**Соляные мешочки от кашля**

С давних пор считалось: полная солонка - признак богатства и почета. Соль во все времена была символом верности и дружбы. Не случайно говорят, чтобы хорошо узнать человека, надо с ним пуд соли съесть. А, кроме того, соль еще и замечательный лекарь.

Безопасный способ прогреть грудь при простуде – мешочек с солью. Сухое тепло успокаивает даже сильный кашель. Кроме того, соль очень полезна для дыхания. Недаром так популярны сегодня соляные комнаты. Мы нагреваем соль сильно, но заворачиваем мешочек в полотенце в несколько слоев. Должно быть приятное тепло. Кладем на грудь, не захватывая область сердца. По мере остывания соли разворачиваем слои. Прогревать можно в течение часа.

Наверное, многие слышали, а кое-кто и на собственном опыте знает, что поваренная соль - чудесный лекарь. Благо, что почти всегда под рукой и в любых количествах. Итак, попробуйте полечиться солью от различных заболеваний, особенно простудных. Обычно вирусному заболеванию сопутствуют боль или чувство першения в горле. При лечении простуды полощите горло водно-соляным раствором: чайная ложка на стакан теплой воды. Делайте это как можно чаще, и боль в горле утихнет.

Также полезно промывание носоглотки: возьмите на стакан теплой кипяченой воды 1/2 чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5-процентной настойки йода. Этот раствор следует промывать нос.

Для лечения насморка прогрейте соль, насыпьте ее в холщевый мешочек, приложите к носу. Держите соляной компресс до тех пор, пока есть тепло.

**Будьте здоровы!**