***Профилактика простуды и гриппа: полезные лакомства на основе меда и лимона.***

 *Существует много рецептов на основе меда и лимона: с чесноком, луком, сухофруктами, шиповником и т.д. Все они полезны, однако не все вкусны. Профилактика же должна приносить удовольствие! Надеемся, что наши рецепты придутся вам по душе.*

#### Рецепт №1

####  Смешать 150 грамм меда и 1 лимон, натертый на мелкой терке вместе с кожурой (или измельченный в блендере).

Такую смесь можно употреблять как вкусное лекарство для профилактики гриппа и простуды, утром натощак, запивая небольшим количеством воды. Можно кушать и просто с чаем в качестве сладости. Никто даже не догадается, что ест профилактическое средство!

#### Рецепт №2

#### Стакан грецких орехов, стакан изюма, стакан кураги, лимон, 300 гр меда. Все измельчить в блендере или мясорубке, смешать с медом. Принимать по столовой ложке перед едой 3 раза в день.

Средство очень хорошо укрепляет иммунитет, помогает при слабости и переутомлении. Как нельзя лучше подойдет для школьников, поскольку о переутомлении они знают не понаслышке.