (или 2 пакетика) залить только что закипяченной водой в пол-литровом термосе (или в термосе большего объема, но воды взять примерно 0,5 литра). Настаивать примерно 15-30 минут. Перелить в стакан. Процедить и отжать.

***В кастрюльке***

В эмалированную кастрюльку налить пол-литра воды, довести ее до кипения, всыпать 5-6 столовых ложек цветков, накрыть крышкой. Оставить на 10-15 минут для настаивания. Затем снять крышку. Остудить. Процедить и отжать. В настой можно добавить 1 столовую ложку меда. Хранить настой в холодильнике, перед использованием – подогреть.

Как вариант раствора для полоскания можно к любому из вышеперечисленных настоев добавить несколько капелек обычной 5%-ной настойки йода.

***Из препарата Ромазулан***

На 1 стакан кипяченой воды – 15 капель готового препарата Ромазулан (экстракт ромашки).

Такими настоями полощут горло по 5-6 раз в день, иногда можно и чаще. Использовать только теплый раствор! Сама процедура полоскания должна занимать 3-5 минут, то есть полоскать нужно тщательно.

Не забывайте полоскать горло после приема пищи, чтобы остатки пищи не создавали дополнительную питательную среду для размножения микроорганизмов. После полоскания лучше минут 30 ничего не пить и не есть, чтобы полоскание подействовало более эффективно.

**Противопоказания для применения ромашки аптечной**

Ромашка относится к разряду сильнодействующих трав. Ее применение противопоказано при некоторых состояниях:

* аллергия или непереносимость компонентов сырья (покраснение кожи, зуд, даже затрудненное дыхание);
* диарея или склонность к диарее;
* с осторожностью назначается женщинам при обильных менструациях;
* с осторожностью – при заболеваниях почек и половой системы;
* детский возраст до 1 года.

**Применение ромашки беременными женщинами**

В качестве полоскания ромашка применяется только место (то есть нет общего действия на организм), поэтому особых противопоказаний для полосканий горла для беременных женщин нет. Хотя нелишне будет посоветоваться с врачом.

Однако подчеркнем, что врачи категорически не рекомендуют беременным употреблять настой ромашки внутрь, поскольку ромашка способна повысить тонус мускулатуры матки (а это на первых месяцах может привести к выкидышу, на последующих – к преждевременным родам).