

## IGNACY OLECH

ur. 1932; Brzeziny



Miejsce i czas wydarzeń	Lublin, współczesność
Słowa kluczowe	Lublin; projekt Pszczelarstwo na Lubelszczyźnie. Nieopisana historia - Rzeczpospolita Pszczelarska; pszczelarstwo; spożywanie miodu; właściwości lecznicze miodu; miód pszczeli, współczesność

### Miód wzmacnia serce

Miód znakomicie wzmacnia mięsień serca. Do letniej wody wieczorem daje się łyżeczkę miodu, a rano na czczo się wypija. Nie słodzę herbaty, a do kawy też nie używam cukru, tylko na koniuszek łyżeczki biorę miód, kładę na język i popijam. Nie wolno słodzić kawy czy herbaty miodem, jeżeli jest gorąca, bo on po prostu traci wartość, szkoda miodu.

Data i miejsce nagrania	2017-03-08, Lublin
Rozmawiał/a	Tomasz Czajkowski
Prawa	Copyright © Ośrodek "Brama Grodzka - Teatr NN"