

Miód – rady i porady. Korzyści miodowe jesienią i zimą!



Zimą często wracamy do domu zmarznięci i marzymy o jak najszybszym rozgrzaniu się i otuleniu ciepłym, zmysłowym aromatem. Warto wtedy sięgnąć po preparaty z miodem, bo składniki w nim zawarte to źródło cennych dla skóry cukrów, soli mineralnych, witamin i białka.

- Miód jest dobrodziejstwem dla skóry, zwłaszcza spierzchniętej i zmęczonej.
- Polepsza ukrwienie, głęboko odżywia, zmiękcza i działa kojąco.
- Ma właściwości wygładzające i lekko złuszczone naskórek.
- Przyspiesza regenerację uszkodzeń skóry poprzez odbudowę włókien kolagenu.

Warto wiedzieć

- Najlepszy jest miód naturalny (a nie sztuczny). Warto kupować go bezpośrednio u pszczelarza, z wiadomego źródła. Przechowywać go w temperaturze 6-10 st. C, w szczelnym i ciemnym naczyniu.
- Zimą należy nosić przy sobie miodowy krem do rąk. Regeneruje skórę i zabezpiecza przed pękaniem. Używaj go zawsze po myciu dłoni, naczyń czy domowych porządkach.
- Miód złagodzi podrażnienia po depilacji. Wystarczy posmarować nim nogi tuż po zgoleniu włosów (skóra powinna być wilgotna). Po minucie dokładnie spłucz.
- Jeśli chcesz szybko poprawić koloryt poszarzałej i zmęczonej cery, wypróbuj jeden z peelingów do twarzy z miodem.

*Najpierw oczyść cerę z zanieczyszczeń (mleczkiem do demakijażu tonikiem lub żelem do mycia twarzy). Potem dokładnie ją osusz. Opuszkami palców wmasuj peeling. Spłucz go, skórę osusz i... zastosuj maseczkę. Nałożona tuż po peelingu szybciej i lepiej zadziała. A na koniec zastosuj krem, oczywiście z dodatkiem mleka i miodu. **Wypróbuj:** Jeśli nie masz gotowej maseczki, sama ją przyrządź. Połącz łyżeczkę miodu z łyżeczką słodkiej śmietanki. Zmyj z twarzy po 10 min.*

- W chłodne wieczory warto zanurzyć się w aromatycznej, rozgrzewającej kąpieli z dodatkiem kosmetyku z miodem.
- Mocno zniszczonym dłoniom zaaplikuj nocną kurację. Posmaruj je grubo kremem na bazie miodu. Włóż bawełniane rękawiczki i idź spać. Gdy się obudzisz, po spierzchnięciu nie będzie ani śladu!
- Popękany ustom ulgę przyniesie pomadka z miodem. Stosuj ją kilkakrotnie w ciągu dnia. **Wypróbuj:** spierzchnięte usta wmasuj delikatnie miękką szczoteczką. Osusz i posmaruj grubą warstwą miodu. Po 10 minutach zliź. Usta staną się super gładkie.

CIEKAWOSTKI MIODOWE!



Miód a alergie na pyłki

Miód nektarowy zawsze zawiera w swoim składzie wtrącenia pyłków z roślin, z których pszczoły zbierały nektar. Najbardziej różnorodny zestaw pyłków ma miód wielokwiatowy. Ten fakt wykorzystuje się stosując miód w kuracji alergii. Miód powinien pochodzić z 10-kilometrowego promienia zamieszkania alergika.

Miód jako antybiotyk

Miód charakteryzuje się wysoką aktywnością antybiotyczną. Hamuje bądź niszczy rozwój bakterii Gram-dodatnich, Gram-ujemnych, grzybów, wirusów, pierwotniaków, paciorkowców. Te cenne właściwości zawdzięcza miód swemu składowi chemicznemu. Warto zapamiętać, że aktywność antybiotyczna miodu wzrasta nawet do 220 razy, gdy go rozcieńczymy z wodą.

Miód a choroby narządu wzroku

Miód zwalcza drobnoustroje, zalecany jest w leczeniu zapalenia spojówek, rogówki, jęczmienia, których przyczyną są ropotwórcze gronkowce i paciorkowce.

Miód a choroby skóry

Miód działa antybiotycznie, przyspiesza gojenie ran, oparzeń i odmrożeń, zabezpiecza je przed zakażeniem bakteriami, drobnoustrojami. Poprawia odżywianie tkanek, oczyszcza rany, przyspiesza ziarninowanie i gojenie ran. Działa więc przeciwzapalnie, regenerująco oraz przeciwbólowo. Stosuje się więc miód do leczenia oparzeń, odmrożeń skóry, trudno gojących się ran, owrzodzeń, ropni, czyraków, wyprysków.

Miód a choroby układu krążenia

Miód dzięki dużej zawartości cukrów prostych (glukozy i fruktozy), mikroelementów i enzymów ma korzystny wpływ w schorzeniach układu krążenia. Glukoza dostarcza sercu niezbędną energię. Fruktoza zaś jest magazynowana jako glikogen w wątrobie, stanowi rezerwę energetyczną organizmu.

Miód reguluje pracę serca, rozszerza naczynia wieńcowe serca, obniża ciśnienie krwi, polepsza krążenie. Zapobiega powstawaniu obrzęków poprzez zwiększone wydzielanie

moczu. Zmniejsza napięcie nerwowe, polepsza sen i ogólne samopoczucie. Jest więc stosowany w nerwicach naczyniowych i serca, chorobie wieńcowej, nadciśnieniu, zespole płuco-sercowym.

Miód a choroby układu moczowego

Miód działa moczopędnie, zwiększa przepływ naczyniowy w nerkach zapobiegając powstawaniu złożeń, ma działanie diuretyczne sprzyjające zmniejszaniu obrzęków spowodowanych niewydolnością nerek. Stosowany jest więc miód jako środek wspomagający w chorobach układu moczowego, takich jak ostre i przewlekłe zapalenie nerek, pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych, kamica nerkowa i pęcherza moczowego.

Miód a choroby układu nerwowego

Miód wzmacnia układ nerwowy, działa uspokajająco, przeciwszpazmatycznie, poprawia samopoczucie, nastrój. Stosuje się go w leczeniu nerwic, apatii, depresji, pobudzenia nerwowego, wyczerpania nerwowego, bezsenności, nadpobudliwości (szczególnie dzieci). W tych chorobach stosuje się duże dawki miodu.

Miód a choroby układu oddechowego

Miód znalazł zastosowanie w zapobieganiu i leczeniu schorzeń układu oddechowego. Ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwalergiczne, wykrztuśne, uodporniające. Zwiększa więc odporność organizmu i chroni drogi oddechowe przed rozwojem zakażenia. Stosowany jest w leczeniu stanów przeziębieniowych, chrypki, kaszlu, zapalenia gardła, pyłkownicy na tle alergicznym, suchości w gardle, zapalenia zatok, kataru, dreszczy, podwyższonej temperatury.

Miód a choroby układu pokarmowego

Miód reguluje czynności trawienne żołądka, poprawia przemianę materii, przyspiesza gojenie wrzodów, łagodzi skutki stresów, poprawia sen i łaknienie. Pobudza perystaltykę, zmniejsza kurcze jelit, skraca czas trwania biegunek. Miód zmniejsza szkodliwe działanie używek jak kawa, herbata, tytoń, alkohol. Dobrze odżywia komórki wątrobowe, działa odtruwając organizm.

Wszystkie naturalne miody mają działanie lecznicze, niektóre z nich dzięki swemu składowi fizycznemu mają działanie skierowane w kierunku grupy chorób. Medycyna naturalna (medycyna ludowa, medycyna niekonwencjonalna) zawsze w swoich przepisach uwzględniała miód pszczelej. Przepisy te od wielu, wielu lat były stosowane w domowej aptece z dobrym skutkiem. Należy jednak skonsultować z lekarzem ich zastosowanie.



Domowe sposoby na choroby układu oddechowego. **Warto spróbować!**



1. W szklance przegotowanego mleka rozpuścić łyżkę miodu i dodać odrobinę masła. Wypić wieczorem przy przeziębieniu, chrypce, gorączce.
2. Do szklanki wrzącej wody dodać sok z połowy cytryny i posłodzić łyżką miodu. Pić przy przeziębieniu, grypie, zapaleniu oskrzeli, płuc.
3. Miód rozcieńczyć sokiem z cytryny lub chrzanu w stosunku 1:1. Pić 3 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniu, anginie.
4. Zaparzyć szalwią lekarską i posłodzić miodem. Płukać gardło w przypadku jego zapalenia.
5. Wymieszać 1 szklankę drobno startej cebuli z szklanką miodu. Odstawić na godzinę, następnie zagotować i przecedzić. Uzyskany syrop pić 3 razy dziennie po łyżeczce, czysty lub dodawać do ciepłego mleka przy przeziębieniu, kaszlu, katarze.
6. Miód rozcieńczyć sokiem z czarnej rzepy w stosunku 1:1. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniu, chrypce, kaszlu.
7. Do jednego kilograma miodu dodać 100 gram soku z świeżej pokrzywy. Pić trzy razy dziennie po łyżce dla wzmocnienia organizmu przy przeziębieniach, grypie.
8. Herbata napotna. Zaparzyć w jednej szklance wody łyżeczkę kwiatu lipowego, łyżeczkę rumianku, łyżeczkę malin. Parzyć pod przykryciem 10 minut. Dodać łyżeczkę miodu. Działa napotnie przy przeziębieniach.
9. Herbata napotna z kwiatów bzu czarnego.
Dwie łyżeczki suszonych kwiatów bzu czarnego (bez szypułek) zalać szklanką wrzącej wody, przykryć i odstawić na kwadrans. Następnie przecedzić i dodać dwie łyżeczki miodu lipowego, oraz sok z połowy cytryny. Herbatka orzeźwia, działa napotnie, obniża gorączkę.
10. Przysmak leczniczy. Zmleć 100 gram orzechów, dodać sok z dwóch cytryn, dwie łyżki oleju, 3 łyżki miodu. Wymieszać. Żuć powoli kilka razy dziennie przy chorobie gardła.
11. Balsam czosnkowo-miodowy. Wymieszać 50 gram miodu z 50 gramami startego czosnku. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce przy grypie, przeziębieniach.
12. Syrop buraczano-chrzanowy. Zetrzeć na drobnej tarce 300 gram czerwonych buraków, 200 gram chrzanu. Pozostawić na godzinę, odcisnąć sok. Do soku dodać sok z cytryny i dodać 500 gram miodu. Trzymać w chłodzie. Stosować 3-4 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniach, kaszlu.
13. Miód anyżowy. Wymieszać dokładnie dwie łyżki miodu z jedną łyżką dokładnie sproszkowanego anyżu. Stosować dwa razy dziennie po łyżeczce po jedzeniu jako środek wykrztuśny.
14. Syrop chrzanowy. Zetrzeć 100 gram chrzanu, dodać ½ szklanki przegotowanej i ostudzonej wody. Odczekać ½ godz. Następnie sok wycisnąć i dodać 100 gram

miodu. Zążywać 3 razy dziennie po łyżce przy kaszlu i nieżytach górnych dróg oddechowych.

15. Syrop sosnowy. Świeże pączki sosnowe zebrane w okresie od jesieni do wiosny rozdrobnić, zalać ciepłym miodem i zostawić na tydzień. Powstały syrop stosować po łyżeczce 3 razy dziennie w nieżytach gardła, krtani, jamy ustnej, kaszlu.
16. Wino z miodem. Do 1¼ litra białego wina dodać dwie łyżki miodu, dwa kurze żółtka, zmiksować. Napój pożywny, zimny orzeźwia, ciepły przydatny przy przeziębieniach.
17. Syrop dla dzieci na kaszel. Do 250 gram miodu dodać dwie garście świeżo zerwanych, wypłukanych liści babki lancetowatej, oraz 100 ml wody. Zmiksować i ostrożnie gotować tak długo, aby powstał gęsty syrop. Stosować dając łyżkę syropu na szklankę herbaty trzy razy dziennie.
18. Herbata na kaszel. Wymieszać ze sobą w równych częściach suszony kwiat lipy i suszony kwiat bzu czarnego. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 15 minut. Dodać łyżeczkę miodu.
19. Lipowe cukierki na kaszel. Do 120 gram miodu dodać 100 gram cukru, dwie łyżki bardzo mocnego naparu z kwiatu lipy, sok z połowy cytryny. Gotować tak długo, aż kropla mieszanki nałożona na talerz twardnieje. Mieszanke wyłożyć na wilgotną lub natłuszczoną deskę, utworzyć gruby placek, który wilgotnym nożem pokroić na kostki. Gdy zastygnie przełożyć do szczelnych słoików aby nie stwardniały. Smaczne i dobre na kaszel i przeziębienia.
20. Miętowe cukierki na kaszel. Do 120 gram miodu dodać 100 gram cukru, sok z połowy cytryny. Gotować długo, aż mocno zgęstnieje. Wówczas dodać dwie łyżki mocnego naparu z mięty. Nadal gotować aż kropla syropu nałożona na talerz twardnieje. Mieszanke wyłożyć na wilgotną lub natłuszczoną deskę, utworzyć gruby placek, który wilgotnym nożem pokroić na kostki. Gdy zastygnie przełożyć do szczelnych słoików aby nie stwardniały. Stosować przy kaszlu.
21. Dżem borówkowy z miodem i orzechami. 30 dag wyłuskanych orzechów włoskich wymoczyć przez 30 minut w wrzącej wodzie, odcedzić. Do jednego litra miodu dać jeden kilogram borówek brusznic, odcedzone orzechy (w całości lub grubo rozdrobnione). Gotować do zgęstnienia. Dżem stosować przy przeziębieniach.
22. Miód różany na przeziębienie.
23. Miód z cebulą i czosnkiem na suchy kaszel, zapalenie gardła.
Do ½ szklanki płynnego miodu (najlepiej lipowego) dodać jedną szklankę pokrojonej cebuli i ¼ szklanki rozdrobnionego czosnku. Dobrze wymieszać, przełożyć do słoika, ucisnąć, zamknąć i pozostawić na kilka godzin w ciepłym miejscu. Wycisnąć sok, przechowywać w lodówce. Stosować kilka razy dziennie przy uporczywym, suchym kaszlu, zapaleniu gardła.

Choroby układu krążenia

24. Miód rozcieńczyć z sokiem świeżych buraków w proporcji 1:1. Pić 3 razy dziennie przed jedzeniem po pół szklanki przy nadciśnieniu.
25. Połączyć 100 g miodu z 100 g soku z marchwi, chrzanu i buraków. Dodać sok z jednej cytryny. Stosować na czczo 3 razy dziennie po łyżce przy nadciśnieniu.
26. Do szklanki przegotowanego mleka dodać 1 łyżkę miodu. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki dla wzmocnienia serca.
27. Zaparzyć 1 łyżkę owoców z dzikiej róży w połowie szklanki wody. Dodać łyżkę miodu. Pić po pół szklanki 3 razy dziennie przy osłabionym sercu, nadciśnieniu.
28. Rozcieńczyć łyżkę miodu w połowie szklanki przegotowanej, letniej wody. Pić taką wodę miodową do 2-ch szklanek dziennie dla wzmocnienia wewnętrznych organów.

Choroby układu pokarmowego

29. Szklankę mleka lub kefiru wymieszać z 2-ma łyżkami miodu, 2-ma łyżkami zmielonych płatków owsianych i jednym żółtkiem. Wypić rano przy braku apetytu, chorobie żołądka.
30. Liście trzyletniego aloesu odciąć, przetrzymać w lodówce przez 10 dni. Odciąć kolce, zmiksować. Na jedną część aloesu dodać dwie części miodu, następnie zagotować, przecedzić, przechowywać w lodówce, unikać światła. Pić po łyżeczce na czczo przed posiłkami dla pobudzenia apetytu, na wzmocnienie.
31. Jedną szklankę zsiadłego mleka wymieszać z łyżeczką zmielonego siemienia lnianego i łyżką miodu. Wypić przy niezżytach żołądka i dwunastnicy.
32. Do połowy szklanki wody dodać dwie łyżki miodu i sok z połowy cytryny. Pić dla poprawy przemiany materii.
33. Do 100 g miodu dodać sok z połowy cytryny i łyżeczkę oliwy z oliwek. Pić na czczo po jednej łyżce 2 razy dziennie przy wirusowym zapaleniu wątroby, dla odtrucia komórek wątroby.
34. Sproszkowane nasiona anyżu wymieszać z miodem w stosunku 1:1. Zażywać dwa razy dziennie po łyżce przy wzdęciach i bólach brzucha.
35. Rozpuścić w szklance przegotowanej wody łyżkę miodu, dodać soku z cytryny do smaku, pozostawić na 12 godzin. Pić w przerwach między posiłkami w chorobach żołądka, jelit.
36. Liście kilkuletniego aloesu odciąć i pozostawić w ciemności na kilka dni. Następnie zmiksować je i wymieszać z miodem i z czerwonym winem (Bycza krew) w stosunku 1:1:1. Mieszaninę przetrzymać w ciemności przez kilka dni, przecedzić i przechowywać w lodówce. Pić trzy razy dziennie po łyżeczce dwie godziny przed jedzeniem w celu poprawy apetytu i wzmocnienia.
37. Do 600 ml wina białego dodać 100 g miodu oraz 200 g rozdrobnionej cebuli. Po 48 godzinach przecedzić. Pić 3 łyżeczki dziennie przy osłabieniu, awitaminozie.
38. Wymieszać 10 g zmielonych nasion kminku z 100 g miodu. Spożywać trzy razy dziennie po łyżeczce przy niestrawności, wzdęciach, braku apetytu.
39. Syrop kminkowy dla dzieci. Sproszkować łyżkę kminku, zalać szklanką wrzącej wody, pozostawić pod przykryciem na 30 minut. Przekieć i dodać miodu do smaku. Stosować po łyżeczce 3 razy dziennie po jedzeniu.
40. Miód z koprem. Wymieszać łyżkę miodu z ½ łyżeczki sproszkowanego kopru włoskiego!!. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce po jedzeniu. Działa wiatropędnie, rozkurczowo.
41. Likier orzechowy. Rozdrobnić 5 świeżych, zielonych orzechów włoskich i zalać ½ l wódki. Macerować zamknięte przez 6 tygodni. Dodać 300 gram miodu, wymieszać i pozostawić na 2 tygodnie. Pić po ½ łyżce 2-3 razy dziennie między posiłkami przy dolegliwościach żołądkowych.
42. Miód z dynią przeciw pasożytom. Zmiksować 200 gram świeżych!!! nasion dyni, dodać miodu do smaku. Podzielić na dwie części. Zażyć rano na czczo jedną porcję, po 30 minutach drugą porcję. Po 3 godzinach przyjąć środek przeczyszczający.
43. Zapalenie jamy ustnej i gardła. Do szklanki octu jabłkowego dodać pięć łyżek miodu, pięć rozgniecionych ząbków czosnku. Dobrze wymieszać i odstawić. Używać do płukania jamy ustnej i gardła biorąc pięć łyżek mieszanki na szklankę wody.

Choroby skóry

44. Wymieszać 100 g miodu z dwoma żółtkami. Dodać nieco olejku ze słodkich migdałów. Smarować popękana skórę dwa razy dziennie.
45. Łyżeczkę miodu wymieszać z kilkoma kroplami tranu. Smarować rany. Zawinać gazą.
46. Wymieszać miód z gliceryną w stosunku 1:1. Robić okłady na przemarzniętą, popękana skórę trzy razy dziennie.
47. Wymieszać 80 g miodu z 20 g oleju rzepakowego, dodać 10.000 j.m. witaminy A. Robić okłady na oparzenia, zgorzele, wrzody.

Choroby układu moczowego

48. Zaparzyć w jednej szklance wody łyżkę owoców dzikiej róży. Dodać łyżeczkę miodu. Pić trzy razy dziennie przy chorobie nerek.
49. Pół lub całą szklankę soku z rzodkiewek osłodzić łyżką miodu. Pić raz dziennie przy chorobie nerek.
50. Wymieszać oliwę z oliwek z sokiem z cytryny i z miodem w stosunku 1:1:1. Pić trzy razy dziennie po łyżce przy piasku w nerkach.
51. Zaparzyć herbatę z biedrzeńca i owoców dzikiej róży, posłodzić miodem. Pić jedną szklankę dziennie przy kamieniach pęcherza moczowego.

Choroby narządu wzroku

52. W szklance ciepłej przegotowanej wody rozpuścić łyżeczkę miodu. Roztwór ten gotować przez 5 minut. Z roztworu robić kompres i przykładać na oczy przy zapaleniu spojówek, rogówki, jęczmienia. Spożywanie miodu poprawia widzenie w niektórych schorzeniach siatkówki.
53. Zapalenie spojówek, zmęczone oczy. Do gotującej 1½ litra wody dodać łyżkę miodu, dwie łyżki rumianku. Gotować przez trzy minuty, odcedzić. Przemycać oczy wacikiem nawilżonym wywarem kilka razy dziennie, najlepiej ciepłym.

Alergie pyłkowe

54. Profilaktycznie żuć raz lub dwa razy dziennie kawałek plastra miodu przez okres dwóch miesięcy poprzedzających okres pojawienia się kataru siennego. Jeśli katar sienny zaatakuję żuć plastry miodu pięć razy dziennie przez pierwsze dwa dni, następnie trzy razy dziennie, dopóki nie zniknie.
55. Metoda Williama Petersova przeciwdziałania alergiom. Kurację rozpoczynamy od użycia jednej łyżki dziennie i codziennie zwiększamy dawkę aż do użycia 15 łyżek miodu dziennie, poczym stopniowo obniżamy dawkę do stanu początkowego, czyli jednej łyżki dziennie.
56. Miód z odsklepinami. Przed wirowaniem miodu, plastry są odsklepiane (ścianane są wieczka komórek plastra). Ścięte wieczka (odsklepiny) to mieszanina wosku, miodu, dość dużej ilości pyłku. Przełożyć odsklepiny do małych słoików, ubić, szczelnie zamknąć, pozostawić do przedwieśnia. Miesiąc przed spodziewanym

wystąpieniem kataru siennego rzuć wosk. Po 10-15 min. wosk wypluć. Zacząć od małych ilości stopniowo zwiększając dawki. Następnie dawki zmniejszać.

Ogólne, wzmacniające

57. Napój wzmacniający. Do szklanki przegotowanej i ostudzonej wody dodać łyżkę miodu, wymieszać i pozostawić na 12 godzin. Napój można doprawić do smaku cytryną.
58. Balsam wzmacniający. Liście trzyletniego aloesu odciąć, przetrzymać w lodówce przez 10 dni. Odciąć kolce, zmiksować. Do 300 gram miodu dodać 100 gram aloesu, następnie dodać 400 gram rozdrobnionych orzechów włoskich i sok z trzech cytryn. Stosować trzy razy dziennie po łyżeczce dla ogólnego wzmocnienia.
59. Aronia z miodem. Zmleć 2-3 krotnie w maszynce owoce aronii. Na jedną część aronii dać 3 części miodu. Dodać sok z cytryny, wymieszać. Stosować 3-4 razy dziennie po łyżeczce. Aronia zawiera bardzo dużo witaminy P oraz inne C, B₂, E, PP, a także mikroelementy. Przetwory z aronii mają działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe. Wskazana jest po leczeniu antybiotykami, odtruwa organizm, regeneruje. Aronia usprawnia układ krążenia, poprawia wzrok, wspomaga leczenie owrzodzeń żołądka i dwunastnicy.
60. Miód pokrzywowo-orzechowy. Dokładnie sproszkować równe ilości suszonych liści pokrzywy i liści orzecha włoskiego. Do 500 g płynnego ciepłego miodu dodać 4 łyżki sproszkowanych liści, dokładnie wymieszać. Zażywać po 1 łyżeczce 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Wzmacnia mechanizm obronny organizmu, stosować w profilaktyce zagrożenia rakiem sutka.
61. Miód na wzmocnienie. Do 100 gram miodu dodać trzy posiekane ząbki czosnku, wymieszać, zamknąć w słoiku i odstawić do lodówki na jeden miesiąc. Zażywać jedną łyżkę dziennie przy osłabieniu.
62. Napój z miodem i pokrzywą na anemię. Szczególnie zalecany dzieciom anemikom.

Życzymy zdrowia i jeszcze raz zdrowia

Adela Biernaczyk i Urszula Baron-Gocha

(realizatorki innowacji pedagogicznej w PSP nr 5 z OI w Kluczborku)

