***Быстрое восстановление голоса народными средствами.***

1. Горячее молоко со щелочной минеральной водой в пропорции пятьдесят на пятьдесят. Пить небольшими глотками в течение дня.

2. Молоко с куриным яйцом, медом и сливочным маслом. Пол литра молока подогреть, разбить в него яйцо, затем добавить по одной чайной ложке масла и меда. Хорошенько размешать и пить по утрам и вечерам.

3. Анисовое семя с медом и коньяком. Это один из самых эффективных рецептов при потере голоса. Полстакана семян залить стаканом кипятка и поставить на огонь. Кипятить не более 15 минут. Снять с плиты, остудить и процедить. Затем добавить в отвар четверть стакана липового меда и снова довести состав до кипения. Выключить огонь, добавить в снадобье столовую ложку коньяка. Принимать каждые полчаса по одной столовой ложке.

4. Согревающие компрессы на ночь. Используют мед или теплое растительное масло.

5. Теплое молоко с куриным желтком. В стакан теплого молока влить свежий желток, пить маленькими глотками или полоскать этим составом горло.

6. Лечебный чай из цветков алтея с медом. Столовую ложку цветков алтея заварить стаканом кипятка, добавить 0,5-1 ст. ложку меда. Пить маленькими глотками каждый час в течение дня.

7. Полоскание горла йодно-содовым раствором. Пропорции раствора: полстакана теплой воды, 2-3 капли 5%-го йода, пол чайной ложки соды. Полоскать горло этим составом можно не более двух-трех раз в день. Дело в том, что полоскание, хоть и уменьшает ощущение сухости в горле, может причинить больше вреда, чем пользы, – слишком велика нагрузка на голосовые связки.

8. Яблочный уксус. Достаточно двух чайных ложек на полстакана теплой воды. Пить небольшими порциями. Мед и лимонный сок, добавленные в этот раствор, сделают напиток еще полезнее и приятнее на вкус.

9. Ложка меда каждые три часа. Это средство особенно эффективно, если голос потерян из-за любого рода травмы или вдыхания дыма и гари.

10. Ингаляции с эвкалиптовым маслом. Если голос пропал в результате простуды, подышите над миской с горячей водой, добавив в нее несколько капель эвкалиптового масла.

11. Стакан горячего молока с щепоткой порошка куркумы – средство восстановить голос, причиной потери которого стала вирусная инфекция.