



dr Will Cole
Eve Adamson

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna
i terapie dopasowane
do twojego
bioindywidualnego
profilu zapalnego

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

dr Will Cole,
Eve Adamson

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna
i terapie dopasowane
do twojego
bioindywidualnego
profilu zapalnego

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ILUSTRACJE: Michael Weaver

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-107-2

THE INFLAMMATION SPECTRUM

Copyright © 2019 by Will Cole

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© 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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

Pochwały

„Will Cole jest jednym z najbardziej interesujących i empatycznych lekarzy współpracujących z serwisem Goop. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* przedstawia on zestaw prostych i niezwykle użytecznych narzędzi oraz idei, które pozwolą ci odzyskać i zoptymalizować zdrowie”.

GWYNETH PALTROW, założycielka serwisu Goop
i autorka bestsellera „New York Timesa The Clean Plate”

„Dzięki swojej tytanicznej pracy doktor Cole na nowo odkrywa rolę stanów zapalnych w rozwoju najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Skupia się na zapaleniach o charakterze przewlekłym oraz omawia zmiany stylu życia, które ułatwią powrót do zdrowia i utrzymywanie ciała w dobrej kondycji”.

DAVID PERLMUTTER, lekarz medycyny,
dietetyk, autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to pozycja, której wszyscy potrzebowaliśmy. Podobnie jak w przypadku książki *Ketotarianin*, doktor Will Cole oczarowuje swoich czytelników. Tym razem rzuca on nowe światło na leczenie stanów zapalnych. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz wpływ reakcji zapalnych na zdrowie oraz odkryjesz konkretne pokarmy, które zmienią twoje życie. Nie będziesz już musiał zgadywać, co jest dobre dla twojego ciała”.

ALEJANDRO JUNGER, lekarz medycyny,
autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to książka dla ludzi znudzonych modnymi dietami. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w leczeniu funkcjonalnym, mój współpracownik, doktor Will Cole, opracował genialny plan, który pozwoli ci poczuć się i wyglądać wspaniale. Kiedy poznasz pokarmy, których potrzebuje twoje ciało, osiągniesz prawdziwą wolność. Dopiero wtedy zaczniesz cieszyć się pełnią zdrowia”.

MARK HYMAN, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic
Center for Functional Medicine i autor bestsellera „New York Timesa Food”

„Stany zapalne stanowią temat żywej dyskusji specjalistów. Na szczęście *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* dostarcza nam odpowiedzi na wszystkie istotne pytania. Doktor Will Cole wyjaśnia problem istnienia chronicznych stanów zapalnych. Dzięki jego instrukcjom każdy może samodzielnie ocenić swój stan zdrowia. Jeśli kiedykolwiek miałeś wątpliwości dotyczące kondycji własnego organizmu, jest to książka dla ciebie. Jej lektura zachęci cię do wprowadzania pozytywnych zmian, które zrewolucjonizują twoje podejście do zdrowia”.

JOSH AXE, naturopata, chiropraktyk, dietetyk, autor bestsellerów

„Doktor Will Cole jest wszechstronnym specjalistą w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Polecam go wszystkim moim klientom. Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* bez trudu zidentyfikujesz pokarmy, których spożycie pozytywnie wpłynie na twój organizm. Co więcej, jej autor opracował szereg praktycznych narzędzi, które pozwolą ci określić własne potrzeby żywieniowe. Właśnie tak powinna wyglądać zdrowa dieta”.

KELLY LEVEQUE, dietetyk celebrytów i autorka książek

„W domenie zdrowia stany zapalne są źródłem wszelkiego zła. Wielu z nas cierpi na tego typu dolegliwości i nie zdaje sobie z tego sprawy! Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktora Willa Cole’a w końcu doczekaliśmy się programu przeciwdziałającego stanom zapalnym, który pozwala osiągnąć pełnię zdrowia”.

JASON WACHOB, założyciel i członek zarządu MindBodyGreen, autor

„Gdybym musiał zidentyfikować główną przyczynę rozwoju chorób cywilizacyjnych, bez wahania wskazałbym na stany zapalne. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole prezentuje porady dotyczące żywienia, które pozwalają uniknąć rozwoju tych przykrych dolegliwości. Dzięki wykorzystaniu jego wiedzy i przejściu na dietę ketogeniczną dopasowaną do twoich potrzeb w końcu pozbędziesz się nadwagi i odzyskasz zdrowie”.

JIMMY MOORE, autor bestsellerów

„Uzdrowiciele tacy jak Will Cole są przyszłością medycyny prewencyjnej. Autor niniejszej książki proponuje wysoce zindywidualizowaną i intuicyjną opiekę zdrowotną, która pozwoli ci zadbać o ciało i zachować dobrą kondycję na lata. Gdy każdego dnia jesteśmy narażeni na sytuacje stresowe, a choroby autoimmunologiczne dotyczą tak wielu kobiet, doktor Cole podkreśla istotność zapobiegania dolegliwościom, które nie zdążyły się jeszcze rozwinąć na dobre”.

ELISE LOEHLEN, główna moderatorka treści, Goop

„Nareszcie! Tutaj znajdziesz odpowiedzi na *wszystkie* pytania, które *chciałbyś* zadać swojemu lekarzowi! Mój współpracownik, doktor Will Cole, ma całkowitą rację. Jako specjalista od zdrowia jelit doskonale wiem, że przyczyną rozwoju większości przewlekłych stanów zapalnych są zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego. Przejście na zindywidualizowaną i zdrową dietę potrafi zmienić życie nie do poznania. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Cole prezentuje pomysłowe testy, które pomogą ci zidentyfikować twój unikalny profil zdrowia i charakterystykę stanu zapalnego”.

VINCENT PEDRE, lekarz medycyny, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole wyjaśnia pierwotną przyczynę licznych problemów zdrowotnych i oferuje innowacyjny plan leczenia stanów zapalnych, który pozwoli ci odzyskać zdrowie”.

TERRY WAHLS, lekarz medycyny funkcjonalnej

„Doktor Will Cole po raz kolejny stworzył program szkoleniowy poruszający temat często zaniebywanych, ale możliwych do wyleczenia dolegliwości... Jako kucharz pragnący zmienić świat poprzez jedzenie jestem niezwykle podekscytowany możliwością praktycznego wykorzystania informacji zamieszczonych w książce”.

DAN CHURCHILL, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole przywraca odnowie biologicznej jej właściwy status. Will odchodzi od skostniałych poglądów na temat żywienia i pokazuje metody identyfikacji pokarmów przywracających zdrowie”.

KELLY RUTHERFORD, aktorka

„Niestrudzony doktor Will Cole opisuje, w jaki sposób reakcje zapalne wpływają na ludzkie zdrowie. Autor niniejszej książki czytelnie wyjaśnia przyczyny rozwoju chorób przewlekłych oraz prezentuje nowatorskie sposoby na pokonanie stanów zapalnych. Dzięki jego radom odzyskasz zdrowie i zaczniesz żyć pełnią życia”.

DHRU PUROHIT, gospodarz programu „The Broken Brain”

Dla Amber, Solomona i Shiloh:

Kiedy patrzę na was, widzę serce Boga
- bezgraniczną miłość, łaskę i akceptację.

Oby te wartości przeniknęły przez strony tej książki.

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
PRZEWIDUJ: <i>Wpływ indywidualnej budowy ciała na potrzeby żywieniowe</i>	23
ROZDZIAŁ DRUGI	
BADAJ: <i>Odkryj spersonalizowany profil stanów zapalnych</i>	49
ROZDZIAŁ TRZECI	
WPROWADŹ: <i>Twój progres i narzędzia</i>	67
ROZDZIAŁ CZWARTY	
ZACZNIJ: <i>Rozpoczęcie fazy eliminacyjnej</i>	99
ROZDZIAŁ PIĄTY	
ELIMINUJ LUB KORYGUJ: <i>Leczenie stanów zapalnych</i>	127
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
ZADECYDUJ: <i>Przepisy na przeciwzapalne dania</i>	221
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
PRZYWRÓĆ: <i>Testowanie wyeliminowanych produktów</i>	287
ROZDZIAŁ ÓSMY	
STWÓRZ: <i>Opracuj nowy, spersonalizowany jadłospis i plan dnia</i>	317
Podziękowania	329
Przypisy	331
O Autorze	347

Wstęp

Nasze ciała żyją dzięki zachodzeniu niesamowitych procesów biochemicznych. Przez ludzki organizm przebiega 100 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych, a w każdej sekundzie naszego istnienia powstaje 25 milionów nowych komórek. Suma połączeń znajdujących się w naszych mózgach przewyższa liczbę gwiazd w galaktyce. Co ciekawe, biliony komórek naszego organizmu składają się z tych samych atomów węgla, azotu i tlenu, które rozświetlały gwiazdy miliardy lat temu. Innymi słowy, jesteśmy zbudowani z gwiazdowego pyłu. Choć elementy naszego ciała mogą mieć różne funkcje, łączy je wspólna cecha: żyjemy dzięki współpracy bilionów komórek. Każdy z nas jest absolutnie wyjątkowy. Od początku świata i zarażania dziejów nikt – ani jedna osoba – nigdy nie posiadał twojego unikalnego zbioru genów, cech i wyglądu.

Spożywany pokarm ingeruje w przebieg zachodzących w ciele procesów biochemicznych. Każdy posiłek i kęs bezwzględnie wpływa na nasze samopoczucie. Z uwagi na to, że nasze organizmy nie są jednakowe, nie istnieją żadne z góry ustalone – i proste do zastosowania – zasady, które mogłyby służyć do opracowania uniwersalnej listy zdrowych bądź szkodliwych pokarmów. Żywność, która poprawia nam samopoczucie, może nie być odpowiednia dla kogoś innego. Trzymasz w rękach osobisty przewodnik, który pomoże ci odkryć najważniejsze i najbardziej nieodpowiednie pokarmy. Ta książka jest dla ciebie. Dzięki niej poczujesz się świetnie.

• • • • •

Jaka dieta
wywołuje stany
zapalne?
Które produkty
spożywcze
odżywiają twój
organizm?

Praktykuję medycynę funkcjonalną i dzięki temu pomagam ludziom poznawać język ich ciał. Moja praca polega na uświadomieniu moim klientom tego, co robią (lub nie robią) każdego dnia i jak wpływa to na zachodzenie unikalnych procesów biochemicznych. Odkrywam przed nimi tajniki ich własnej wewnętrznej mądrości, dlatego udało mi się pomóc tysiącom pacjentów, którzy pragnęli jedynie schudnąć lub odzyskać witalność.

Jaka dieta wywołuje stany zapalne? Które produkty spożywcze odżywiają twój organizm? Twoje ciało zna odpowiedzi na powyższe pytania. Twoja dieta powinna być dostosowana do twojej sytuacji. Skąd mamy wiedzieć, jakie produkty powinniśmy jeść? W jaki sposób możemy usłyszeć głos naszego ciała, który zdradzi nam właściwy styl odżywiania i życia?

Epoka stanów zapalnych

Opracowanie własnej, unikalnej diety umożliwi ci zoptymalizowanie zdrowia. Co więcej, zmiana szkodliwych nawyków żywieniowych i stylu życia rozwiązuje bardzo ważny problem. Czeka nas burza. Na horyzoncie już zbierają się chmury, które pędzą w naszą stronę. Mam tutaj na myśli stany zapalne. Objawy tej nawałnicy można obserwować już teraz. Aż 60 procent dorosłych Amerykanów cierpi na chorobę przewlekłą, a 40 procent mieszkańców Stanów Zjednoczonych boryka się z dwiema lub większą liczbą tego typu dolegliwości¹. Co 40 sekund ktoś dostaje zawału

serca², rak uważany jest za drugą najczęstszą przyczynę śmierci na świecie³, a 50 milionów Amerykanów cierpi na chorobę autoimmunologiczną⁴. Co więcej, prawie połowa populacji Stanów Zjednoczonych wykazuje objawy stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy⁵.

• • • • •
Żyjemy w czasach
dominacji stanów
zapalnych.
• • • • •

Ponadto liczba przypadków chorób neurologicznych rośnie. Około 20 procent dorosłych Amerykanów cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne⁶. W skali światowej depresja jest obecnie najczęstszą przyczyną niepełnosprawności. Około 20 procent amerykańskich dzieci w wieku od 3 do 17 lat (15 milionów) wykazuje objawy możliwych do zdiagnozowania zaburzeń psychicznych, emocjonalnych lub behawioralnych. Poważna depresja dotyka coraz większą liczbę nastolatków, a wskaźnik w tej grupie wiekowej jest najwyższy od czterdziestu lat⁷. Stany lękowe odczuwa ponad 40 milionów Amerykanów, a choroba Alzheimerera jest szóstą najczęstszą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych. Od 1979 roku liczba przypadków śmierci spowodowanej rozwojem chorób mózgu wzrosła o 66 procent u mężczyzn i 92 procent u kobiet⁸. Na dzień dzisiejszy jedno na 59 dzieci cierpi na autyzm⁹.

Dlaczego to się dzieje? Ze wszystkich wymienionych dolegliwości da się wyciągnąć wspólny mianownik – łączy je jedna szczególna cecha. Każdy z tych problemów zdrowotnych ma charakter zapalny. Niestety, żyjemy w czasach dominacji stanów zapalnych.

Środowisko medyczne dostrzega tylko jedno rozwiązanie problemu rosnącej liczby przypadków chorób zakaźnych – stosowanie środków farmaceutycznych. Aż 81 procent Amerykanów przyjmuje przynajmniej jeden lek dziennie. Czy tego typu farmaceutyczne „zabiegi” rzeczywiście nam pomagają?

Choć mieszkańcy Stanów Zjednoczonych wydają więcej środków na opiekę zdrowotną niż jakikolwiek inny kraj¹⁰, średnia długość ich życia jest nie jest wcale wysoka. Co więcej, wskaźnik otyłości oraz liczba przypadków zgonów matek i niemowląt jest wyższa niż w jakimkolwiek innym państwie uprzemysłowionym. Niektórzy twierdzą, że leki wydawane na receptę zabijają więcej ludzi niż heroina i kokaina razem wzięte¹¹. To prawda, że dzięki medykamentom udało się ocalić tysiące istnień ludzkich, a nowoczesna medycyna bardzo dobrze radzi sobie z nagłymi stanami chorobowymi. Niemniej, jeśli spojrzymy na statystyki, amerykańskie podejście do problemu rozwoju schorzeń o charakterze przewlekłym wydaje się katastrofalne w skutkach.

Dlaczego musimy wybierać pomiędzy nowoczesną medycyną a zachowaniem zdrowia? Konwencjonalna opieka medyczna ma swoje zastosowania. Przed podjęciem każdej decyzji dotyczącej zdrowia powinniśmy zadać sobie następujące pytanie: „Która forma leczenia powoduje najmniejsze skutki uboczne?”. Choć w niektórych przypadkach farmakoterapia okazuje się najlepszym wyborem, niekiedy bywa odwrotnie. Wielu osobom, które borykają się z różnymi chorobami, leki nie służą. Niestety, bardzo często medycyna konwencjonalna może nam zaoferować jedynie to rozwiązanie. Stosowanie większości nowoczesnych medykamentów powoduje liczne skutki uboczne (przypomnij sobie reklamy tego typu środków). Czy istnieje właściwsza nazwa określająca dominujący model opieki zdrowotnej? Współczesna medycyna ma bardzo mało wspólnego ze zdrowiem – jej założenia można by nazwać „zarządzaniem chorobami” lub „opieką nad chorymi”.

Choć moi pacjenci opowiadają różne historie, bardzo często są oni rozczarowani lekarzami praktykującymi medycynę konwencjonalną, którzy nie potrafią poradzić sobie z ich chronicznymi problemami zdrowotnymi. Istnieje wiele rodzajów

tego typu zaburzeń. Najczęściej spotykam się z dolegliwościami układu trawienia, chorobami autoimmunologicznymi, zaburzeniami równowagi hormonalnej, stanami lękowymi lub depresją, niemożnością utraty zbędnych kilogramów i uporczywym zmęczeniem. Moi pacjenci chcą pozbyć się przyczyn powstania problemu – nie interesuje ich łagodzenie objawów choroby za pomocą leków, których przyjmowanie wiąże się z rozwojem nieprzyjemnych skutków ubocznych.

Kiedy przychodzą do mnie chorzy, początkowo tylko ich słucham. Następnie wręczam im kilka kwestionariuszy (których odpowiednio dostosowane fragmenty zamieszczam w niniejszej książce). Dzięki tym narzędziom mogę zidentyfikować głębokie przyczyny powstawania objawów oraz poznać najbardziej podatne na stany zapalne obszary ciała. Na kolejnym etapie, w odróżnieniu od konwencjonalnych lekarzy, którzy starają się dopasować objawy do diagnozy i odpowiednich leków, rozpoczynam właściwą współpracę z pacjentem, mającą na celu odkrycie podstawowych aspektów jego przewlekłych problemów zdrowotnych. Nie ograniczam się do odpowiedzi na pytanie: „Jak powstrzymać objawy?”. Staram się znaleźć i usunąć pierwotną przyczynę rozwoju choroby. Moim zdaniem jest to najbardziej właściwe i bezpośrednie podejście – przecież nikt z nas nie cierpi na niedobór leków.

Stosuję zupełnie inne metody niż konwencjonalni lekarze (więcej informacji na ten temat znajdziesz na kolejnych stronach książki). Bardzo możliwe, że słyszałeś to słynne powiedzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Jak to możliwe, że słowom twórcy medycyny przypisuje się niebezpieczny radykalizm, który zagraża rozwojowi opieki zdrowotnej głównego nurtu? Konwencjonalni lekarze rzadko zajmują się problemem żywienia.

W rzeczywistości dieta nie powinna być dodatkiem do leczenia. Pożywienie należy postrzegać jako potężny lek. Niestety, istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie usłyszysz tego od konwencjonalnych lekarzy. Obecnie na amerykańskich uczelniach medycznych edukacja żywieniowa ogranicza się do około dziewiętnastu godzin zajęć w ciągu czterech lat studiów¹². Co więcej, tylko 29 procent tego typu placówek oferuje swoim słuchaczom zalecane dwadzieścia pięć godzin dietetyki¹³. Według autorów badania opublikowanego w czasopiśmie „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, absolwenci uczelni medycznych rozpoczynający program rezydentury pediatrycznej średnio potrafią odpowiedzieć tylko na 52 procent z osiemnastu pytań dotyczących żywienia. Krótko mówiąc, większość lekarzy nie zdałaby egzaminu z dietetyki, ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy¹⁴.

To zdumiewające, że odżywianie odgrywa tak małą rolę w głównym nurcie współczesnej medycyny. Wystarczy zauważyć, że dzięki modyfikacji stylu życia możemy zapobiec rozwojowi aż 80 procent najczęściej występujących chorób przewlekłych (schorzenia serca, nowotwory, choroby autoimmunologiczne, cukrzyca)¹⁵. Skoro niemal wszystkie chroniczne problemy zdrowotne są wyleczalne i całkowicie odwracalne, dlaczego mielibyśmy zaprzestać starań zmierzających do poprawy sytuacji pacjentów? Szerokie rozpowszechnienie chorób nie oznacza, że ich rozwój jest czymś normalnym. To samo dotyczy przewlekłych stanów zapalnych i rosnącej listy leków wydawanych na receptę.



Dr Will Cole jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych. Opracowuje również programy leczenia pacjentów ze schorzeniami tarczycy, dolegliwościami autoimmunologicznymi, zaburzeniami hormonalnymi oraz problemami układów trawiennego i nerwowego.

Czy wiesz, że przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów?

W tej książce dr Will Cole wyjaśnia, czym są stany zapalne i w jaki sposób je leczyć. Z jego pomocą określisz swój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło twojego zapalenia! Oprócz przepisów na przeciwzapalne dania (śniadania, sałatki, lunchy, obiady czy przekąski) w tej książce znajdziesz również przykładowe plany posiłków na 8 tygodni.

Przeciwzapalny program dr. Cole'a obejmuje także plany motywacyjne, w tym kąpiele leśne, mantry, ćwiczenie uważności (mindfulness), medytacje i wiele innych narzędzi oraz praktyk, które pozwolą ci wyciszyć ciało i umysł.

Powiedz stop stanom zapalnym!

Patroni:

