

ПРОЧИТАЙТЕ, ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

**Фарингит ?
Тонзиллит ?
Ларингит ?
Ангина?**

ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наступили холода, а вместе с ними – простудные заболевания.

Что же делать, если заболело горло?

Конечно же, в первую очередь нужно обратиться к доктору для уточнения диагноза и назначения лечения.

Но есть определенные рекомендации, выполняя которые, каждый человек может облегчить свои страдания.

Несколько советов:

— Необходимо больше пить воды – обильное теплое питье

— Избегать кофе, чая, алкоголя – они имеют эффект обезвоживания. И чем больше употребляешь эти напитки, тем больше хочется пить.

— Укреплять иммунитет.

В этом поможет витамин С (таблетки, фрукты, овощи). Пить теплый напиток с соком лимона, есть мед и черную смородину.

Если нет температуры, можно сделать напиток из имбиря.

Свежий имбирь – противовоспалительный продукт. Нужно натереть немного имбиря, залить кипятком, дать настояться, добавить меда и лимона и пить в умеренных количествах.

— Меньше разговаривайте, дайте отдых голосовым связкам, не пытайтесь петь, чтобы воспаление быстрее прошло.

— Чтобы кашель не повредил голосовые связки, пейте сиропы из натуральных трав от кашля.

— Делайте ингаляции с натуральными эфирными маслами (если нет аллергии). Ингаляции очищают легкие, уменьшают кашель. Но помните, если в смеси присутствует ментол, то он может иметь осушающий эффект.

— Когда выздоровели, соблюдайте певческий режим, распевайтесь только в среднем регистре, избегайте громкого пения. Лучше, если вначале это будет тихое напевание. Диапазон расширять в распевках постепенно, в течение нескольких дней.

Время восстановления зависит от степени заболевания и выполнения всех рекомендаций. И тогда голос восстановится быстро.

Об ингаляциях, полосканиях, травяных отварах и бальзамах читайте в статье «Лечение горла народными средствами»

Интересно, а как Вы лечите горло и восстанавливаете голос? У Вас есть свои рецепты? Напишите в комментариях, может ваш рецепт сможет кому-нибудь помочь.

С уважением, Ирина Анищенко