



dr Bruce Fife

Wylecz artretyzm

Jak wzmocnić i odbudować stawy

dr Bruce Fife

Wylecz artretyzm

Jak wzmocnić i odbudować stawy



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-743-0

Copyright © 2009, Bruce Fife
Piccadilly Books, Ltd., P.O. Box 25203, Colorado Springs, CO 80936, USA
info@piccadillybooks.com, www.piccadillybooks.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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 jakiegokolwiek 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

Kup książkę

Spis treści



Rozdział 1: Artretyzm można leczyć	7
Rozdział 2: Oblicza artretyzmu	13
Rozdział 3: Co wywołuje artretyzm?	35
Rozdział 4: Problemy z zębami	55
Rozdział 5: Źródło problemu	71
Rozdział 6: Naturalny antybiotyk	101
Rozdział 7: Dieta antyartretyzmowa	125
Rozdział 8: Jak odbudować uszkodzone stawy	157
Rozdział 9: Magia ruchu	165
Rozdział 10: Odciąż swoje ciało	179
Rozdział 11: Pogromcy stanu zapalnego	191
Rozdział 12: Plan walki z zapaleniem stawów	203
Aneks	217
Źródła	231

Artretyzm można leczyć

– To zdumiewające! – krzyknęła Barbara. – Od dziesięciu lat nieustannie towarzyszył mi ból. – Po czterech tygodniach terapii opartej na tej książce powiedziała nam: – Oto, co na razie zauważyłam. Udokumentowany *zanik* podwichnięcia i symptomu opadającej stopy (niemożności stawania na pięcie). Udokumentowany *zanik* symptomów choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów kolanowych. *Uniknęłam* piątej operacji kręgosłupa i grożącej mi drugiej spondylodezy*. Znowu mogę *ćwiczyć*. Gdy schodzę po schodach, *nie towarzyszy* mi już ból, nie kuleję i nie utykam. I po trzykilometrowym spacerze nie czuję bólu w kolanie! Wszystkie moje problemy zdrowotne były poparte solidną dokumentacją medyczną, włączając w to obrazowanie wykonane metodą rezonansu magnetycznego i pozytonowej tomografii emisyjnej, które wykazały podwichnięcia, zanik odruchu zginania stopy i zespół opadającej stopy, a także niemożność przenoszenia ciężaru ciała na stopę i duży palec. Wystarczyły cztery tygodnie, żeby elektromiografia (EMG – diagnostyka czynności elektrycznej mięśni i nerwów obwodowych – przyp. tłum.) wróciła do normy; znowu mogłam stawać na pięcie; stopa odruchowo zginana się przy

* Zrośnięcie się dwóch lub więcej kręgów (przyp. tłum.).

badaniu, odzyskałam siłę w palcu, stopie i kostce. A ponieważ wszystkie moje symptomy były tak dobrze udokumentowane, lekarze nie mogli wyjść ze zdumienia i ukryć ciekawości. Lekarz odpowiedzialny za moją elektromiografię pytał o tytuł Pana książki, chirurg zresztą też.

Podobne doświadczenia miała Sylvia.

– Od dekady cierpiałam na artretyzm w kolanach, a od dwóch – na ból w krzyżu. Te kilka leków alopacyjnych*, które wypróbowałam, przyniosły mi tymczasową ulgę. Gdy zaczęłam stosować Pana program, zaobserwowałam wręcz magiczne postępy. Wystarczyło pięć dni, a artretyzm zniknął z kolan i uwolniłam się od bólu w krzyżu. To wprost niebywałe!

– Ja zaczęłam kilka miesięcy temu – opowiada nam Tracy. – Na dobre uwolniłam się od artretyzmu w palcach u rąk i nieustępliwego bólu w kilku innych miejscach.

Cierpisz na zapalenie kostno-stawowe, reumatoidalne zapalenie stawów, podagrę lub fibromialgię? Jeśli tak, możliwe że rozwiązanie swoich problemów znajdziesz właśnie tutaj.

Sam tytuł książki, „Wylecz artretyzm”, to jednocześnie dość śmiała deklaracja, biorąc pod uwagę fakt, że mówimy o chorobie, którą współczesna medycyna nie do końca jeszcze rozumie, nie wspominając o leczeniu. Ale tytuł jest jak najbardziej trafiony. Dzięki zawartym w książce informacjom albo całkowicie wyleczysz się z artretyzmu, albo doświadczysz wyraźnej poprawy swojego stanu zdrowia. Duża część informacji tu zawartych to absolutna nowość dla większości czytelników – a nawet lekarzy. Co prawda na rynku dostępna jest też inna książka traktująca o artretyzmie, „Arthritis Cure” (pod redakcją Jasona Theodosakisa), jednak jej autorzy pominęli przyczyny choroby, skupiając

* Opartych na medycynie zachodniej (przyp. tłum.).

się wyłącznie na leczniczej diecie. Ja z kolei w swojej pracy przedstawiam zarysy programu, który przyniesie wyraźną ulgę przeważającej większości pacjentów dotkniętych artretyzmem i fibromialgią. Skąd ta śmiała deklaracja, skoro żaden inny autor nie podjął się na razie tego zadania? Powód jest prosty – większość lekarzy przyjmuje za pewnik, że artretyzm jest nieuleczalny. Nie znając jego przyczyny, oczywiście nie wiedzą też, gdzie powinni szukać lekarstwa.

Z książki dowiesz się, co wywołuje artretyzm i w jaki sposób można go leczyć. Skuteczność opisanej tu metody wynika z faktu, że koncentruje się ona na źródle problemu, nie zaś jego symptomach. Wystarczy uporać się z czynnikami sprawczymi, a choroba sama zniknie! To naprawdę jest aż tak proste.

Artretyzm można leczyć na wiele sposobów, zarówno wywodzących się z medycyny Zachodu, jak i alternatywnej. Medycyna konwencjonalna skupia się na złagodzeniu objawów choroby poprzez stosowanie środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Ale takie podejście nie pomaga rozwiązać problemu; jedynie ukrywa jego symptomy, podczas gdy choroba przybiera na sile. Wreszcie nadchodzi moment, gdy pacjent całkowicie traci sprawność fizyczną lub wymaga zabiegu chirurgicznego – nieprzyjemnego i drastycznego środka na rozwiązanie prostego problemu.

Medycyna alternatywna i naturalna przyjęły odmienne podejście, wynikające z założenia, że jeśli poprawimy ogólny stan zdrowotny pacjenta, to ciało samo się zregeneruje. I chociaż jest w tym wiele prawdy, to próba poprawienia samopoczucia może przyjąć różne formy i przynieść różnorakie rezultaty. Kluczowym warunkiem powrotu do zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Ale co to właściwie znaczy? Jedni powiedzą, że to dieta niskotłuszczowa, wegetariańska; inni wskażą dietę opartą na średniej zawartości tłuszczu, ale ubogą w węglowodany; jeszcze inni będą

podkreślać zalety diety makrobiotycznej, zgodnej z grupą krwi albo jeszcze innej, w zależności, co akurat zyskało na popularności. Co zatem wybrać?

Nawet jeśli jesteś jednym z tych szczęśliwców, którzy dobrali sobie dietę pozytywnie wpływającą na stan zdrowia, to nie ma wcale pewności, że wystarczy ona, by cię uzdrowić. Gdy choroba zwyrodnieniowa – jak artretyzm właśnie – przyjmuje charakter przewlekły, sama dieta to często za mało, by w rozsądnym czasie naprawić wszystkie szkody i zregenerować ciało. By pobudzić regenerację i uzdrowienie, potrzeba czegoś więcej.

Istnieje wiele naturalnych lekarstw mających ulżyć osobom dotkniętym artretyzmem – jak świeży czosnek czy mieszanka octu* i miodu. I niektórym rzeczywiście pomagają – a przynajmniej łagodzą symptomy choroby. Jednak nawet jeśli zadziałają, to i tak nie przynoszą długotrwałych efektów, ponieważ nie oddziałują na samo źródło problemu. By zapobiec nawrotom choroby, trzeba je zażywać codziennie.

Niektórzy uciekają się do detoksykacji i poszczenia. Od dawna wiadomo, że długi post, podczas którego pacjent przyjmuje wyłącznie wodę i sok, pomaga skutecznie zwalczyć symptomy artretyzmu – potwierdziły to liczne wyniki badań. Ale wystarczy, że wrócimy do normalnego modelu odżywiania się, artretyzm wraca, by zebrać swoje żniwo. By tego uniknąć, po okresie postu powinniśmy zastosować dietę opartą na naturalnych i świeżych produktach oraz unikać ziarna rafinowanego (oczyszczonego), słodczy i produktów paczkowanych. Szkopuł w tym, że na takiej diecie trzeba

* Ocet to również skuteczny lek na inne współczesne choroby. O niezwykłych właściwościach leczniczych tego popularnego produktu można przeczytać w książce „Uzdrowiająca moc octu” autorstwa Carla Orey. Publikację można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

spędzić resztę życia – w przeciwnym razie musimy liczyć się z nawrotem choroby.

Ponieważ ścisła dieta nie gwarantuje ochrony przed artretyzmem, pojawiły się teorie, wedle których źródłem choroby jest reakcja alergiczna – że wywołuje ją któryś ze składników pożywienia. Nie dowiedziono prawdziwości tej teorii i wiemy, jak przekonasz się z lektury książki, że to nie alergię są winowajcami. Co prawda alergię na konkretne pokarmy mogą sprzyjać wystąpieniu symptomów artretyzmu i je nasilać, ale dzieje się tak dlatego, że zakłócają działanie układu odpornościowego.

Jedyny sposób, by na dobre uwolnić się od artretyzmu, to odnieść się do samej przyczyny choroby. Wielu to zaskoczy, ale nauka poznała ją już ponad wiek temu. Jeszcze na początku XX wieku badacze zaobserwowali wyraźny związek między artretyzmem a infekcjami. Mikroorganizmy atakujące stawy wywołują stany zapalne, opuchliznę, uszkodzenia i ból – czyli klasyczne objawy artretyzmu. Zmieniają skład chemiczny krwi i wytwarzają markery chorobowe, które lekarze kategoryzują jako różne formy artretyzmu.

Badacze zidentyfikowali liczne bakterie, wirusy i grzyby atakujące stawy i odpowiedzialne za pojawienie się artretyzmu. Odkryto je w krwi i tkankach osób dotkniętych najpoważniejszymi formami tej choroby, włączając w to zapalenie kostno-stawowe, reumatoidalne zapalenie stawów i podagrę. Pojawiły się nawet przesłanki łączące infekcję z fibromialgią.

Jak powszechnie wiadomo, również ostre stany chorobowe pokroju boreliozy, rzeżączki, salmonelli, zapalenia płuc itp. mogą wywoływać artretyzm, który zaczyna rozwijać się jeszcze w trakcie choroby lub tuż po jej zakończeniu. Nierzadko zdarza się, że po opanowaniu choroby i powrocie do zdrowia artretyzm – pozostałość po infekcji – przyjmuje po-

stać przewlekłą. Do tej pory nie zdawaliśmy sobie sprawy, że mogą go wywoływać również mniej groźne i nie tak oczywiste infekcje, jak choroby układu moczowego, drożdżyca, grypa, a nawet choroby jamy ustnej.

Sam fakt, że główną przyczyną artretyzmu są infekcje, nie jest ani nowy, ani szczególnie kontrowersyjny. Zasadnicze pytanie brzmi: jak go leczyć? Do niedawna terapia ograniczała się do stosowania leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych, które nijak nie powstrzymują rozwoju choroby. Niekiedy sięgano również – z lepszymi i gorszymi efektami – po antybiotyki. Ale, jak sam już za chwilę się przekonasz, nie rozwiązuje to problemu.

Znając przyczynę choroby, możemy opracować plan działania, nazwijmy go „planem walki z artretyzmem”, dzięki któremu zahamujemy rozwój choroby i zainicjujemy regenerację organizmu. Tak, z artretyzmu można się wyleczyć. Czytając tę książkę, dowiesz się, w jaki sposób infekcje wpływają na zdrowie stawów i, co ważniejsze, co zrobić, by zahamować rozwój choroby i wrócić do zdrowia.

Oblicza artretyzmu

Gdy w grę wchodzi pacjenci dotknięci artretyzmem, lekarze często wzruszają ramionami, akceptują to, co nieuniknione i przepisują środki przeciwbólowe oraz leki przeciwzapalne.

Wedle podręczników medycznych, większości form artretyzmu nie można wyleczyć. Opieka medyczna koncentruje się na zwalczaniu symptomów choroby, nie walce z nią samą. Głównym problemem, przed jakim stają lekarze, jest to, że pomimo licznych teorii tak naprawdę nie wiedzą, co wywołuje artretyzm. A skoro nie znają przyczyny, to nie mogą wiedzieć, gdzie powinni szukać lekarstwa. Kluczowe pytanie brzmi: czy artretyzm można wyleczyć? Odpowiedzią jest stanowcze: tak! Tak, artretyzm można wyleczyć. Nauka zidentyfikowała jego przyczynę i znalazła lekarstwo. Nie jest to wiedza tajemna, ale mało kto zna fakty. Do niedawna większość świata medycznego ignorowała ekscytujące wyniki badań nad artretyzmem.

Lekarze, ogólnie rzecz biorąc, nad wyraz ostrożnie i powoli przekonują się do nowych teorii stojących w sprzeczności z ich uporządkowaną wizją i tak bliskimi sercu przekonaniami. To na nich wielu lekarzy zbudowało swoje kariery, co za tym idzie, na samą myśl o porzuceniu do-

tychczasowych dogmatów reagują odruchowym buntem. Dramatyczne zmiany w dziedzinie myśli medycznej mogą zająć kilka dekad, całe pokolenie lub nawet dwa. Lekarze przekonują się do nowych idei pojedynczo, jeden po drugim, aż nadchodzi dzień, gdy wszyscy uznają je za oczywistość.

Dysponujemy lekarstwem na artretyzm – a przynajmniej na większość form, jakie przyjmuje. Nie musisz czekać dziesiątek lat czy kilku pokoleń, aż środowisko medyczne nadgoni zaległości. Możesz zacząć swoją terapię już dzisiaj i uwolnić się od choroby w przeciągu kilku tygodni lub miesięcy. To bezpieczny, bezbolesny i tani program – wypróbując go, nic nie tracisz. Tylko w najtrudniejszych przypadkach dla pełnego wyzdrowienia konieczna będzie bardziej wytężona praca. Nie masz nic do stracenia – za to możesz uwolnić się od bólu i odzyskać sprawność.

Co siedzi w stawie?

Stawy to miejsca, gdzie stykają się dwie kości. Wszystkie kości z wyjątkiem jednej (gnykowej – umiejscowionej w szyi), tworzą stawy, te zaś spinają nasze ciało i umożliwiają poruszanie się. W ciele dorosłego znajdziemy 206 kości i ponad 230 *ruchomych* stawów (w każdym z nich może rozwinąć się artretyzm). Ogólnie rzecz biorąc, wyróżniamy trzy rodzaje stawów: *nieruchome*, *częściowo ruchome* i *ruchome*. Stawy nieruchome, jak na przykład szwy czaszkowe, nie pozwalają na ruch. Znajdziemy je w kręgosłupie i zębach. Te ostatnie, choć sprawiają wrażenie całkowicie nieruchomych, poruszają się na tyle, byśmy mogli zorientować się, jak mocno gryziemy i czy między zębami nie utknęło jedzenie. Stawy ruchome pełnią rolę zawiasów, dźwigni i sworzni, dzięki którym możemy się zginać, stać, biegać, chodzić, skakać, kucać, chwycić, ciągnąć i wykonywać ty-

siące innych całkiem zwyczajnych ruchów. Większość stawów ciała to stawy ruchome.

Każdy staw to skomplikowana konstrukcja, w której skład wchodzi: kość, chrząstka, więzadła i inne elementy umożliwiające nam ruch. Całość tej konstrukcji otacza *torebka stawowa* zbudowana z twardej, włóknistej tkanki łącznej i na stałe przytwierdzona do trzonu kości, osłaniając ją. Wewnątrz torebki znajduje się *błona maziowa* wypełniona gęstym i lepkim płynem, mazią stawową, działającą jak smar. Ścięgno, do zadań którego należy związanie dwóch kości, to przypominająca sznurek struktura zbudowana z tej samej mocnej tkanki łącznej co torebka stawowa. Ścięgna pokrywają powierzchnię kości tworząc tzw. chrząstkę stawową, która absorbuje uderzenia i uniemożliwia kościom zetknięcie się ze sobą. Maź stawowa nawilża połączenia tkanki łącznej każdej z kości i ułatwia ich ruch (patrz: rysunek na str. 18).

Czym jest artretyzm?

Artretyzm dotyka miliony ludzi na całym świecie – w samych Stanach Zjednoczonych choruje na niego co piąty dorosły. To najbardziej rozpowszechniona choroba ograniczająca sprawność obywateli. Zdiagnozowano ją u co drugiej osoby powyżej 65 roku życia. W różnych postaciach wykształciła się u 294 000 dzieci (to 1 na 250) poniżej 18 roku życia.

Artretyzm określa się również mianem choroby zwyrodnieniowej stawów. Sam termin „artretyzm” oznacza „zapalenie stawów”. To nie jedna choroba, a cały ich zespół, których wystąpieniu towarzyszy ból i stan zapalny oraz ograniczenie ruchomości stawów. Chorób wpływających na zdrowie stawów jest ponad setka. Najczęściej występującymi formami artretyzmu są choroba zwyrodnieniowa stawów oraz reumatoidalne zapalenie stawów.

Terminu artretyzm często błędnie używa się w odniesieniu do trudnych do zdiagnozowania bólów w niemalże każdej części ciała. Prawdłowo zdiagnozować chorobę może tylko lekarz. Artretyzm może dotknąć każdego stawu, najczęściej jednak atakuje kolana, nadgarstki, łokcie, palce, palce u stóp, biodra i barki – ale może się także pojawić w szyi i plecach. Ale ból w stawach nie zawsze oznacza artretyzm, ponieważ składają się na nie jeszcze choćby ścięgna i więzadła.

Artretyzm może dotknąć jednego lub wielu stawów. Do symptomów choroby należy ból, obrzęk, sztywność i deformacja jednego lub więcej stawów. Objawy mogą pojawić się nagle lub stopniowo przybierać na sile. Osoby dotknięte artretyzmem odczuwają bóle o różnym stopniu nasilenia, od przenikliwego i palącego po pulsujący. Często pojawia się przy poruszaniu chorymi stawami, choć niekiedy choroba objawia się tylko uczuciem sztywności.

Ból często przybiera na sile w niskich temperaturach lub przy wysokiej wilgotności. Na stan chorego negatywny wpływ ma również niewłaściwa dieta, brak ćwiczeń, nadwaga, infekcje, urazy stawów i nadmierne ich obciążanie. Czytając opisy poszczególnych form artretyzmu, spróbuj dopatrzyć się punktów wspólnych. Pomogą ci zrozumieć, co je wywołuje.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Choroba zwyrodnieniowa stawów to najczęściej spotykana postać artretyzmu obejmująca niemal 80% przypadków zachorowań. Jeśli cierpisz na artretyzm, to będzie to najpewniej zwyrodnienie stawów – a ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem. Około 2% populacji do 45 roku życia, 30% w wieku od 45 do 64 i 50-85% powyżej 65 roku życia cierpi na tę formę artretyzmu, często niezdiagnozowaną.

Chorobę zwyrodnieniową stawów często określa się mianem *niezapalnej* choroby stawów, ponieważ nie zawsze towarzyszy jej stan zapalny. Stan ten może wystąpić – a w takiej sytuacji lekarz przepisuje leki przeciwzapalne – jednak nie zaznacza się równie wyraźnie, co w innych postaciach artretyzmu.

Choroba ma charakter zwyrodnieniowy i często utożsamiano ją z podeszłym wiekiem. Wyróżnia ją zwyrodnienie chrząstki u nasady kości. W efekcie kości zaczynają o siebie ocierać, powodując uczucie bólu i sztywnienie. Choroba atakuje zwykle stawy najczęściej używane lub te, na których spoczywa ciężar ciała: kolana, biodra, dolne odcinki kręgosłupa, palce u stóp i rąk.

W języku angielskim używa się też określenia „wear and tear arthritis”, czyli artretyzm z przepracowania, ponieważ pierwszymi stawami, w których pojawiają się objawy chorobowe, są te narażone na największy wysiłek. Lekarze często tłumaczą pacjentom, że jest to choroba powiązana ze starzeniem się – nieuleczalna i niemożliwa do uniknięcia.

Co prawda ryzyko zachorowania rzeczywiście wzrasta z wiekiem, to jednak nie mówimy o naturalnym elemencie procesu starzenia. Wielu osób w zaawansowanym wieku choroba wcale w ogóle nie dotyka. Wiemy, że istnieją istotne różnice między stawami i chrząstką dotkniętą chorobą zwyrodnieniową stawów a tymi, które zestarzały się w naturalny sposób (1). W tym drugim przypadku proces pogarszania się stanu kości postępuje jednakowo we wszystkich stawach; w chorobie zwyrodnieniowej stawów dotyka powierzchni, na których spoczywa ciężar ciała. Proces starzenia się w minimalnym stopniu odbija się na kondycji i składzie chemicznym chrząstki kości. Chorobie stawu towarzyszą wyraźne zmiany fizyczne, chemiczne i zwyrodnieniowe dotykające chrząstki i kości.



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor ponad 20 międzynarodowych bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu, m.in. *Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne, Cud oleju kokosowego, Woda kokosowa*.

Cierpisz na bóle stawów lub schorzenia te wystąpiły u Twoich bliskich? Dzięki tej książce możesz zapobiec dolegliwościom artretycznym i całkowicie je wyleczyć.

Autor przedstawia program 7 kroków do pokonania problemów ze stawami, który przynosi wyraźną ulgę. Jest on bezpieczny, bezbolesny i tani – wypróbując go, nic nie tracisz, za to możesz uwolnić się od bólu i odzyskać sprawność na całe życie. Z książki dowiesz się, co wywołuje formę typowego artretyzmu, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów czy podagry oraz jak te schorzenia leczyć. Nieważne, czy wykonujesz pracę biurową, jesteś gospodynią domową czy sportowcem, dzięki tej publikacji zmniejszysz ryzyko wystąpienia bolesnych urazów.

Czas zadbać o swoje stawy.

Polecamy:



Patroni: