

Dieta surowa, która jest... smaczna!



Jak poprzez odpowiedni
dobór surowych składników
swojego pożywienia możesz
odmienić siebie

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Dieta surowa, która jest... smaczna!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez ebooki24.org

Copyright by Złote Myśli & Sergey Karpov, rok 2008

Autor: Sergey Karpov

Tytuł: Dieta surowa, która jest... smaczna!

Data: 25.05.2015

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
POZNAJEMY ACYDOZĘ	8
Zakwaszenie i neutralizacja	9
Tego lepiej nie jeść i nie pić.....	11
CENA ŻYCIA	16
Co jest powodem przedwczesnego starzenia się?.....	16
Czym są wolne rodniki?.....	18
Antyoksydanty.....	21
Czy witaminy i minerały są potrzebne?.....	21
Dietę trzeba uzupełniać.....	22
Witamina E (tokoferol).....	23
Witamina C (Kwas askorbinowy).....	25
Beta-karoten.....	27
Nasz ratunek: E + C + beta-karoten.....	27
Dlaczego są potrzebne witaminy grupy B.....	29
Witamina B12.....	29
SEPTANPERIODYKA	32
CO PIJEMY?	36
Trawienie opiera się na wodzie.....	37
Skąd bierzemy wodę?.....	38
Soki.....	39
OWOCE SĄ NAJLEPSZYM JEDZENIEM	44
Agrest.....	44
Ananas.....	45
Arbuz.....	45
Awokado.....	46
Banan.....	46
Borówka.....	47
Brzoskwinia.....	48
Cytryna.....	49
Czarna porzeczka.....	50
Czereśnia.....	51
Czerwona porzeczka.....	51
Daktyle.....	51
Figa.....	52
Granaty.....	53
Grejpfruty.....	54
Gruszki.....	56
Jabłka.....	56
Jeżyny.....	57
Kanalup (melon).....	58
Kiwi.....	59
Malina.....	59
Mandarynka.....	60
Mango.....	61
Morela.....	62
Papaja.....	63
Pomarańcza.....	64
Śliwki.....	66
Truskawki.....	66
Winogrona.....	67
Wiśnia pospolita.....	68
Żurawina błotna.....	69

PODSTAWOWE WARZYWA I SOKI WARZYWNE	70
Bakłażan (oberżyna)	70
Batat	71
Brokuły	71
Brukselka	73
Burak czerwony	74
Cebula	76
Chrzan	78
Ciecierzycza pospolita	79
Cykoria (endywia)	79
Cynamon	80
Czosnek	81
Dyńia	82
Fasola limeńska (lima)	83
Fasolka szparagowa	84
Fasola czarna	84
Fasola czerwona	85
Fasola zwyczajna	86
Groszek zielony	87
Gryka zwyczajna	88
Herbata zielona	89
Imbir	90
Jęczmień	91
Kabaczek	91
Kalafior	92
Kalarepa	92
Kapusta	93
Kapusta pekińska	93
Kapusta włoska	94
Karczochy	95
Kiełki fasoli	96
Kiełki pszenicy	97
Kukurydza	98
Marchew	99
Mniszek lekarski	101
Nać gorzycy jasnej	101
Ogórek	102
Papryka chilli	103
Papryka	103
Pasternak	104
Pietruszka	105
Pomidor	106
Por ogrodowy	107
Pszenica zwyczajna	108
Rabarbar ogrodowy	109
Rozmaryn	109
Ryż brązowy	110
Rzodkiewka	111
Rzepa	112
Sałata	113
Seler	114
Soja	115
Soczewica	117
Szcypiorek ogrodowy	118
Szparagi	119
Szpinak	120
Ziemniak	121

<u>ORZECHY</u>	123
<u>Orzechy laskowe</u>	123
<u>Orzechy pistacjowe</u>	124
<u>Orzechy włoskie</u>	124
<u>Orzechy ziemne</u>	125
<u>OLEJ LNIANY</u>	126
<u>CZY SOKI UZDROWIĄ?</u>	128
<u>SPIS LITERATURY</u>	141

Wstęp

Istnieje stare przysłowie: „Człowiek po 40. albo jest lekarzem dla samego siebie, albo jest po prostu głupi...”

Czyż to nie brzmi znajomo? W dzisiejszych czasach jedzenie z powodu przetworzenia przemysłowego stało się nałogiem. Powstają uzależnienia od specjalnie przygotowanych smaków, zapachów itp., które powodują ciągłe pragnienie tego samego produktu. Jednak nie musimy od razu przestać jeść. Wystarczy trochę zmienić nasz jadłospis i przeprowadzać regularną jednodniową głodówkę np. od kolacji do kolacji.

Ludzie często chcą mieć dietę doskonałą. Moim zdaniem nie istnieje coś takiego. Każdy człowiek ma jakieś ulubione produkty, które spożywa. Dla przykładu to, co ja jem nie musi wcale Państwu odpowiadać. Trzeba tylko wyeliminować produkty szkodliwe dla zdrowia.

Myślę, że nie można dokładnie przestrzegać jakiegokolwiek diety. W tej książce przedstawiam około 100 podstawowych produktów w postaci warzyw i owoców, które można używać tak na surowo, jak i gotowane. Opiszę również około 100 koktajli z soków surowych, które mają działanie lecznicze.

Prawidłowy program żywieniowy tworzymy małymi krokami, organizm ludzki nie lubi nagłych zmian. Jakby nie było musimy iść do przodu.

Pierwszy krok – rezygnujemy ze wszystkich przetworzonych przemysłowo, „martwych” produktów, pozbawionych witamin i minerałów w związkach organicznych. Powoli zastępujemy je w 50-60% jedzeniem „żywym” w postaci surowych warzyw i owoców, i surowych soków z nich. Bardzo proszę wybrać sobie jeden dzień tygodnia, w którym zachowacie Państwo post (24 godziny) pijąc tylko wodę destylowaną. Po takim poście organizm sam podpowie, jakich warzyw i owoców potrzebuje. Jeżeli przez wiele lat żywiliście się Państwo przetworami gotowanymi, takimi jak mięso, jajka, chleb biały, wyroby z mąki, makaron; to lepiej powoli wprowadzać surowe warzywa i owoce. Są to bardzo mocne antyoksydanty i detoksykatory, które „podkopują” stare złoża toksyn i pomagają w wydaleniu ich z organizmu. Trzeba uważać, żeby organizm poradził sobie z ich usunięciem.

W swoim żywieniu trzeba starać się spożywać jak najwięcej produktów w postaci naturalnej – świeże warzywa, owoce, orzechy i nasiona; wyhodowane bez użycia sztucznych nawozów i pestycydów.

Poznajemy ACYDOZĘ

Zapewne Państwo wiedzą z lekcji chemii prowadzonych w szkołach, że istnieje odczyn zasadowy i kwaśny. Jaki jest pożyteczny dla naszego organizmu?

Krew powinna mieć odczyn zasadowy, a u większości z nas jest kwaśna. I właściwie na tym polega acydoza, czyli zakwaszenie organizmu. ACYDOZA – nasza przedwczesna śmierć.

Ból głowy, niestrawność żołądkowa, trądzik, różnego rodzaju wypryski, ciągle katary; są skutkiem acydozy. Jak powstaje? Otóż rodzi się w wyniku samozatrucia toksynami pokarmowymi, chemicznymi, pasożytniczymi.

Kiedy mamy kwaśny odczyn krwi, czego przyczyną jest nadmiar toksyn, tworzą się fantastyczne warunki dla rozwoju różnego rodzaju drobnoustrojów chorobotwórczych. My sami dla siebie hodujemy te „piękne” stworzonka, a one nas „pożerają”. Czy warto?

A co trzeba zrobić? Co zrobić, żeby zneutralizować naszą krew? Odpowiedź jest bardzo prosta. Państwo sami możecie się jej domyślić. Odczyn kwaśny krwi można zmienić za pomocą zasadowych komponentów.

A w występują zasadowe komponenty? Zdziwicie się: w surowych warzywach i owocach, a także w powstałych z nich sokach.

Niektórzy z Państwa powiedzą, że nie lubią surowych warzyw i owoców, że mają mdłości od surowych soków z nich. Bzdura. To są właśnie skutki działania acydozy. Dopóty krew będzie mieć kwaśny odczyn, nie oczyści się z toksyn i nie zneutralizuje się, dopóki będziemy czuć niechęć do surowizny. Właściwie to drobnoustroje chorobotwórcze nie chcą, żeby Państwo zmienili pożywienie będące dla nich odżywką. Lecz w miarę pozbywania się toksyn, zmiany odczynu krwi na zasadowy, eliminowania pożywki dla drobnoustrojów chorobotwórczych, organizm zaczyna pragnąć surowizny.

I czym dalej, tym więcej...

W zasadzie tylko zatruty, osłabiony i schorowany organizm odrzuca zdrowe, owocowo – warzywne pożywienie. Jakie produkty powodują acydozę?

Zakwaszenie i neutralizacja

Chce przedstawić Państwu tabelę przykładowych produktów spożywczych, prowadzących do powstania acydozy lub odwrotnie – jej likwidacji [1].

(* - słabe, ** - średnie, *** - mocne, **** - bardzo mocne)

Tabela 1

Nr	Produkt	Odczyn kwaśny	Odczyn zasadowy
1	Migdał		*
2	Jabłka surowe		**

3	Jabłka suszone		**
4	Morele		***
5	Morele suszone		****
6	Szparagi surowe		**
7	Boczek tłusty	*	
8	Boczek chudy	**	
9	Banany dojrzałe		**
10	Banany zielone	**	
11	Kasza jęczmienna	**	
12	Bób surowy		***
13	Bób suszony	*	
14	Bób gotowany	***	
15	Wołowina	**	
16	Burak surowy		****
17	Jagody różne		** _ ****
18	Chleb biały	**	
19	Chleb czarny	**	
20	Kapusta		***
21	Melon		***
22	Marchew		****
23	Seler		****
24	Ser żółty	**	
25	Twaróg	*	
26	Wyroby z mąki	**	
27	Porzeczka		***
28	Ogórki surowe		****
29	Nać mlecza		***
30	Jajka w całości	***	
31	Białko jajka	****	
32	Figa suszona		****
33	Ryby	** _ ****	
34	Owoce prawie wszystkie		**_****
35	Owoce gotowane z cukrem	* _ ***	
36	Winogrona		**
37	Surowy sok winogronowy		**
38	Pasteryzowany sok winogronowy z cukrem	**	
39	Chuda szynka	**	
40	Baranina	**	
41	Smalec	****	
42	Surowy sok		****

	cytrynowy		
43	Pasteryzowany sok cytrynowy z cukrem	***	
44	Salata świeża		****
45	Wątróbka wołowa	***	
46	Płatki owsiane	***	
47	Oliwki suszone		***
48	Oliwki marynowane	***	
49	Cebula surowa		**
50	Surowy sok pomarańczowy		***
51	Pasternak		***
52	Brzoskwinie		***
53	Orzeszki ziemne	**	
54	Papryka surowa		***
55	Surowy groch		**
56	Gotowany groch	**	
57	Ananas		***
58	Wieprzowina chuda	**	
59	Kielbasa	***	
60	Ziemniaki		***
61	Dynia surowa		*
62	Rzodkiewka		***
63	Rodzynki		**
64	Surowy rabarbar		**
65	Ryż	**	
66	Ryby tłuste	***	
67	Szpinak		****
68	Pomidory surowe		****
69	Pomidory gotowane		**
70	Drób	**	
71	Rzepa		**
72	Orzechy włoskie	*	
73	Arbuz		***
74	Maślanka		***

Tego lepiej nie jeść i nie pić

1. Przede wszystkim cukier i produkty w skład których wchodzi, takie jak dżem, różnego rodzaju galaretki, lody, ciasta, landrynki, guma do żucia, napoje słodzone cukrem, soki słodzone cukrem, owoce, owoce konserwowane za pomocą syropu cukrowego.
2. Ketchup, musztarda, ostre sosy pomidorowe.
3. Bardzo słone produkty: chipsy, solone orzeszki, krakersy itp. O skutkach ubocznych soli pisałem w części pierwszej.
4. Wyroby z białego, przetworzonego przemysłowo ryżu.
5. Jedzenie mocno smażone.
6. Tłuszcze nasycone i oleje hydrogenizowane.
7. Margaryna.
8. Masło hydrogenizowane.
9. Kawa, napoje kawowe, herbata, alkohol, mleko.
10. Nikotyna.
11. Wieprzowina i wyroby z niej.
12. Jakiegokolwiek ryby wędzone.
13. Jakiegokolwiek wędzone mięso, szynki, kiełbasy itp.
14. Hot dogi, hamburgery, kanapki z mięsem.
15. Kurczaki hodowane na hormonach (stymulatorach wzrostu).
16. Zupy konserwowane i koncentrowane.
17. Wyroby z białej mąki (chleb biały, ciasta, ciasteczka, torty, krakersy, wafle, makaron, spaghetti itp.).
18. Zażywanie leków (aspiryna, środki nasenne, przeciwbólowe, antyhistaminowe) bez konsultacji z lekarzem.

Eliminujemy z naszego żywienia kawę, herbatę, gorące napoje, zimne koktajle.

Strach pomyśleć, że pijemy napoje o temperaturze około 80-90°, które po prostu niszczą nasze zęby. Dlaczego nasz organizm toleruje taką temperaturę? Bo przekazywanie energii cieplnej przebiega od zewnątrz do wewnątrz, za pośrednictwem tkanki naszego organizmu. Lepszy efekt otrzymamy biorąc gorącą kąpiel lub prysznic, albo idąc do sauny.

A na dodatek pakujemy sami w siebie narkotyki – kofeinę, którą również zawiera herbata. I właśnie z tego powodu nie powinniśmy pić gorącej herbaty ani kawy.

Nie pijemy również zimnych koktajli z lodem lub lodami. Powoduje to odpływ energii życiowej z organizmu, uszkodzenie układu pokarmowego. Jeszcze gorzej kiedy jemy lody i popijamy gorącą kawą (Glisse) czy herbatą.

Wielu z Państwa pewnie podróżowało po górach i widziało popękane kamienie i skały. Tak właśnie działa nagła zmiana temperatury. Słońce w ciągu dnia nagrzewa kamienie, a w nocy temperatura nagle spada. Kamienie w dzień się rozszerzają, a w nocy kurczą. Wynikiem tego są pęknięcia. Tak samo działają gorące napoje – zęby ulegają rozszerzeniu pod wpływem ciepła, a spożycie lodów lub zimnego koktajlu powoduje nagły skurcz. Niebezpieczna jest również sytuacja odwrotna. Zęby nam się rozlecą!

I jeszcze jedno. Jak już pisałem, wszystko, co jest podgrzane do temperatury ponad 37°C, staje się martwe. Enzymy się niszczą. Jeżeli połykamy gorące napoje, to niszczymy enzymy trawienne, a wtedy pokarm spożyty w trakcie, lub przed popijaniem gorącego napoju nie trawi się. Następuje zaflegmienie naszego organizmu, zamulenie niestrawionym jedzeniem.

I robi się tak na co dzień. Podrażniamy ścianki jelit i żołądka, śluzówkę jamy ustnej i gardła, niszczymy zęby. Temperatura pokarmu nie może przekraczać 37°C, i nie może być niższa od temperatury pokojowej. Tylko wtedy nasz organizm zaakceptuje ten napój w sposób bezstresowy.

Czego jeszcze nie powinno się pić? O mleku już sporo mówiłem w części pierwszej. Teraz powiem o alkoholu. Jeśli chce się mieć marskość wątroby jeszcze przed 40. – proszę bardzo... Ktoś błędnie traktuje metodę dr Uołkiera, który dla oczyszczenia wątroby z kamieni proponuje wypić raz na rok, jeden litr gorącego piwa siedząc w gorącej kąpieli, bo piwo poszerza drogi moczowe. Ale tylko raz, góra dwa razy w roku!!! O wódce nawet nie chcę mówić – jest to szkodliwe dla zdrowia.

Ale nie jesteśmy aniołami tylko ludźmi. Mamy święta, urodziny, imieniny. Czego z alkoholi możemy wtedy użyć? Na pewno – wytrawne wino. Nie półwytrawne, nie koniak, nie wódkę, lecz wytrawne, najlepiej – czerwone.

Lecz wszystkie zmiany w naszym żywieniu wprowadzamy stopniowo.

Po pierwsze: rezygnujemy ze wszystkich dewitaminizowanych produktów spożywczych, powstałych w wyniku rozwoju naszej cywilizacji i zastępujemy je zwiększoną ilością świeżych owoców, warzyw oraz soków. Powinny one stanowić 50-60% całego, naszego pożywienia. Ten okres zmiany produktów „cywilizacyjnych” na surowe warzywa i owoce nazywamy okresem przejściowym.

Jeśli przedtem żywiliście się przeważnie produktami gotowanymi: mięsem, jajkami, białym chlebem, wyrobami z białej mąki

i makaronem, nie można od razu przejść na spożywanie wyłącznie surowych warzyw i owoców, oraz soków z nich. Robimy 24 godzinną głodówkę raz w tygodniu (w tym samym dniu) i powoli dodajemy surowe warzywa i owoce, w zależności od tego, co lubimy.

Po 3 - 4 miesiącach takich cotygodniowych głodówek możemy dodać 40% świeżych owoców i warzyw. Surowe warzywa i owoce są dobrymi odtruwaczami, detoksykatorami. One „podkopują” stare zasoby toksyn i wspomagają wyprowadzeniu ich z organizmu. Właśnie oczyszczenie organizmu z toksyn pozwala osiągać coraz lepsze zdrowie.

Dobór naszego pożywienia musi prowadzić do oczyszczenia organizmu, a nie do jego zatrucia. Stopień zatrucia naszego organizmu możemy łatwo sprawdzić za pomocą irydologii. Moim zdaniem nie ma czegoś takiego, jak optymalna dieta. Istnieje tylko codzienne, odpowiednie odżywianie. Nasze żywienie podobne jest do łańcuszka, w którym wszystkie oczka są powiązane ze sobą. Jeżeli jedno oczko jest osłabione lub pęka, cały łańcuch nadaje się do wyrzucenia.

Istnieje około 40 podstawowych komponentów potrzebnych do prawidłowego odżywiania się. Brak któregoś z nich może doprowadzić do powstania poważnego schorzenia, a nawet do śmierci. Ale to zupełnie nie oznacza, że musimy używać wszystkich tych komponentów codziennie. Organizm ludzki zawsze robi odpowiednie zapasy. Trzeba jednak uważać, żeby te zapasy nie wyczerpały się do końca, ale były regularnie uzupełniane.

Cena życia

Co jest powodem przedwczesnego starzenia się?

Jest kilka przyczyn szybkiego starzenia się, ale podstawową są tzw. **wolne rodniki**.

Jeżeli będziesz wiedzieć jak zapobiec powstaniu wolnych rodników, możesz powstrzymać starość.

Nowoczesna nauka pozwala nam poznać mechanizmy, które przyspieszają proces umierania żywych organizmów. Dążenie do ich poznania stało się podstawowym zadaniem organizmów myślących, czyli nas. Zapobiec większości niszczących nas chorób można tylko w jeden sposób – spowolnić proces starzenia się organizmu.

Sekrety starzenia się naszego organizmu leżą bardzo głęboko - na poziomie komórkowym. Według ostatnich badań żywe komórki naszego organizmu są ciągle narażone na ataki związków chemicznych zwanych **wolnymi rodnikami**. Wynikiem tych ataków są uszkodzenia komórek ludzkich, które z czasem się kumulują, aż osiągną poziom, z którego nie ma odwrotu. Powstają schorzenia, które prowadzą nas na krawędź życia. I nie jest już ważne, na co umrzemy. Może to być zawał, udar, zator, wylew, nowotwór itp. O rodzaju schorzenia na które umrzemy, decydują geny. Lecz musimy walczyć nie z poszczególnym schorzeniem, ale ze starzeniem się naszego organizmu, które jest właśnie przyczyną powstawania chorób, a te są związane z **wolnymi rodnikami**.

Jeżeli będziesz wiedział jak zapobiec powstaniu wolnych rodników, powstrzymasz starość oraz zachowasz doskonale zdrowie. Podstawą tego są harmonizatory komórkowe (przeciwutleniacze - antyoksydanty), które neutralizują cząsteczki utleniające zarówno białka jak i tłuszcze, zwane wolnymi rodnikami.

Przyczyną przyspieszonego starzenia się i starości jest niedobór, i to czasami znaczny, odpowiednich, organicznych pierwiastków i elementów w naszym organizmie.

Nowoczesne środki farmakologiczne pozwalają złagodzić istniejące już schorzenia, lecz nie likwidują ich. Przykra prawda polega na tym, że większości śmiertelnych chorób można zapobiec, a nawet odwrócić ich bieg za pomocą dostarczenia naszemu organizmowi odpowiednich witamin i minerałów.

Trzeba wiedzieć, że przyczyną większości niszczących chorób nie są wirusy i bakterie, lecz skutki działania wolnych rodników, powstających z biegiem czasu. Właśnie starzenie się naszego organizmu jest jedyną poważną chorobą, której naprawdę trzeba się obawiać już po 25 roku życia.

Nowoczesne badania naukowe wykazują, że schorzenia degeneracyjne, takie jak nowotwór, schorzenia układu krwionośnego, serca, choroby reumatyczne, choroba Alzheimera, udar mózgu nie tworzą odrębnych schorzeń, lecz są przejawami działania procesów utleniania komórkowego, nasilającego się z wiekiem. Rola wolnych rodników w procesie starzenia się wynosi 80 – 90 %. Z tego powodu leczenie odrębnego schorzenia nie ma większego sensu. Nawet przy tymczasowym zahamowaniu procesu rozwoju choroby, a przy ciągłym działaniu wolnych rodników,

nastąpią nawroty schorzenia. Musimy zahamować powstawanie nadmiaru wolnych rodników i jego skutek – przedwczesne starzenie się naszego organizmu.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak poprzez odpowiedni dobór surowych składników swojego pożywienia możesz odmienić siebie? Czy to możliwe, że większość tradycyjnych potraw, jakie jemy na co dzień, ma się nijak do zdrowego odżywiania? Z tego, co możesz przeczytać w opisywanej tu publikacji - niestety tak. Autorzy książki „Dieta surowa, która jest... smaczna!” przedstawiają sposób, dzięki któremu możesz płynnie przejść z dotychczasowej diety na naprawdę zdrowe odżywianie się oparte na owocach i warzywach. Czego konkretnie możesz dowiedzieć się z tej publikacji? * Czym jest zakwaszenie organizmu i jak je neutralizować? * Czego lepiej nie jeść i nie pić? * Które witaminy za co

odpowiadają? * Omówienie najpopularniejszych owoców. * Omówienie warzyw i soków warzywnych. * Wiele przydatnych informacji o orzechach. Jak Twoja obecna dieta wpływa na zdrowie i samopoczucie? Warto przyjrzeć się temu, co jemy. Wbrew pozorom, to bardzo ważne, czy będziemy mieli świetne samopoczucie i unikniemy chorób wynikających ze złego odżywiania i prowadzenia niezdrowego trybu życia, czy też zaniedbamy te sprawy i zapłacimy za to zdrowiem. Poradnik „Dieta surowa, która jest... smaczna!” dostarcza potrzebnych informacji, które pomogą Ci lepiej się odżywiać i zdrowiej żyć. Możesz posiąść tę wiedzę już teraz, możesz zainteresować się tym za kilka lat, gdy problemy zdrowotne zwrócą Twoją uwagę na istotność właściwej diety. Wybór należy do Ciebie...

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6320/dieta-surowa-ktora-jest-smaczna-sergey-karpov.html>

[Dodaj do koszyka](#)