

---

**Die Alpha Liponsäure Der Vielseitige  
Naturstoff Gegen Alterung Und  
Chronische Erkrankungen Anti Aging  
Demenz Hauterkrankungen Diabetes  
Erschöpfung Entgiftung Wissen Kompakt  
By Michael Iatroudakis**

*alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen. alpha liponsäure das multitalent gegen freie radikale. märz 2017 mehr energie mit alpha liponsäure herz. liponsäure cosmacon thioctsäure cas 1200 22 2. die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen. alpha linolensäure gesunde ernährung mit omega 3. alpha liponsäure foundation orthoknowledge. alpha*

---

*liponsäure bessert kurzfristig nervenfunktion. alpha liponsäure anwendungsgebiete und nebenwirkungen. die alpha liponsäure der vielseitige. alpha liponsäure nutzen studien und anwendung. alpha liponsäure vielseitig starker naturstoff nwg de. richtig und wichtig der umgang mit alpha liponsäure. nahrungsergänzung alpha liponsäure im vergleich 2020. alpha liponsäure vergleich amp tests unsere auswahl für 2020. alpha liponsäure multitalent mit nützlichen eigenschaften 5. alpha liponsäure ein wichtiges antioxidans. ? alpha liponsäure ein vielfältiger naturstoff vital. wissenswertes über alpha liponsäure nature power. länger fit alpha liponsäure bremst den alterungsprozess. ? liponsäure bei alzheimer demenz. medikamente im test alpha liponsäure stiftung warentest. alpha liponsäure 300 mg kapseln 90 stück online bestellen. alpha liponsäure wirkung risiken dosierung einnahme. bücher online herunterladen kostenlos 212. ? alpha liponsäure der starke radikalfänger. alpha liponsäure das multitalent gegen*

---

---

freie radikale. alpha liponsäure mutter aller antioxidanten dr.  
worauf achten beim Kauf von alpha liponsäure gesundheit.  
download alpha liponsäure der vielseitige naturstoff. r alpha  
liponsäure 400 mg 90 kapseln rein amp hochdosiert. alpha  
liponsäure gesundheitsjournal supplementa. alpha liponsäure dr  
gumpert de. 7 fakten über alpha liponsäure der naturstoff gegen  
alterung und chronische erkrankungen. alpha liponsäure wirkung  
nebenwirkungen amp dosierung. alpha liponsäure multitalent mit  
nützlichen eigenschaften 3. alpha liponsäure. alpha liponsäure  
aaa 600 mg fertiginfusion. alpha liponsäure die quelle des wissens  
über vitamine. alpha liponsäure studien alphaliponsäure  
liponsäure. r alpha liponsäure das multitalent für gesunde haut.  
alpha liponsäure liefert energie und schützt vitamindoctor. die  
alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen. alpha  
liponsäure wirkung alphaliponsäure liponsäure. r alpha  
liponsäure 60 kapseln nahani. alpha liponsäure enttung und

---

---

*radikalfänger. alpha liponsäure das antioxidans der  
antioxidantien*

***alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen***

*May 21st, 2020 - alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen  
alterung und chronische erkrankungen anti aging demenz  
hauterkrankungen diabetes erschöpfung enttung wissen kompakt  
iatroudakis michael isbn 9781539448624 kostenloser versand für  
alle bücher mit versand und verkauf duch"alpha liponsäure das  
multitalent gegen freie radikale*

June 1st, 2020 - alpha liponsäure schützt die augen vor und beim  
grauen star a l beeinflusst auch direkt die glukoseaufnahme der  
zellen und ihre nutzung für die energie gewinnung damit ist eine  
verringerung der fettspeicherung verbunden ein effekt der für uns  
alle interessant sein dürfte'

***'märz 2017 mehr energie mit alpha liponsäure herz***

---

---

*June 3rd, 2020 - der körper vermag alpha liponsäure zwar herzustellen jedoch in unzureichend geringen mengen von allen nennenswerten antioxidantien besitzt nur die alpha liponsäure die fähigkeit sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher umgebung zu wirken so kann alpha liponsäure freie radikale in fettgeweben z b nervensystem sowie in'*

**'liponsäure cosmacon thioctsäure cas 1200 22 2**

**May 15th, 2020 - alpha liponsäure oder auch thioctsäure genannt ist ein naturstoff der als coenzym in den mitochondrien in fast allen eukaryoten vorkommt lipoate sind die salze der liponsäure die alpha liponsäure wirkt in vielen enzymatischen reaktionen vornehmlich bei oxidativen decarboxylierungen als coenzym die liponsäure ist zudem auch das verbindungsglied zwischen der glykolyse und dem'**

---

### ***'die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen***

*March 19th, 2020 - die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen die mehrheit der wissenschaftler und forscher unterstützen die theorie dass zelloxidationen zerstörung unserer körperzellen durch freie radikale für alterungsprozesse und sämtlicher zivilisationskrankheiten mitverantwortlich sind diese wären herz kreislaufkrankungen diabetes immunstörungen hirnfunktionsstörungen demenz krebs und viele mehr'*

### ***'alpha linolensäure gesunde ernährung mit omega 3***

*June 3rd, 2020 - alpha linolensäure eine essentielle fettsäure die 3 fach ungesättigte omega 3 fettsäure alpha linolensäure ala zählt zu den essentiellen fettsäuren das bedeutet unser körper kann diese fettsäure nicht selber herstellen und muss sie daher in ausreichender menge mit der nahrung aufnehmen'*

---

---

## **'alpha liponsäure foundation orthoknowledge**

June 5th, 2020 - alpha liponsäure 1 2 dithiolan 3 valeriansäure ist eine schwefelhaltige fettsäure siehe abb 1 die im menschlichen körper von natur aus vorkommt die beiden schwefelatome der alpha liponsäure sind in einer ringstruktur miteinander verbunden so dass alpha liponsäure sowohl wasser als auch fettlöslich

ist"***alpha liponsäure bessert kurzfristig nervenfunktion***

*June 4th, 2020 - normalerweise sollte die reihenfolge umgekehrt sein aber immerhin jahre nach zulassung der alpha liponsäure thioctsäure zur behandlung der symptomatischen diabetischen neuropathie ist für'*

## **'alpha liponsäure anwendungsgebiete und nebenwirkungen**

June 5th, 2020 - besteht eine allergie gegen alpha liponsäure sollte ebenfalls keine medikamentöse behandlung erfolgen im normalfall beträgt die tägliche dosis 1 tablette in der ärztlich

---

---

verschriebenen dosis die tablette oder kapsel sollte unzerkaut mit genug flüssigkeit zu sich genommen werden'

**'die alpha liponsäure der vielseitige**

**May 24th, 2020 - die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen die mehrheit der wissenschaftler und forscher unterstützen die theorie dass zelloxidationen zerstörung unserer körperzellen durch freie radikale für alterungsprozesse und sämtlicher zivilisationskrankheiten mitverantwortlich sind diese wären herz kreislaufferkrankungen diabetes immunstörungen hirnfunktionsstörungen demenz krebs und viele mehr'**

**'alpha liponsäure nutzen studien und anwendung**

June 4th, 2020 - dies liegt wohl an einer verbesserten empfindlichkeit der insulin rezeptoren wodurch die aufnahme der

---



---

glucose in die zellen gesteigert und der blutzuckerspiegel gesenkt wird daneben soll die alpha liponsäure vorbeugend gegen die entstehung von grauem star alzheimer und anderen demenz formen wirksam sein"**alpha liponsäure vielseitig starker naturstoff nwzg de**

May 24th, 2020 - eines der stärksten und vielseitigsten antioxidativen mit langzeitwirkung ist die alpha liponsäure galt die alpha liponsäure bei ihrer entdeckung vor gut 50 jahren noch als vitamin so wurde sie später nach dem festgestellt war dass der menschliche organismus die substanz selbst"**richtig und wichtig der umgang mit alpha liponsäure**

**June 2nd, 2020 - als nahrungsergänzungsmittel ist die reine körpereigene alpha liponsäure auf jeden fall das mittel der wahl 2 damit alpha liponsäure als nahrungsergänzungsmittel optimal wirkt wählen sie den einnahmezeitpunkt nicht im zusammenhang mit mahlzeiten und in ausreichend zeitlichem**

---

---

**abstand von nahrungsergänzungsmitteln die mineralstoffe'**

**'nahrungsergänzung alpha liponsäure im vergleich 2020  
June 1st, 2020 - einerseits dient es der bekämpfung freier  
radikale im körper und gleichzeitig der funktionellen  
verbesserung anderer antioxidantien wie vitamin a c e und  
dem coenzym q10 der zweite effekt von alpha liponsäure ist  
seine insulin imitierende wirkung und die damit verbundene  
dramatische reduzierung des glukoselevels"alpha liponsäure  
vergleich amp tests unsere auswahl für 2020**

*June 3rd, 2020 - alpha liponsäure tests amp weitere berichte neu  
unsere redaktionell unterstützte liste an weiterführenden berichten  
das internet ist voll von alpha liponsäure tests bei denen zwar  
technische daten verglichen werden die produkte jedoch selten  
wirklich getestet werden wir bezeichnen unsere übersicht deshalb  
klar als vergleich und keineswegs als test'*

---

---

## **'alpha liponsäure multitalent mit nützlichen eigenschaften 5**

May 1st, 2020 - alpha liponsäure gegen hautalterung und falten die wenigsten menschen wissen dass die haut das größte haut je nach körperumfang und körpergröße 1 5 bis 2m2 das schwerste bis zu 10kg und funktionell das vielseitigste organ des menschlichen körpers darstellt"**alpha liponsäure ein wichtiges antioxidans**

June 2nd, 2020 - alpha liponsäure eigene herstellung und zufuhr aus der nahrung die alpha liponsäure ist nur in wenigen lebensmitteln in größerer menge enthalten dazu gehören innereien wie herz und leber die recht wenig gegessen werden die alpha liponsäure kann auch im körper gebildet werden ob dies in ausreichendem maß geschieht darüber sind"? **alpha liponsäure ein vielfältiger naturstoff vital**

**May 31st, 2020 - was ist alpha liponsäure chemisch gesehen**

---

---

**handelt es sich bei der liponsäure um eine carbonsäure einem abkömmling der pentansäure die exakte chemische bezeichnung lautet 1,2-dithiolan-3-pentansäure die gebräuchliche abkürzung ala leitet sich aus der englischen übersetzung alpha lipoic acid ab der körper kann alpha liponsäure selbst herstellen oder über die nahrung aufnehmen'**

**'wissenswertes über alpha liponsäure nature power  
June 4th, 2020 - anwendungsgebiete der alpha liponsäure die präventiven und therapeutischen wirkungen der alpha liponsäure sind vor allem auf ihre antioxidative aktivität zurückzuführen alpha liponsäure wirkt entzündungshemmend antimitotagen antikarzinogen und neuroprotektiv erhöht die insulinempfindlichkeit und verzögert die zell alterung 1,3'**

---

**'länger fit alpha liponsäure bremst den alterungsprozess  
June 4th, 2020 - als zellbiologe und medizinschriftsteller weiss  
josef pies welche wichtigen aufgaben die alpha liponsäure in  
der zelle erfüllt weil er die gefahr von nebenwirkungen als  
vernachlässigbar'**

**'? liponsäure bei alzheimer demenz  
June 4th, 2020 - es gibt vielfältige potenzielle  
wirkmechanismen der ? liponsäure bei neurodegenerativen  
erkrankungen so wirkt sie als antioxidanz und  
proteinglykosylierungshemmer der neuronalen schädigung'**

**'medikamente im test alpha liponsäure stiftung warentest  
June 4th, 2020 - das ergebnis einer untersuchung in der  
menschen mit diabetes alpha liponsäure als lösung gespritzt  
bekamen wurde zudem so interpretiert dass die substanz die**

---

**beschwerden bessern kann allerdings waren die teilnehmer dieser studie im hinblick auf die blutzuckerwerte derart schlecht eingestellt dass die angemessene therapie in einer'**

**'alpha liponsäure 300 mg kapseln 90 stück online bestellen  
June 2nd, 2020 - alpha liponsäure in kapseln hochdosiert mit 300 mg pro kapsel der schwefelhaltige naturstoff bildet die optimale ergänzung zu ihrer täglichen ernährung 50 r und 50 s alpha liponsäure anwendung täglich 2 kapseln mit viel wasser einnehmen'**

**'alpha liponsäure wirkung risiken dosierung einnahme  
June 4th, 2020 - alpha liponsäure besitzt antioxidative eigenschaften wird bei der behandlung verschiedener diabetes symptome eingesetzt und kann erwiesenermaßen beim abnehmen helfen wir zeigen welche wirkung durch studien belegt ist welche**

---

nebenwirkungen es gibt und was man bei der einnahme und dosierung unbedingt beachten sollte'

***'bücher online herunterladen kostenlos 212***

*May 12th, 2020 - pdf die 10 prinzipien des bobath konzepts in der kindertherapie kostenlos download pdf die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen anti aging demenz hautoerkrankungen diabetes erschöpfung enttug wissen kompakt kostenlos download'*

***'? alpha liponsäure der starke radikalfänger***

*June 1st, 2020 - die alpha liponsäure ist eine schwefelhaltige fettsäure mehr zum thema schwefel hier die in den energiekraftwerken der zellen den mitochondrien vorhanden ist und dabei u a eine wichtige funktion in der energiegewinnung einnimmt sie fungiert als bestandteil von enzymkomplexen coenzym wie der dehydrogenasen das bedeutet dass bestimmte*

---

*enzyme im stoffwechsel nur aktiv werden können"* **alpha**

**liponsäure das multitalent gegen freie radikale**

**May 6th, 2020 - die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff  
gegen alterung und chronische erkrankungen anti aging  
demenz hauterkrankungen diabetes erschöpfung enttung  
wissen kompakt german edition'**

**'alpha liponsäure mutter aller antioxidantien dr**

May 30th, 2020 - in der leber finden wir die alpha liponsäure am häufigsten wo sie nicht nur zur energiegewinnung dringend notwendig ist sondern auch bei der herstellung anderer enttender substanzen beteiligt ist so ist zur herstellung von unserem körpereigenen l glutathion die alpha liponsäure nicht wegzudenken welches benötigt wird um potenziell'

**'worauf achten beim kauf von alpha liponsäure gesundheit**

April 18th, 2020 - ich nehme die stabilisierte form von alpha lipon

---



---

die soll angeblich besser resorbierbar sein interessant ist dass ich die normale alpha lipon wenn ich davon z b mehr als 1 200 mg nehme dr strunz hatte das irgendwo mal geschrieben als therapie gegen altersflecken wird mir davon schwindelig und übel"**download alpha liponsäure der vielseitige naturstoff**  
June 3rd, 2020 - vitamin d das superhormon gegen alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und scopri alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen di michael iatroudakis spedizione gratuita per i clienti prime die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung wissen'

**'r alpha liponsäure 400 mg 90 kapseln rein amp hochdosiert**  
**June 4th, 2020 - wie schützt die r alpha liponsäure das nervensystem die schwefelhaltige fettsäure wirkt direkt im gehirn und erreicht alle bestandteile einer nervenzelle neue**

---

---

**belege deuten auch darauf hin dass alpha liponsäure zum schutz gegen eine der gefürchtetsten alterserkrankungen alzheimer beitragen kann forser haben eine reihe von'**  
*'alpha liponsäure gesundheitsjournal supplementa*

*June 4th, 2020 - vielseitig und stark alpha liponsäure alpha liponsäure auch als lipon oder thioctsäure bezeichnet ist ein besonders bemerkenswertes beispiel für den rasanten erkenntnisfortschritt den die nährstoffwissenschaft in den letzten jahren gemacht hat zwar wurden die struktur chemischen eigenschaften und physiologischen funktionen dieser körpereigenen substanz bereits in den 50'*

**'alpha liponsäure dr gumpert de**

**June 4th, 2020 - alpha liponsäure ist eine schwefelhaltige fettsäure die der menschliche körper zu einem geringen teil selbst produziert und zum größten teil mit der nahrung aufnimmt die substanz spielt eine rolle als coenzym bei vielen**

---

---

**stoffwechselfängen und bei der abwehr freier radikale im körper aufgrund der abwehrfunktion wird alpha liponsäure zur gruppe der antioxidantien gezählt'**

**'7 fakten über alpha liponsäure der naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen**

March 6th, 2020 - alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen anti aging demenz hautoerkrankungen diabetes erschöpfung entt'

***'alpha liponsäure wirkung nebenwirkungen amp dosierung***

*June 5th, 2020 - die zellen die kein alpha liponsäure erhalten haben hatten der eisentoxizität nichts entgegensetzen spätere analysen ergaben eine hohe eisenakkumulation ros produktion mitochondriale schäden und darmverletzungen glücklicherweise wurden all diese folgen durch die behandlung mit alpha liponsäure reduziert 12'*

---

---

### ***'alpha liponsäure multitalent mit nützlichen eigenschaften 3***

*June 2nd, 2020 - alpha liponsäure aktiviert die transportmoleküle glut 1 und glut 4 die ebenfalls für die einschleusung der glucose in die muskelzellen wo diese dann als energie verbraucht wird desweiteren wird der abbau dieser transportmoleküle verhindert und durch diese mechanismen die normalisierung unseres blutzuckerspiegels unterstützt'*

### **'alpha liponsäure**

March 13th, 2020 - alpha liponsäure definitionen und gedankengänge s wiki yoga vidya de alpha liponsäure höre simples und komplexes zum über alpha liponsäure in diesem'

### **'alpha liponsäure aaa 600 mg fertiginfusion**

**June 5th, 2020 - die blutzuckersenkende wirkung von mitteln gegen zuckerkrankheit insulin bzw andere mittel gegen zuckerkrankheit die eingenommen werden kann verstärkt werden daher ist insbesondere zu beginn der therapie mit**

---

**alpha liponsäure 600 mg fertiginfusion eine engmaschige blutzuckerkontrolle angezeigt'**

**'alpha liponsäure die quelle des wissens über vitamine**

**June 3rd, 2020 - die alpha liponsäure die auch als lipon oder thioctsäure oder kurz english als ala bezeichnet wird ist ein bemerkenswertes beispiel für den rasanten**

**erkenntnisfortschritt den die nährstoffwissenschaft in den letzten jahren gemacht hat zwar wurden die struktur chemischen eigenschaften und physiologischen funktionen dieser körpereigenen substanz bereits in den 50er jahren**

**des"alpha liponsäure studien alhaliponsäure liponsäure**

*May 29th, 2020 - repräsentative wissenschaftliche studien zu alpha liponsäure ala im kampf gegen freie radikale verlieren die radikalfänger antioxidantien ihre energie und fehlen dann unserem organismus um diesen zu beschützen wie wohl kaum ein anderes antioxidantens zeigte alpha liponsäure bemerkenswerte*

---

---

*regenerative schützende wirkung bei den äusserst wichtigen  
vitaminen vitamin c und e die"* **r alpha liponsäure das multitalent  
für gesunde haut**

May 31st, 2020 - des weiteren fördert sie die produktion von  
glutathion das als einer der schlüsselstoffe des immunsystems gilt  
und essenziell für gesunde augen und eine pralle strahlende haut  
ist darüber hinaus profitiert die haut von der zucker abbauenden  
wirkung der alpha liponsäure" **alpha liponsäure liefert energie  
und schützt vitamindocor**

**May 31st, 2020 - alpha liponsäure erreicht auch das gehirn  
und schützt die nerven durch diese effekte lassen sich der  
alpha liponsäure auch anti aging effekte zusprechen  
gleichzeitig hat alpha liponsäure eine art recyclingfunktion  
indem sie andere zellschützende stoffe regeneriert wie zum  
beispiel coenzym q10 ubiquinol glutathion vitamin e oder"die  
alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen**

---

---

*May 20th, 2020 - lektüre lesen die alpha liponsäure der vielseitige naturstoff gegen alterung und chronische erkrankungen anti aging demenz hauterkrankun'*

**'alpha liponsäure wirkung alphiliponsäure liponsäure  
June 4th, 2020 - alpha liponsäure aktiviert die  
transportmoleküle glut 1 und glut 4 die ebenfalls für die  
einschleusung der glucose in die muskelzellen wo diese dann  
als energie verbraucht wird 11 desweiteren wird der abbau  
dieser transportmoleküle verhindert 12 und durch diese  
mechanismen die normalisierung unseres blutzuckerspiegels  
unterstützt'**

**'r alpha liponsäure 60 kapseln nahani  
June 3rd, 2020 - r alpha liponsäure 60 kapseln nahani die  
alpha liponsäure gilt als das ideale antioxidans sie ist wasser**

---

---

**und fettlöslich schützt die zellen von innen und außen und mobilisiert andere antioxidantien gegen freie radikale sie wird eingesetzt zur schwermetallausleitung bei diabetes neuropathischen beschwerden wie alzheimer parkinson und demenz katarakt und makuladegeneration"alpha liponsäure enttung und radikalfänger**

**June 5th, 2020 - in der modernen ganzheitsmedizin spielt die alpha liponsäure eine zunehmend wichtige rolle für die enttung und als radikalfänger die alpha liponsäure ist chemisch gesehen eine substanz mit vitaminähnlic hen wirkungen in den 50er jahren des letzten jahrhunderts wurde erforscht dass alpha liponsäure eine besonders wichtige rolle bei der energiemwandlung in den mitochondrien der'**

**'alpha liponsäure das antioxidans der antioxidantien**

**May 1st, 2020 - eine besonderheit der alpha liponsäure ist dass**

---



---

**sie die blut hirschanke überwinden und dadurch ihre  
antioxidative wirkung auch direkt im gehirn entfalten kann  
außerdem dringt sie sowohl in fett als auch wasserlösliche  
gewebestrukturen ein wo sie zu dihydroliponsäure ein noch  
stärkeres antioxidans verstoffwechselt wird'**

Copyright Code : [faSRPwQcG5kqeAg](#)

[Mini Dictionnaire De Frana Ais](#)

[Tagesplaner 2020 Romantisch Veranlagt Idealer Kal](#)

[Cette Histoire La Folio T 4922](#)

---

---

[Number Words And Number Symbols A Cultural Histor](#)

[Una Notte Arrivi Tu](#)

[Hamburg 1 25000](#)

[Hubris Syndrome Bush Blair And The Intoxication O](#)

[Marcel Mauss Don Lien Social Et Pluridisciplinari](#)

[Modoc True Story Of The Greatest Elephant That Ev](#)

[Fire And Ice Spirit Animals](#)

[Fashion Retail Operation 101 Develop An Industry](#)

---

---

[Die Schonsten Opernhaus Der Welt Ein Bildband D](#)

[The Wisdom Of Walt Leadership Lessons From The Ha](#)

[Tra C Sors Retrouva C S De La Garrigue](#)

[Jamaikanische Kuche Neue Und Traditionelle Jamaik](#)

[Les Etrusques En Toutes Lettres](#)

[Domine Gimp Manual Practico](#)

[University Of Berkshire Hathaway 30 Years Of Less](#)

[Alcohol Confesiones](#)

---

---

[Low Carb Weihnachten Kostliche Rezepte Fur Die Ad](#)

[Washington D C Then And Now 69 Sites Photographed](#)

[Je Da C Bute Au Tricot](#)

[Lanterns And Firecrackers A Chinese New Year Stor](#)

[Keep Me Wild](#)

[1000 Ans De Ma C Sentente Cordiale](#)

[Toxic Parents Overcoming Their Hurtful Legacy And](#)

[Der Grosse Trip Tausend Meilen Durch Die Wildnis](#)

---

---

[Comment Na C Gocier Avec Les Gens Difficiles De L](#)

[Mathematical Modeling In Optical Science Frontiers](#)

[Message Bible Ms Personal Size Numbered The Bible](#)

[Bienvenue Dans Le Pire Des Mondes Le Triomphe Du](#)

[Comment Vivre Avec Un Handicapa C Respiratoire](#)

[Volley Sempre Volley Fortissimamente Volley Con D](#)

[Chrzescijanstwo Po Prostu](#)

---