



DEBORAH BLEECKER

AKUPRESURA

BEZ TAJEMNIC

Samodzielnie pokonaj ból, stres,
problemy trawienne czy infekcje,
zwalcz refluks i wzmocnij nerki
dzięki prostej terapii
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

AKUPRESURA

BEZ TAJEMNIC



DEBORAH BLEECKER

AKUPRESURA

BEZ TAJEMNIC

Samodzielnie pokonaj ból, stres,
problemy trawienne czy infekcje,
zwalcz refluks i wzmocnij nerki
dzięki prostej terapii
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-048-8

Tytuł oryginału: *Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments*

Copyright © 2019 by Deborah Bleecker

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	9
10 najważniejszych punktów akupresurowych	11
Krótki przewodnik po chińskiej medycynie	21
Jak sprawić, by akupresura zadziałała w twoim przypadku	27
Jak znaleźć punkty akupresurowe	31
Jak akupunktura i akupresura leczą ból	35
Wyjaśnienie akupresury ucha	39
Akupresura u dzieci	43
Meridiany akupunktururowe	45
Dolegliwości	51
Alergie	53
Arytmia serca	55
Bezpłodność	59
Bezsenność	65
Biegunka	71
Biegunka u niemowląt	75
Ból barku	77
Ból dłoni	81
Ból głowy	83
Ból karku	87
Ból kolana	91

Ból kostek	95
Ból kręgosłupa	97
Ból łokcia	101
Ból oka	103
Ból palca	105
Ból palca u stopy	107
Ból ramienia	109
Ból stopy	111
Ból ucha	113
Ból ucha u niemowląt	117
Ból zatok	121
Choroba Meniere'a	125
Częste oddawanie moczu, słaby pęcherz, nietrzymanie moczu	131
Czkawka	133
Depresja	137
Dusznicza bolesna	141
Gorączka	145
Gorączka u niemowląt	147
Impotencja, libido	149
Kamienie nerkowe	153
Kamienie żółciowe	155
Kaszel	157
Kolka u niemowląt	161
Lęk	165
Mdłości	169
Migreny	171
Moczenie się dzieci	175
Nadciśnienie	177
Neuropatia cukrzycowa	181
Pokrzywka	185
Poranne mdłości	189
Problemy hormonalne	193

Przeziębienie i grypa u niemowląt	197
Przeziębienie i grypa	201
Refluks kwasowy, zgaga, zarzucanie żołądkowo-przełykowe	205
Rwa kulszowa	211
Sen niemowląt	213
Stres u niemowląt	219
Stres i rozdrażnienie	221
Trawienie u niemowląt	223
Uderzenia gorąca	225
Utrata wagi	229
Wymioty u niemowląt	233
Zapalenie powięzi podeszwy	235
Zaparcia	237
Zaparcia u niemowląt	239
Zatrzymanie wody, obrzęk	241
Zawroty głowy	245
Zdrowienie po udarze	251
Zespół cieśni nadgarstka	257
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	261
Zespół suchego oka po LASIK	263
Zmęczenie	267
Źródła	273
Indeks	274

Wstęp

Akupresura to prosty i skuteczny sposób uzdrawiania wielu dolegliwości. Odnotowano istnienie ponad tysiąca punktów akupunkturowych, więc jak wybrać te, które będą najskuteczniejsze? O tym właśnie jest ta książka. Jako dyplomowana akupunkturzystka od ponad dwudziestu lat uczę moich pacjentów akupresury tak, aby mogli leczyć siebie.

Powodem, dla którego napisałam tę książkę, jest ułatwienie zrozumienia akupresury i skuteczne jej stosowanie. Wybrałam najskuteczniejsze punkty akupresurowe i wyjaśniam ich działanie w taki sposób, aby mógł to zrozumieć nawet laik.

W większości przypadków do każdej dolegliwości przypisanych jest kilka punktów. To dlatego, że punkty akupunkturowe są tak silne i tak skuteczne, że mógłbyś znać tylko jeden, który działa najlepiej. Nie ma powodu używać ich aż pięciu, jeśli zadziała jeden. Wyjaśnię, który punkt wypróbować najpierw w zależności od dolegliwości.

Posiadam stopień magistra medycyny orientalnej. To standardowy, trzyletni program podyplomowy chińskiej medycyny, który przechodzą dyplomowani akupunkturzyści w Stanach Zjednoczonych. Podczas tego programu poświęcamy cały rok na uczenie się lokalizowania i używania ponad czterystu punktów

akupunkturowych. Uczymy się także, jak łączyć te punkty, by leczyć choroby.

Punkty akupunkturowe regulują funkcjonowanie organizmu. Twoje ciało wie, co to znaczy być zdrowym. Jest to zapisane w twoim DNA. Musisz po prostu pomóc mu się regulować i przywracać zdrowe funkcjonowanie.

Punkty akupunkturowe przynoszą ulgę w bólu, przywracając zdrowe krążenie. Przy dobrym krążeniu twoje ciało może uzdrowić się samo.

Ponieważ, jak już wspomniałam, leczę pacjentów od ponad dwudziestu lat, równie szczegółowo analizuję suplementy. Choć ta książka skupia się na akupresurze, nie mogłabym pominąć informacji o suplementach, które zalecam moim pacjentom, by pomóc im zdrowieć szybciej. To najbardziej godne zaufania i najwyższej jakości preparaty. Chcę zaznaczyć, że nie jestem w żaden sposób powiązana z produkującymi je firmami, ani nie otrzymuję od nich pieniędzy, ale odkryłam, które suplementy są najskuteczniejsze.

10 najważniejszych punktów akupresurowych

Choć każdy akupunkturzysta ma swoje ulubione punkty, to punkty, które prezentuję, są najczęściej używane w wielu klinikach akupunktury. A to dlatego, że są bardzo silne i mają wiele funkcji.

Przedstawione niżej informacje to mały fragment mojej książki *Podręcznik punktów akupunkturowych**. Wybrałam najczęściej używane oznaczenia, aby było ci łatwiej zrozumieć i używać tych punktów.

Oto moje 10 najważniejszych punktów akupunkturowych w porządku alfabetycznym:

- Jelito Grube 4
- Jelito Grube 11
- Nerka 3
- Nerka 6
- Nerka 7
- Osierdzie 6
- Serce 7
- Śledziona 6
- Wątroba 3
- Żołądek 36

* Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Jelito Grube 4

Znajduje się pomiędzy pierwszą a drugą kością dłoni, w połowie drugiej kości, po stronie kciuka. Tego punktu nie powinny używać kobiety ciężarne, ponieważ może on wywołać poród.



Funkcje i częste zastosowanie

Jelito Grube 4 leczy alergie, ból ramienia, przeziębienie i grypę, ból dłoni, bóle głowy, pokrzywkę, wywołuje poród, reguluje pracę układu immunologicznego, leczy zatłokane zatoki i krwawienie z nosa, leczy też oczy, nos, usta i uszy. Świetnie sprawdza się w przypadku leczenia bólu głowy.

Jelito Grube 11

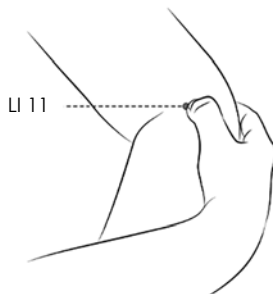
Znajduje się w połowie odległości od łokcia do zgięcia łokcia. Szukaj go na zgiętej ręce, jak przedstawiono na ilustracji. Ten punkt możesz łatwo uciskać własnym kciukiem.

Funkcje i częste zastosowanie

Jelito Grube 11 leczy alergię, atrofię ramienia, ból ramienia, ból łokcia, nadciśnienie, zaparcia, pokrzywkę, świąd, wysypkę, ból i sztywność barku, choroby skóry, a także wzmacnia układ odpornościowy.



Jelito Grube 11



Nerka 3

Znajduje się w zagłębieniu pomiędzy wewnętrzną stroną kostki a tyłem nogi. Znajdź punkt w połowie pomiędzy czubkiem wewnętrznej strony kostki a tyłem nogi.

Funkcje i częste zastosowanie

Nerka 3 jest najważniejszym i najczęściej używanym punktem meridianu Nerek. Leczy astmę, głuchotę spowodowaną słabością nerek, ból pięty, nietrzymanie moczu lub stolca, bezsenność, problemy z oddawaniem moczu, szum w uszach oraz pilną potrzebę oddania moczu.



Nerka 6

Znajduje się w odległości 1 cuna poniżej wewnętrznej strony kostki. Cun odpowiada szerokości kłykcia kciuka. Później wyjaśnię to bardziej szczegółowo.



Funkcje i częste zastosowanie

Nerka 6 uspokaja umysł, leczy problemy z oddawaniem moczu, obrzęki, częste oddawanie moczu, uderzenia gorąca, bezsenność, wypadanie macicy, a także wzmacnia nerki.

Nerka 7

Znajduje się 2 cuny w linii prostej nad punktem Nerka 3.

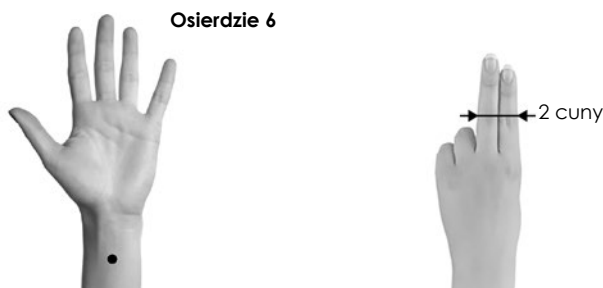


Funkcje i częste zastosowanie

Nerka 7 leczy ból dolnego odcinka kręgosłupa, zapalenie nerek, ból stopy, nietrzymanie moczu bądź stolca, obrzęk, częstą potrzebę oddawaniu moczu, a także reguluje pracę pęcherza moczowego.

Osierdzie 6

Znajduje się 2 cuny nad zgięciem nadgarstka, pomiędzy ścięgnami na środku przedramienia.



Funkcje i częste zastosowanie

Osierdzie 6 leczy lęk, uspokaja żołądek, leczy czkawkę, bezsenność, palpacje, reguluje pracę serca i pomaga przy mdłościach.

Indeks

A

Alergie 12, 19, 53-54, 83, 115, 185-187
Anemia 16, 186
Apatia 23, 268
Arytmia 16, 55-57
Astma 14, 19, 24, 72, 194, 200
Atrofia ramienia 13
Awersja do zimna 268

B

Ba Feng 107, 111, 112, 183, 253
Ba Xie 83, 105, 253, 254
Bach Rescue Remedy 69, 217, 219
Bach Rescue Sleep 68, 217
Bekanie 25, 134, 205
Bezpłodność 17, 59-63, 221, 227
Bezsenność 14, 16, 17, 23, 55, 65-69,
132, 142, 150, 165, 194, 205, 225,
269-270
Biegunka 18, 71-73, 75-76, 134
Blokery kwasu 205
Ból barków 77-79, 155
Ból dłoni 12, 81-82, 105, 257
Ból dolnego odcinka kręgosłupa 15, 22,
23, 96, 98
Ból głowy 12, 16, 25, 83-85, 121, 125-
127, 171, 221

Ból i sztywność dolnej części nogi 95, 112
Ból kolana 22, 91-93, 186
Ból kostki 95-97, 112
Ból kręgosłupa 36, 97-99
Ból nadgarstka 66, 96
Ból nerwu 264
Ból oka 103-104
Ból palca 81, 105, 107
Ból pięty 14, 269
Ból ramienia 12, 35, 81, 101, 109-110
Ból stopy 15, 95, 111-112, 235
Ból szczęki 114, 121, 247
Ból ucha 113-115, 117-119
Ból w klatce piersiowej 141, 200, 205
Ból zatok 103, 121-123
Ból zęba 83, 198
Brodziuszka wiechowata 204, 247
Bromelina 102, 259
Bylica roczna 254

C

Choroby oczu 17, 104, 263-266
Choroby skóry 13, 186
Ciśnienie krwi 57, 179, 245
Cordyceps 123, 132, 139, 150, 151, 176
Częste oddawanie moczu 14, 23, 131-132,
175, 269
Czkawka 15, 133-135, 205, 213

Ć

Ćwiczenia rozciągające barki 97, 259

D

Depresja 17, 25, 137-140, 150

Depresja poporodowa 176

Diuretyki 241

Dreszcze 155

Dusznicza bolesna 141-144

E

Ebola 204

Esencje kwiatowe 68-69, 217,
219

Estrogen 22, 23, 149, 193,
225-226

F

Fan Hou Jue 78

Fitoestrogen 226

G

Giovanni Maciocia 101, 137, 140,
273

Glukozamina 93, 99

Głóg 57, 142, 144, 179

Głuchota 14, 23, 114, 117, 267

Goście dłonie 267

Gośćnica 115, 145-147, 148, 155,
157, 197-198, 201, 234

H

Hormony 16, 22, 28, 59-60, 62, 66,
104, 126, 149-151, 173, 186,
193-195, 222, 225-227, 230, 261

Hormony bioidentyczne 150, 225-2273

I

Impotencja 23, 149-152, 268

Infekcje uszu 83, 113-115, 117, 169, 198, 247

Infekcje zatok 123

J

Jagody goji 151

Jajowody 61

Jelito Cienkie 113-114, 117, 247

Jelito Grube 11-13, 25, 53, 78, 81, 83, 101,
103, 109, 115, 122, 145, 147, 157, 161,
177, 185, 198, 201, 234, 237, 239, 246

Jia Bi 84, 103, 122, 246

K

Kamienie nerkowe 153-154

Kamienie żółciowe 155-156, 169-170, 249

Kaszel 19, 24, 157-159, 163, 197, 199-
200, 202

Katarakta 265

Kichanie 53, 163

Koenzym Q 144, 180

Kolagen 99, 265-266

Kolka 161-163, 213

Kontrola pęcherza 131

Kontrola stolców 131

Korzeń imbiru 73, 76, 190, 204, 208-209,
227

Krótki oddech 19, 24, 199, 203

Krwotok z nosa 12, 83, 198

Kwas fosforowy 128

L

LASIK 104, 263-266

Leki rozrzedzające krew 252

Lęk 15, 55, 142, 165-167, 186, 213, 217,
222, 270

Libido 149-152

Ling Gu 78, 97-98, 211

Linus Pauling 142

Lizyna 142

Ł

Ławka inwersyjna 247

Łuny 265

M

Magnez 128-129

Mdłości 15, 17, 24, 30, 134, 155, 169-170,
189-191, 205, 213, 234, 247, 271

Menopauza 225, 268

Miażdżyca naczyń krwionośnych 142, 144

Mięśnie karku 38, 88, 126, 258, 259

Migreny 36, 83, 125-127, 171-174, 221

Mitra 150

Moczenie się 175-176, 270

Moksa 252, 255

MSM 93, 99

N

Nadciśnienie 13, 16, 19, 177-180, 245

Neuropatia cukrzycowa 107, 111, 181-184

Niedobór yang nerek 22, 268

Niedobór yin nerek 23, 225, 267, 268

Nieregularna miesiączka 17, 25

Nierównowaga hormonalna 16, 62, 126,
150, 173, 194, 227

Nietrzymanie moczu lub stolca 14,
131-132, 138, 150, 175, 194, 226, 268

Nieżyt żołądka 72, 75, 133

Nocne poty 23, 267

O

Obrzęk 14, 16, 23, 91, 104, 113, 186, 230,
241-244

Obrzęk stopy 111-112

Obsesyjne zamartwianie się 272

Ogień wątroby 25, 222

Opadanie stopy 95, 112, 236

Opaski na nadgarstki 189

Operacja 97, 99, 103, 144, 181, 263-265

Operacja kolana 91

Opuchlizna 91, 112, 113, 117, 230

Osiem Wiatrów 107, 112, 183, 252

Osierdzie 11, 15, 30, 32, 45, 48, 55, 65,
133, 141, 165, 169, 189, 202, 204, 213,
234, 246, 257

Owłosienie na twarzy 132, 150

P

Palpitacje 15, 24, 207

Paraliż nogi 19

Paraliż stopy 16

Perimenopauza 225, 268

Pęcherz Moczowy 25, 103, 122

Pęcherzyk Żółciowy (Woreczek Żółciowy)
127, 155-156, 172, 190, 247, 259

Pilna potrzeba oddania moczu 14

Płuco 158, 199, 201-202

Pocenie się 24, 155, 198, 271

Pokrzywka 12, 19, 147, 185-187,
198, 202

Poranne mdłości 189-191

Poród 12, 17, 175, 214

Pragnienie 23, 25, 157, 267

Probiotyki 54, 76, 119, 163, 237

Problemy z oddawaniem moczu 14

Problemy z przełykaniem 18, 25, 205

Problemy ze snem 69, 194

Problemy żołądkowe 56, 229, 246

Progesteron 225, 226

Prolina 142

Przedwczesny wytrysk 23, 268

Przepuklina krążka międzykręgowego 97,
99, 249

Przepuklina rozworu przełykowego
przepony, 59, 207-208

Przeziębienie i grypa 12, 19, 24, 72, 83,
115, 145, 159, 197-200, 201-204, 233
Punkt Flegmy 158, 197, 200, 203
Punkty na twarzy 121
Punkt Pęcherzyk Żółciowy (Woreczek
Żółciowy) 155-156

R

Refluks kwasowy 25, 133, 162, 170,
205-209
Rozdrażnienie 16, 25, 134, 150, 221-222, 225
Roztocza 53

S

Serce 11, 16, 55, 65, 141-142, 165, 214
Siarczan chondroityny 93, 99
Skurcze przepony 18, 72
Słabe kolano 268
Słabe mięśnie 272
Słaby pęcherz 131-132, 226
Sok jabłkowy 156
Stan zapalny 72, 77, 143, 147, 156,
158, 162, 198, 208, 235, 257
Stan zapalny ucha 114, 117
Stan zapalny zatok 84, 103, 123, 245
Starzenie się 132, 138, 150, 193, 194, 225
Statyny 180
Staw skroniowo-żuchwowy 40, 114, 117
Stres 17, 24, 60, 62, 67, 83, 127, 134,
137, 143, 166, 170, 173, 195, 216,
217, 221-222, 261
Suchość pochwy 225
Suchość w ustach w nocy 23, 268
Swędzące oczy 53
Swędzenie wewnątrz ucha 113, 117
Swędzenie 27
Szczękościsk 113
Szum uszny 14, 23, 25, 114, 117, 125,
246, 267
Szyby na noc 236

Ś

Śledziona 11, 16, 25, 60, 66, 91, 95,
107, 112, 173-174, 185-186, 194,
214, 222, 230, 242, 261
Śluz 158, 163, 197, 199-200, 203
Świszczenie 199, 200, 201, 202

T

Termopunktura 253
Testosteron 22, 149-150, 193
Tkanka bliznowata 79-80
Traganek 54, 118, 187

U

Uczucie pełności w brzuchu 18
Uderzenia gorąca 14, 132, 151,
225-227, 267
Układ immunologiczny 12, 54, 72,
114-119, 123, 137, 145, 157, 162,
178, 185, 187, 197, 201, 203,
206, 234
Utrata słuchu 114, 125, 247
Utrata wagi 229-231

W

Wątroba 11, 17, 25, 60, 67, 127,
134, 166, 170, 178, 195, 216,
219, 221-222, 261
Witamina C 142-143
Wrzody na jelitach 19, 75
Wydzielina z uszu 117, 246
Wymioty 18, 25, 75, 134, 155, 208,
213, 233-234
Wypadanie macicy 14, 17, 270
Wysypka 13
Wywołanie porodu 12

Y

Yang 22, 149, 150, 177, 193, 226, 268

Yin Tang 214

Yin 22, 23, 149, 150, 177, 179, 225,
226, 267

Z

Zablokowane zatoki 103, 104, 121, 123,
198

Zaburzenia skórne 40, 147, 167, 185

Zapalenie nerek 15, 270

Zapalenie okrężnicy 71, 75

Zapalenie oskrzeli 24, 197, 200, 201, 202

Zapalenie płuc 197, 200

Zapalenie powięzi podeszwy 235-236

Zapalenie zatok 83, 126, 245

Zaparcia 13, 18, 19, 72, 75, 161, 198, 234,
237-238, 239-240

Zarzucanie żołądkowo-przełykowe 205-209

Zastój w Wątrobie 25, 127, 261

Zatoki 12, 83, 103, 115, 121-123, 198,
201, 245

Zatokowe bóle głowy 84

Zatrzymanie wody 16, 23, 96, 111, 222,
230, 241-244

Zawroty głowy 17, 23, 25, 125-126,
245-249, 267

Zdrowienie po udarze 110, 251-255

Zespół cieśni nadgarstka 257-260

Zespół suchego oka po LASIK 104,
263-266

Ziarna krowiziołu 30, 39, 40, 42, 89

Zmęczenie nadnerczy 62, 137, 143, 272

Zmęczenie 18, 23, 66, 72, 143, 179, 200,
225, 267-271

Ż

Żołądek 11, 18, 71-72, 75, 91-94, 95, 112,
119, 133, 137, 158, 169, 178, 183, 190,
200, 203, 223, 231, 237, 252, 271

Żółć 154, 155



Deborah Bleecker – jest dyplomowaną akupunkturzystką i autorką książek o akupunkturze i akupresurze, w tym bestsellerowego *Podręcznika punktów akupunkturowych*. Posiada tytuł magistra medycyny orientalnej. W 1994 roku doznała urazu i żyła z przewlekłym bólem, dopóki nie postanowiła znaleźć własnych odpowiedzi na problemy zdrowotne. Lekarze powiedzieli jej, że bólu nie da się wyleczyć, ale dzięki akupunkturze i chińskiemu ziołolecznictwu, w którym dziś się również specjalizuje, wyzdrowiała.



Cierpisz na bezsenność? Zainteresuj się swoim... nadgarstkiem. Umiejscowiony jest tam punkt akupresurowy o nazwie Serce 7. Uciskanie go w odpowiedni sposób uwolni cię od niepokoju, stresu i bezsenności. Jeśli borykasz się z częstym oddawaniem moczu, chciałbyś wzmocnić pęcherz i nerki, najważniejszymi punktami do leczenia są punkty: Nerka 3, 6 i 7. A może męczy cię kaszel? W usuwaniu stanu zapalnego w płucach doskonale sprawdza się uciskanie znajdującego się w zgięciu łokcia punktu o nazwie Płuco 5. Na problemy z układem trawiennym idealny jest punkt Żołądek 36, który ma aż 50 zastosowań! Przekonaj się, jaką moc ma akupresura!

Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce:

- ❖ będziesz mógł samodzielnie stosować akupresurę,
- ❖ poznasz najważniejsze i najskuteczniejsze punkty akupresurowe,
- ❖ nauczysz się lokalizować punkty akupresurowe,
- ❖ pozbędziesz się kilkudziesięciu najpowszechniejszych chorób i dolegliwości,
- ❖ przekonasz się, jak akupresura i akupunktura leczą różne rodzaje bólu,
- ❖ dowiesz się, czym jest akupresura ucha,
- ❖ nauczysz się stosować akupresurę u dzieci,
- ❖ zapoznasz się z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- ❖ opanujesz wiedzę dotyczącą meridianów,
- ❖ poznasz najpopularniejsze chińskie zioła i suplementy.

Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia

Patroni:

