**Эфир от 23 ноября**

**1 ведущий:** Доброе утро, школа! В эфире страничка, посвящённая здоровью. А как ты думаешь, о чём мы будем сегодня говорить??? Я тебе подскажу. Скажи, пожалуйста, что больше всего на свете любил Винни-Пух? Конечно же, это мёд!!!

**2 ведущий:** Сегодня наша радиопередача, посвящена полезным свойствам мёда.

 Мед – просто кладезь полезных для организма веществ, он и очищает, и питает, и заряжает энергией. Можно даже сказать, что мед - эликсир здоровья и долголетия. Издавна известны полезные свойства этого чудесного природного средства от всех болезней. Мед нормализует работу печени, почек, желудочно-кишечного тракта, хорош и для лечения органов дыхания. Такие целебные свойства объясняются, в том числе, и наличием в меде практически всей таблицы Менделеева (кальций, калий, марганец, магний, цинк, йод, медь) - каких только микроэлементов и витаминов не содержится в этом ценном продукте – практически все известны на сегодняшний день. А кроме этого, ферменты, фолиевая кислота…

**1 ведущий:** Благодаря такому насыщенному составу, мед благотворно влияет на все органы и системы организма, причем замечено, что более полезным является тот мед, который собран в вашей родной местности.

Мед может и должен употребляться на постоянной основе, как общеукрепляющее, регулирующее обменные процессы и улучшающее состав крови средство. Оптимальная суточная доза – четыре чайных ложки. В период простудных заболеваний особенно ценен цветочный и липовый меды - самые распространенные. Наряду с восстановительным эффектом, мед способствует выведению слизи из дыхательных путей. Гречишный мед очень полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхательной системы, незаменим при малокровии.

**2 ведущий:** Мед из душицы- отменное средство при бессоннице, улучшает мозговую деятельность, хорош также при неврозах: успокаивает нервную систему. При любом состоянии здоровья (за исключением аллергии на мед) этот отменный продукт полезен в качестве быстродействующего восстановительного средства. При физических нагрузках добавит сил, так как мед - очень калориен: в 100 граммах содержится 315 ккал. Но имейте в виду, что при нагревании более сорока градусов чудодейственных свойств меда теряются. Поэтому с горячим чаем его употреблять не рекомендуется.

Помните, что настоящий мед подвержен кристаллизации (засахариванию), поэтому зимой жидкого меда вы не найдете, а если таковой вам попался, значит, он был подогрет. Мед хорошего качества без остатка растворяется в теплой воде, достаточно попробовать растворить хотя бы каплю.

Будьте здоровы!