

Płukanie wątroby i woreczka żółciowego wg Moritza

Wątroba pełni ponad 500 różnych funkcji. By wszystkie te procesy przebiegły bez zakłóceń, sama też potrzebuje oczyszczenia. Wątroba to jeden z najważniejszych organów naszego ciała. To "laboratorium chemiczne" od którego pracy zależy m.in. stan serca, układu krwionośnego, nerek, mózgu i układu limfatycznego.

Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego z kamieni żółciowych jest jednym z najważniejszych i najbardziej skutecznych działań, jakie możesz przedsięwziąć, aby poprawić swoje zdrowie.

Płukanie wątroby wymaga 6 dni przygotowań a następnie 16 do 20 godzin samego płukania.

Gdy wątroba niedomaga, rozciąga się otaczająca ją torebka ochronna (błona otrzewnowa) i zwiększa się nacisk na sąsiadujące z nią jelita i żołądek. Czujemy nieprzyjemne klucia w boku, rozpieranie pod żebrami. To pierwszy znak, że wątroba sobie nie radzi. Inne sygnały to:

- wolniejsza przemiana materii, a w konsekwencji skłonność do nadwagi lub otyłości, brak efektów przy odchudzaniu,
- chroniczne zmęczenie, ospałość, irytacja, agresja,
- wahania nastroju od depresji po euforię,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- wzdęcia, biegunki, zaparcia, gorycz w ustach,
- łaknienie cukru, apetyt na słodkie,
- nasilenie się dolegliwości alergicznych, kataru siennego, astmy,
- zmiany na skórze: liczne znamiona barwnikowe i brodawki, brązowe plamy przy cebulkach włosów,
- zimne, wilgotne ciało i skóra rąk,
- zabarwiony za żółto spód języka,
- skóry wnętrza dłoni w okolicy kciuka i małego palca,
- skurcze w łydkach i palcach rąk,
- trudność w koncentracji,
- nawracające przeziębienia i grypa,
- choroba Crohna,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- zespół drażliwych jelit (IBS),
- ból ze strony żołądka i wątroby,
- anemia,
- dreszcze,
- zaburzenia snu,
- różne choroby,
- brak możliwości zrobienia prawą nogą kroku takiej samej długości jak lewą.

Osoby z usuniętym woreczkiem żółciowym również mogą oczyszczać wątrobę, ponieważ brak woreczka nie oznacza braku kamieni w przewodach żółciowych wątroby.

Aby usunąć kamienie żółciowe z wątroby i z woreczka żółciowego **będziesz potrzebował** następujących produktów:

1. **Sok jabłkowy** - 6 opakowań po 960ml
2. **Sól gorzka** - (Epsom Salt lub cytrynian magnezu) - 4 łyżki stołowe rozpuszczone w 3 szklankach (750 ml) wody
3. **Oliwa z oliwek** typu extra virgin, tłoczona na zimno - 1/2 szklanki (125ml)
4. **Sok z grejpfruta** (najlepiej różowy) lub z cytryny - taką ilość, aby wycisnąć 3/4 szklanki soku (czyli ok. 2 szt).
5. **2 słoiki litrowe**, jeden z nakrętką.

Przygotowanie do oczyszczania: sześć dni picia soku i przestrzeganie lekkostrawnej diety.

Właściwe oczyszczenie: szóstego dnia od godz. **18.00** do godz. **22.30** i siódmy dzień **6.00-10.30**.

Sól gorzka do kupienia w aptece 25 g i 50 g, jako cytrynian magnezu. Sok jabłkowy, najlepszy 5-litrowy, tłoczony za zimno, nie z koncentratu, można wypić litr dziennie. Oliwa z oliwek, dobra, smaczna.

Przygotowanie

1. **Pij 1 opakowanie (960 ml) soku jabłkowego dziennie przez 6 dni.** Możesz pić więcej. Kwas jabłkowy rozmiękcza kamienie żółciowe, będą przechodziły przez drogi żółciowe łatwo i bezboleśnie. Sok jabłkowy ma działanie oczyszczające. Mogą wystąpić wzdęcia, biegunki. Pij sok jabłkowy **powoli, przez cały dzień, pomiędzy posiłkami. Nie pij w trakcie jedzenia, tuż przed i w ciągu dwóch godzin po posiłku, a także wieczorem.** Poza tym pij normalnie w ciągu dnia wodę, od 6 do 8 szklanek. Możesz być zmuszony **wypluć usta sodą oczyszczoną lub umyć zęby** kilkakrotnie w ciągu dnia, aby zapobiec uszkodzeniu szkliwa zębów przez kwas.

2. Zalecenia dietetyczne: **unikaj zimnego lub schłodzonego pożywienia i napojów.** Spowodują schłodzenie wątroby, tym samym ograniczając efekty płukania. **Wszystkie napoje i potrawy powinny być ciepłe lub przynajmniej mieć temperaturę pokojową.** **Unikaj produktów pochodzenia zwierzęcego, nabiału oraz potraw smażonych.** Poza tym jedz normalne posiłki, ale unikaj przejadania się.

3. Najlepszy czas na płukanie. Główną część płukania najlepiej przeprowadzić podczas **weekendu.** Staraj się nie przeprowadzać głównej części płukania w trakcie pełni. Najlepszym dniem na oczyszczanie i leczenie jest **dzień nowiu.**

4. Jeżeli przyjmujesz leki. Podczas płukania **unikaj przyjmowania jakichkolwiek leków, witamin lub suplementów, które nie są absolutnie niezbędne.** Ważne jest, aby nie obciążać wątroby dodatkową pracą.

5. Upewnij się, że **oczyszczisz swoje jelito grube zanim zaczniesz płukanie, jak również po jego zakończeniu.** Oczyszczanie jelita grubego na kilka dni przed płukaniem, lub **najlepiej w szóstym dniu przygotowania,** pomaga zmniejszyć uczucie dyskomfortu i nudności, zapobiega cofaniu się mieszanki oleju i produktów odpadowych z jelit do żołądka. **Pomaga także ciału w szybkim wydalaniu kamieni żółciowych.** Jelito grube możesz oczyścić za pomocą lewatywy: woda z cytryną w temperaturze ciała. Hydroterapia jelita grubego jest najszybszą i najłatwiejszą metodą przygotowania jelita na płukanie wątroby.

Właściwe oczyszczanie

6. Szósty dzień

Wypij całe opakowanie soku jabłkowego rano. Możesz zacząć pić sok zaraz po przebudzeniu. Jeżeli czujesz głód, **zjedz lekkie śniadanie,** jak płatki na ciepło, najlepsza jest owsianka. **Unikaj cukru i innych słodzików, przypraw, mleka, masła, olejów, jogurtu, sera, szynki, orzechów, pieczywa, płatków na zimno** itp. Owoce i sok i owocowe są dozwolone. Na lunch **zjedz gotowane lub przyrządzone na parze warzywa z białym ryżem** (najlepiej ryż typu basmati) i przypraw je niewielką ilością nierafinowanej **solii morskiej** lub kamiennej. **Nic nie jedz ani nie pij (poza wodą) po godz. 13:30,** ponieważ możesz mieć trudności z wydalaniem kamieni. Zastosuj się do dokładnego rozkładu podanego poniżej.

Płukanie-Wieczór

17:00-17:30 zrób lewatywę wodną z odrobiną cytryny (wskazane).

18:00. W słoiku z 750 ml przefiltrowanej wody wymieszaj 4 łyżki stołowe soli angielskiej (siarczan magnezu). Powstaną w ten sposób 4 porcje.

Wypij pierwszą część mieszanki (3/4szklanki). Możesz popłukać usta kilkoma łykami wody dla zabicia gorzkiego posmaku lub możesz dodać nieco **soku z cytryny,** aby poprawić smak mieszanki. Można ją **pić przez słomkę,** żeby ominąć kubki smakowe języka. Pomaga też umycie zębów lub wyplucie ust sodą oczyszczoną. Jednym z efektów działania soli gorzkiej jest poszerzenie dróg żółciowych, co ułatwia przechodzenie kamieni. Sole te oczyszczają jelita ze złożeń, które mogą utrudniać pozbywanie się kamieni. Naszykuj cytrusy, których użyjesz później, aby mogły ogrzać się do temperatury pokojowej.

20:00. Wypij drugą porcję (3/4 szklanki) soli gorzkiej.

21:30. Jeżeli jeszcze nie wypróżniałeś się i nie przeprowadziłeś czyszczenia jelita grubego w ciągu ostatnich 24 godzin, **zrób lewatywę wodną.** Wywoła ona serię wypróżnień.

21:45. Umyj dokładnie grejfruty (lub cytryny i pomarańcze). Wyciśnij je ręcznie i usuń miąższ. Potrzebujesz **3/4 szklanki soku**. Wlej sok i **pół szklanki oliwy z oliwek** do słoika. Zamknij szczelnie i mocno potrząśnij dopóki roztwór nie stanie się wodnisty. Najlepiej gdy wypijesz tę mieszankę około **22:00**, ale jeżeli w międzyczasie poczujesz, że musisz jeszcze kilka razy iść do łazienki możesz opóźnić to o 10 minut.

22:00. Stań przy łóżku (nie siadaj) i **wypij całą tę miksturę bez przerywania**. Niektórzy wolą pić ją **przez słomkę**. Picie z **zatkanym nosem** wydaje się działać najlepiej. Jeżeli musisz, pomiędzy tykami użyj trochę **miodu**, co pomoże w łatwiejszym przełknięciu mikstury. Postaraj się, aby zajęło ci to **nie więcej niż 5 minut** (jedynie osoby w podeszłym wieku lub osłabione mogą poświęcić więcej czasu).

POŁÓŻ SIĘ NATYCHMIAST. Ma to zasadnicze znaczenie dla uwolnienia kamieni żółciowych. **Zgaś światło i połóż się płasko na plecach z poduszką** lub dwoma poduszkami pod głową. **Głowa powinna być wyżej niż brzuch**. Jeżeli jest ci niewygodnie, połóż się na boku z podciągniętymi kolanami. Leż **nieruchomo przez przynajmniej 20 minut i nic nie mów. Skup się na wątrobie**. Niektórym pomaga umieszczenie **kompresu z oleju rycynowego** na brzuchu nad wątrobą. Możesz poczuć jak kamienie przemieszczają się przez drogi żółciowe niby kulki. Nie będziesz czuł żadnego spazmu czy bólu, ponieważ magnez z soli gorzkiej będzie utrzymywał kanały żółciowe otwarte i rozluźnione, a żółć razem z kamieniami i ułatwi im przesuwanie się w wątrobę. (Zdecydowanie różni się to od ataku kamieni żółciowych gdy nie ma magnezu i żółci). Jeżeli w nocy poczujesz konieczność wypróżnienia, zrób to. Sprawdź też czy już wydalisteś małe kamieni (zielonkawe lub brązowe), które będą pływać w muszli. W nocy i w ciągu pierwszych godzin poranka możesz czuć mdłości. Jest to głównie spowodowane silnym nagłym wydalaniem kamieni żółciowych i toksyn z wątroby i woreczka żółciowego, co powoduje wypychanie mikstury z powrotem do żołądka. Mdłości miną w ciągu następnych kilku godzin.

Następny poranek

6:00-6:30. Po przebudzeniu, ale nie przed 6:00 rano, **wypij trzecią szklankę soli gorzkiej** (jeżeli czujesz pragnienie wypij szklankę ciepłej wody przed wypiciem soli). Odpoczywaj, czytaj lub medytuj. Jeżeli czujesz się zmęczony możesz wrócić do łóżka, choć lepiej będzie jeżeli pozostaniesz **w pozycji pionowej**. Większość osób czuje się dobrze i mogą wykonać niezbyt forsowne ćwiczenia, jak joga.

8:00-8:30. Wypij czwartą, ostatnią, **porcję soli, 3/4szklanki**.

10:00-10:30. Możesz wypić świeżo wyciśnięty **sok owocowy**. Po pół godzinie **możesz zjeść jeden lub dwa kawałki świeżego owocu**. Po godzinie możesz **zjeść zwykły posiłek** (lekkostrawny). Przed wieczorem lub przed następnym porankiem powinieneś wrócić do normalnych czynności i zauważyć pierwsze oznaki poprawy. Kontynuuj **spożywanie lekkich posiłków przez następne 2-3 dni**. Pamiętaj, że twoja wątroba i woreczek żółciowy przeszły właśnie poważną operację", jednakże bez szkodliwych skutków ubocznych.

Uwaga: Pij wodę jak tylko poczujesz pragnienie, prócz momentów zaraz po wypiciu soli i przez pierwsze dwie godziny po wypiciu mieszanki oliwy.

Osoby, których jelito grube jest w znacznym stopniu zablokowane, lub które mają historię zapać, powinny zastosować 2 do 3 czyszczeń jelitowych, zanim przystąpią do płukania wątroby. Ważne jest, **aby oczyścić jelito do trzech dni po każdym płukaniu wątroby. Ósmego dnia, można powtórzyć lewatywę wodną.**

Po kilku dniach **może się okazać, że wróciło zmęczenie i niestrawność**, czyli stan, sprzed oczyszczania. Oznacza to, że część kamieni, które z sukcesem opuściły wątrobę, utknęło po drodze gdzieś w jelitach. Niektóre z tych kamieni mogą utknąć w jelicie grubym. Trzeba je usunąć, najlepiej przez płukanie jelita, w ciągu drugiego lub trzeciego dnia po płukaniu wątroby. Jeżeli kamienie pozostaną w jelicie, mogą powodować podrażnienia, infekcje, bóle głowy, dyskomfort okolicy brzucha, stać się przyczyną toksemii ciała (zatruci z obecnością toksyn we krwi). **Przeprowadź lewatywę kawową, a następnie wodną, lub też 2 lub 3 lewatywy wodne.**

Lub też możesz przeprowadzić hydrokolonoterapię domową za pomocą zestawu (deski) lub udać się na profesjonalny zabieg hydrokolonoterapii.

Można wymieszać łyżeczkę soli gorzkiej w szklance ciepłej wody i wypić zaraz po przebudzeniu rano w dniu jakiegokolwiek innej lewatywy po płukaniu wątroby. Czyści przewód pokarmowy i okrężnicę od góry do dołu, zazwyczaj w ciągu godziny, zmuszając cię do kilkakrotnego wypróżnienia. Usuwa nalot i odpady ze ścian jelitowych wraz z pasożytami, które mogą się tam znajdować. Zabieg taki można przeprowadzać 2 do 3 razy w ciągu roku.

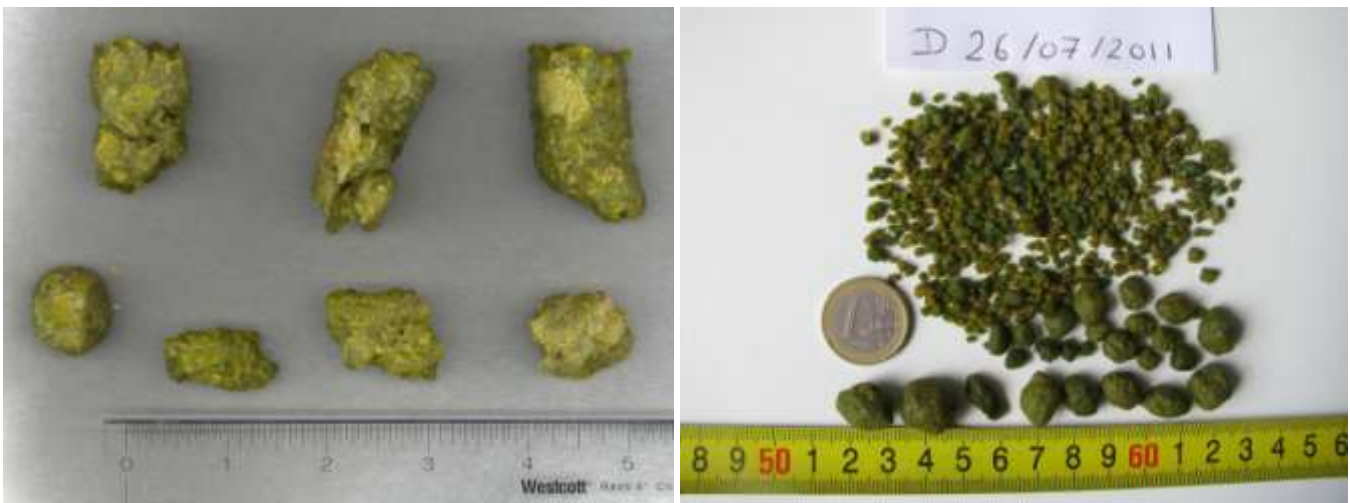
W ciągu poranka a nawet po południu po płukaniu będziesz miał liczne wodniste wypróżnienia. Początkowo będą one składać się z kamieni wymieszanych z resztkami jedzenia, a później z kamieni i wody. Większość kamieni jest groszkowo zielona i **pływa w muszli. Kamienie mogą mieć różny kształt, kolor, wielkość** od groszka do 3 cm. **Ilość** od kilkunastu do kilkuset. Są o odcieniu zieleni, jaskrawym zabarwieniu czy połysku. Są też brązowe, białe. Kamienie o jasnej barwie powstały niedawno. Kamienie o ciemnej barwie są najstarsze. Niektóre z nich mogą pójść **na dno ze stolcem**. Pochodzą z woreczka żółciowego. Zawierają cięższe substancje toksyczne i cholesterol. Zielone i żółtawe kamienie będą miękkie jak kit, dzięki działaniu soku jabłkowego. Możesz zauważyć warstwy białej lub brązowej wydzieliny lub "piany" pływającej w muszli. Piana ta składa się z milionów malutkich kryształków cholesterolu.

Jak zrobić lewatywę domowym sposobem? Czas trwania 30-50 minut.

Najlepiej zaopatrzyć się w jednorazowy zestaw do wykonywania lewatywy doodbytniczej, który jest dostępny w każdej aptece. W skład takiego zestawu wchodzi końcówka do lewatywy, wężyk i worek na płyn.

Wykonanie lewatywy krok po kroku:

1. do worka na płyn wlej ok. 2 litrów wody, najlepiej z dodatkiem soku z cytryny, która wspomogą proces oczyszczania;
2. rozłóż na twardym podłożu (najlepiej na podłodze) ceratę, a następnie połóż się na boku;
3. posmaruj końcówkę węża wazeliną lub olejem i włóż do odbytu (powinno się w nim znaleźć ok. 8 cm rurki);
4. odblokuj dostęp wody z woreczka do wężyka i wlej wodę do jelita;
po wprowadzeniu całej zawartości worka, wmyj rurkę;
5. połóż się na plecach i wykonaj lekki masaż brzucha (najlepiej zgodnie ze wskazówkami zegara);
6. po kilku minutach wstań i wykonaj lekkie podskoki, dojdzie do wypróżnienia.



Sok z aloesu jest skutecznym sposobem oczyszczania przewodu żołądkowo-jelitowego. Jednakże nie zastąpi on hydrokolonoterapii czy lewatywy przed i po płukaniu wątroby. Aloes ma zarówno działanie odżywcze, jak i oczyszczające. Jedna łyżka stołowa soku z aloesu, rozcieńczona w niewielkiej ilości wody przed posiłkami, albo co najmniej raz dziennie rano przed śniadaniem, pomaga rozcieńczyć stare złoże odpadów i dostarcza podstawowych substancji odżywczych komórkom i tkankom. Dla tych, którzy czują, że ich wątroba wciąż uwalnia wiele toksyn kilka dni po płukaniu wątroby, sok ten zadziała kojąco. Aloes zawiera m.in. ponad 200 substancji odżywczych, witamin. Ale tylko czysty, nierozcieńczony aloes, filetowy, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

Jak często można oczyszczać wątrobę i woreczek żółciowy?

Postaraj się określić ile mniej więcej wydalilesz kamieni. Aby całkowicie uleczyć zapalenie kaletki, bóle pleców, alergie lub inne problemy zdrowotne i aby zapobiec pojawianiu się innych chorób, **musisz usunąć wszystkie kamienie**. Może to oznaczać **8 do 12 płukań**, które możesz przeprowadzać w **odstępach trzy tygodniowych lub co miesiąc**. Nie przeprowadzaj płukań częściej. Trzy tygodniowa przerwa pomiędzy płukaniami może zawierać sześciodniowe przygotowanie do następnego płukania, ale najlepiej, aby kolejne zaczęło się po upływie trzech tygodni od ostatniego płukania. Jeżeli nie możesz przeprowadzać ich tak często, możesz robić to rzadziej. Ważne abyś pamiętał, że **gdy zaczniesz oczyszczać wątrobę, powinieneś kontynuować oczyszczanie dopóki przez dwa kolejne płukania**

nie wydalisz żadnych kamieni. Pozostawienie wątroby do połowy wolnej od kamieni przez dłuższy okres czasu (trzy miesiące lub dłużej) może spowodować większy dyskomfort niż nieczyszczenie jej wcale. Wątroba zacznie funkcjonować lepiej już po pierwszym płukaniu i możesz zauważyć nagłą poprawę, czasem nawet w ciągu kilku godzin. Bóle złagodnieją, nabierzesz energii i zdecydowanie poprawi się twoja jasność myślenia.

Zalecam abyś **oczyszczał wątrobę dwa razy do roku.** Najlepszym czasem na płukanie jest okres około **10 dni przed lub 10 dni po zmianie pór roku.** Możesz na przykład rozpocząć reżim płukania 11 albo 31 marca lub 11 albo 30 czerwca. Powtórz płukanie 6 miesięcy później. Wraz z zmianą pór roku, ciało również przechodzi znaczące zmiany fizjologiczne i jest bardziej skłonne do uwalniania nagromadzonych toksyn i materiałów odpadowych. Jako, że system odpornościowy jest naturalnie słabszy w ciągu 20 dni dostosowywania się do zmian pór roku, oczyszczanie wątroby znacznie poprawia skuteczność jego wysiłków aby utrzymać ciało zdrowym.

Efekt oczyszczania: lepsze samopoczucie psychiczne i fizyczne, więcej energii, lepsze trawienie, znikają wzdęcia, migreny, ustępują różnego rodzaju alergię, choroby, problemy skórne, młodniejemy 😊

mgr Małgorzata I. Papała,
akupunkturzysta, terapeuta naturalny
www.elemiah.pl

na podstawie książki: **Andreas Moritz, "Niezwykłe płukanie wątroby i woreczka żółciowego"** oraz na podstawie **doświadczeń własnych.** Oczyszczanie jest skuteczne i pomocne. Nie zastąpi jednak lekarza. W przypadku wątpliwości sugeruję skonsultować ze swoim lekarzem.

Zdjęcia: kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym



Jedna z opinii: "(...) w końcu podjęłam stanowczą decyzję, nie oczekując jednak zbyt wielkich rezultatów. Ku mojemu zdziwieniu, następnego dnia wydalłam około sześciuset kamieni żółciowych różnego rozmiaru i koloru, poczułam też natychmiastową ulgę. Stałam się spokojniejsza, czułam się mniej podenerwowana i miałam większą przejrzystość myślenia. Do tej pory przeprowadziłam pięć zabiegów i prawie wróciłam do normalnego funkcjonowania. Pomimo tego, że stosowałam inne metody leczenia jako dodatek to tej techniki oczyszczającej, uważam, że spośród wszystkich z nich, płukanie wątroby przyczyniło się do mojego powrotu do zdrowia w największym stopniu. Zdecydowanie będę używać go do końca życia, jako część mojego programu utrzymania zdrowia."
- Dr.Diane Phillips,MB,BS,BSc (WielkaBrytania)".

Jak dbać o wątrobę:

1. Płucz wątrobę dwukrotnie w ciągu roku.
2. Oczyszczaj jelito grube (sól gorzka, olej rycynowy, sok z aloesu, lewatywy)
3. Oczyszczaj nerki
4. Pij wodę jonizowaną i wodę zwykłą 1-1,5 l dziennie (pół godziny przed i 2,5 godziny po posiłkach, nie popijaj w trakcie jedzenia)
5. Zażywaj minerały
6. Ogranicz spożycie alkoholu, kawy, herbaty i napojów gazowanych, zwłaszcza kolorowych
7. Unikaj przejadania się, raz w tygodniu "post" jedynie na płynach
8. Jedz posiłki o stałych porach. Śniadanie nie później niż 8 rano, najobfitszy posiłek w okolicach południa, kolacja nie później niż o 19.
9. Stosuj dietę wegetariańską, wegańską. Spróbuj przynajmniej zastąpić czerwone mięso kurczakiem, królikiem lub indykiem na jakiś czas.
10. Unikaj produktów typu "light"
11. Spożywaj nierafinowaną sól morską
12. Dobry sen, regularne ćwiczenia (joga, tai Qi, codzienny spacer, czy coś, co lubisz)
13. Zdrowa, rozsądna dawka słońca.
14. Przyjmuj zioła wątrobowe (po 30 g: korzeń mniszka lekarskiego, korzeń lukrecji, rzepik, korzeń pochrzynu, kora berberysu, ziele ostropestu oraz 15 g: korzeń żywokostu lekarskiego). Zmieszaj wszystko. Wsyp 2 łyżki stołowe mieszanki do ok. 6,5 l wody. Namocz przez noc. Doprowadź mieszanekę do wrzenia, gotuj 7 minut i odcedź. Pij 2 szklanki dziennie na pusty żołądek.
15. Terapia olejami
16. Zmień metalowe plomby w zębach
17. Równowaga w życiu emocjonalnym.

W skrócie:

Dzień 1-5: 1 sok jabłkowy dziennie

Dzień 6: - 1 sok jabłkowy rano. Lunch: warzywa z białym ryżem. Nic nie jedz ani nie pij (poza wodą) po godz. 13:30. Koło **17:00-17:30** zrób lewatywę wodną z odrobiną cytryny.

18:00 w słoiku z 750 ml przefiltrowanej wody wymieszaj 4 łyżki stołowe soli angielskiej. Powstaną 4 porcje. Wypij 1 część mieszanki (3/4szklanki). **20:00** - wypij 2 porcję (3/4szklanki) soli gorzkiej. **21:30** - zrób lewatywę wodną.

21:45 - 3/4 szklanki soku z grejpfrutów + pół szklanki oliwy z oliwek – potrząśnij. (wypij do 22-22.05).

22:00 - stań przy łóżku, wypij całą tę miksturę bez przerywania. Czas: do 5 min. Połóż się na poduszce, na płasko, 20 min. bez ruchu, zgaszone światło.

Dzień 7: **6:00-6:30** – wypij 3 szklankę soli gorzkiej. **8:00-8:30** - wypij 4, ostatnią, porcję soli, 3/4szklanki.

10:00-10:30 - wypij sok owocowy. **10.30** owoc. Koło **11.30** zwykły posiłek.

Dzień 8: lewatywa wodna.

Kolejne oczyszczanie po 3 tygodniach.

www.terapie.bydgoszcz.pl