**Вступление.**

**Укрепление иммунитета народными средствами круглый год.**

Вы, наверное, и без меня заметили, что аптеки стали появляться, как грибы после дождя. На одном перекрестке даже в небольшом городе можно увидеть три четыре аптеки сразу. И цены на лекарственные препараты, несмотря на большую конкуренцию, стабильно растут.

И вроде как обложили со всех сторон: рецепты, практически, не выписывают, хочешь – не хочешь, а денежки вынь, да положь! А многие врачи имеют негласный договор с конкретными производителями или поставщиками фармакологических препаратов.

И мы, друзья, просто становимся заложниками современной медицины. Наши бабушки тоже утратили привычку, которая раньше была у всякой хорошей хозяйки – записывать рецепты, не только кулинарные, но и народной медицины.

По крупицам, в старых журналах, в библиотеке (!) я собирала рецепты, проверяла на себе, советовалась со старым врачом – таких профессионалов осталось мало – и вот результат моих трудов. Материалов много – но я буду рада если и Вы поделитесь своими проверенными способами лечения.

Только без всякого «экстрима»! Давайте будем реалистами: никаких супер - диет, очищений, голоданий! Оставим это для других. У нас же будем рассматривать рецепты на основе лекарственных трав, продуктах пчеловодства и профилактике заболеваний.