

PRVÉ KROKY PRE

# NÁVRAT MENŠTRUÁCIE

KATARÍNA "BAGNIARI" BANARIOVÁ





Všetky práva vyhradené. Toto dielo je chránené autorským zákonom. Žiadna časť tohto manuálu nie je určená k reprodukcii alebo voľnému šíreniu v žiadnych formách a za žiadnym účelom, elektronickým ani mechanickým, zahrňujúcim fotokópie alebo akýmkoľvek systémom, ktorý sa dá zdieľať bez predchádzajúceho konkrétneho písomného vyjadrenia ku schváleniu Mgr. Kataríny Baniariovej. Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať [coachbagniari@bagniari.com](mailto:coachbagniari@bagniari.com).

## ZRIEKNUTIE SA ZODPOVEDNOSTI

Táto e-kniha slúži na vzdelávacie a informačné účely a nie je v žiadnom prípade myslená ako lekárske poradenstvo alebo lekárska rada. Informácie v nej obsiahnuté by nemali slúžiť na liečbu, diagnózu alebo prevenciu žiadneho zdravotného stavu bez súhlasu lekára. Odporúčania napísaná v tejto e-knihe môžu byť pre niektorých ľudí príliš nebezpečné a namáhavé. Pred použitím manuálu by mal čitateľ všetko konzultovať so svojím lekárom. Autor nenesie žiadnu zodpovednosť k žiadnej osobe ani bytosti a to vzhľadom k akejkoľvek strate, ujme a zraneniu spôsobeného alebo údajne spôsobeného priamo, alebo nepriamo informáciami v tejto e-knihe.

[www.bagniari.com](http://www.bagniari.com)  
Copyright © 2021  
Mgr. Katarína Baniariová  
Všetky práva vyhradené.

Ahoj moja milá žena. Nesmierne ma teší, že čítaš tieto riadky a stiahla si si túto e-knihu, ktorú som vytvorila práve pre Teba!

Áno, práve žena ako Ty, si mi bola inšpiráciou spísať tieto strany. Si žena mnoho tvári, tak ako ja. Kedysi som sa za to obviňovala, že "nie som stabilná". Hľadala som a vyskúšala všemožné techniky, ktoré by mi dali každodenný výkon, dobrú náladu, fyzickú zdatnosť a hromadu energie. Nech som sa snažila akokoľvek, boli dni, kedy i to, čo vždy fungovalo, stratilo účinok. Ale po pár dňoch to zase naskočilo.

Ak aspoň trochu sleduješ moju prácu, tušíš kam tým mierim. Pride mi to teraz úsmevné, že som sa rozčuľovala nad mojou prirodzenosťou. Len preto, že ma to nikto neučil, nevedol k tomu a nerozprávalo sa o tom. Veď veda nás až do dnešných dní berie ako mužov s prsiami a maternicou navyše. Našťastie sa blýska na lepšie dni a mnoho odborníčov poukazuje na to, že každou jednou bunkou v tele sme ženy.



Naša prirodzenosť, ak si sa narodila ako žena, je cykličnosť. Čím viac sa zaujímam o zdravie ženy, fungovanie nášho tela, odkrývam zabudnuté a tým sa vraciam k svojej prirodzenosti, k sebe, tým viac ma fascinuje žena, ako bytosť.

Dúfam, že i táto e-kniha prispeje k tomu, čo cenili v ženskej energii už staré národy. Lenže rozum (mužský princíp) nám to časom vzal. Teší ma, že si tu. Dovoľ mi Ti ukázať cestu k sebe, naspäť k tvojej menštruácii.

Tvoja

## Bagniari

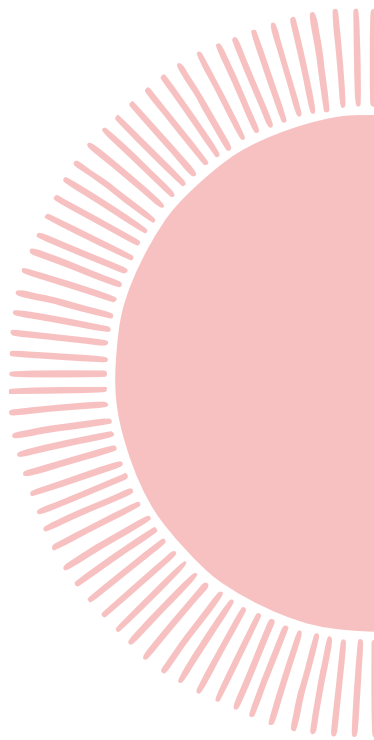
Mgr. Katarína Baniariová  
Antropologička a autorka programu  
PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®



Vytvorila som tento stručný e-book, aby som ti poskytla prvé kroky k tvojmu skvelému rozhodnutiu - navrátiť si cyklus. Tiež ťa trochu upokojí a dať ti odpovede na tvoje otázky.

K navráteniu menštruácie som vytvorila špeciálny online program [PREPROGRAMUJ\\_SVOJ\\_CYKLUS® 6](#) [krokov k návratu menštruácie.](#)

Ak ti neprišla menštruácia po vysadení hormonálnej antikoncepcie alebo zažíváš iné vedľajšie účinky vysadenia, vytvorila som pre tento prípad špeciálny online program [PREPROGRAMUJ\\_SVOJ\\_CYKLUS®](#) [Hormonálny reštart.](#)



# NOVÉ CIVILIZAČNÉ OCHORENIE?

Moderným civilizačným ochorením žien sa stáva strata menštruácie. Dôvodom nie je prirodzené zastavenie cyklu tehotenstvom, kojením alebo menopauzou. Ale NEINFORMOVANOSŤ a DOBROVOLNÁ VOLBA NA ÚKOR ZDRAVIA.

Ženy nie sú dostatočne edukované o svojom cykle. O tom som už niekoľkokrát hovorila na svojom [instagrame](#) či v [ebooku](#) "Menštruácia tak ako nám o nej nehovorili". Problém pokračuje ďalej v tom, že sa jednoducho my ženy zmierime s tým, že aj vynechanie menštruácie nie je nič seriózne. Mnohé z vás počuli od svojho gynekológa, že vynechanie menštruácie v mladom veku, ak nechcete otehotnieť, je naopak prospešné pre vaše zdravie, pretože z evolučného hľadiska... Jednoducho hlúposti. Naš cyklus je rozhodnejšie pravidelnejší (častejší) než v minulosti a riziko vzniku rakoviny spojené so ženskými orgánmi je vyššie, ale to neznamená, že máme tomu ešte prihoriť a cyklus "vypínať".

Najčastejší problém s vynechaním menštruácie (sekundárna amenorea) sa vyskytuje u športovkýň, žien s poruchami príjmu potravy a u žien, ktoré užívali hormonálnu antikoncepciu.

Všetky tri situácie sú výsledkom dnešného života, ktorý pre naše ženské telo nie je optimálne pre udržanie menštruácie.

Takže povedať, že cyklus nepotrebujeme, pretože amenoreu zažívali ženy v praveku v mladom veku je naozaj nemiestne. Pretože my v dnešnej dobe neumierame v 40tke, nerodíme 4-6 detí, nesnažíme sa o vysoký počet potomkov, pretože je dnes viac-menej isté, že naše deti prežijú a tým pádom ani nie sme často tehotné. Tehotenstvo a kojenie totiž prirodzene spôsobuje sekundárnu amenoreu. Tehotenstvo z jasného dôvodu a kojenie skrz tvorbu prolaktínu, hormónu, ktorý potlačuje ovuláciu a cyklus. Takže naše praveké ženy skutočne boli často bez menštruácie, ale z dôvodu rozmožovania, nie syntetického zastavovania cyklu antikoncepciou či podávaním olympijského výkonu niekoľko rokov. Strata menštruácie je serióznym problémom.

Je jedno kým si a akú profesiu máš, si v prvom rade cyklická žena. To to si nenechaj vziať.



ČO SA ŽENÁM NEHOVORÍ



- Menštruáciu na hormonálnej antikoncepcii v skutočnosti nemáš, krvácanie je len umelo nastavené, aby cyklus vyzeral v poriadku a prirodzene.
- Ženský cyklus nemusí trvať 28 dní.
- Negatívna energetická dostupnosť (výdaj prevyšuje príjem alebo príjem nedostačuje výdaju) vedie k hypotalamickej amenorei.
- Cyklov máme viac než v minulosti, ale to neznamená, že nemať MS v plodnom veku ťa zachraňuje. Naopak, nesmierne ohrozuje.
- Ovulácia je dôvod, prečo chceš menštruovať, pretože v strede cyklu tvoríte svoje hormóny. Zdravý cyklus ti dá aj zdravý metabolizmus, vlasy, nechty a dobrú náladu.
- Menštruácia neznamená utrpenie a bolesť, PMS, negatívne nálady, nervozitu, ale keď sa objavia negatívne symptómy, telo ukazuje, že je niečo v neporiadku.
- Menštruácia je dar, nie kríž žien.
- Keby muži ovulovali, nikdy by si ju nenechali vziať a vedeli by sme o nej viac než o nej hovoríme my ženy.



## sekundárna "čo"?

Amenorea je neprítomnosť krvácania.

Rozlišujeme primárnu amenoreu a sekundárnu amenoreu.

Primárna amenorea znamená,  
že žena nikdy nemala menštruáciu.

Sekundárna amenorea je vynechanie menštruácie u ženy, ktorá menštruovala, ale dôjde k výpadku menštruačného krvácania aspoň po dobu 3 mesiacov.



# NAJČASTEJŠIE DÔVODY VYNECHANIA MENŠTRUÁCIE

## SEKUNDÁRNA AMENOREA



HYPOTALAMICKÁ AMENOREA



TEHOTENSTVO A KOJENIE



SYNDRÓM POLYCYSTICKÝCH OVÁRIÍ



ZDRAVOTNÝ PROBLÉM



HORMONÁLNA ANTIKONCEPCIA

Sekundárna amenorea má viacero podôb:

Hypotalamická dysfunkcia: stres, kalorická restrikcia, zvýšená fyzická námaha, lieky (fenotiazíny, kontraceptíva), nadbytok androgénov, prolaktínu a kortizolu, závažné celkové ochorenia, idiopatiká.

Ochorenia hypofýzy: prolaktinóm, ostatné tumory hypofýzy, empty sella syndróm, Sheehanov syndróm, granulomatózne ochorenia (sarkoidóza, tbc), metabolické ochorenia (hemochromatóza), hypopituitarizmus.

Ovariálne príčiny: menopauza, PCOS – syndróm polycystických ovárií, predčasné ovariálne zlyhanie (idiopatické, autoimúna ooforitída, rádioterapia, chemoterapia, endometrióza, rezistencia na FSH), tumory ovárií s nadprodukciou androgénov alebo estrogénov.

Uterinné príčiny: Ashermanov syndróm, obštrukcia cervixu

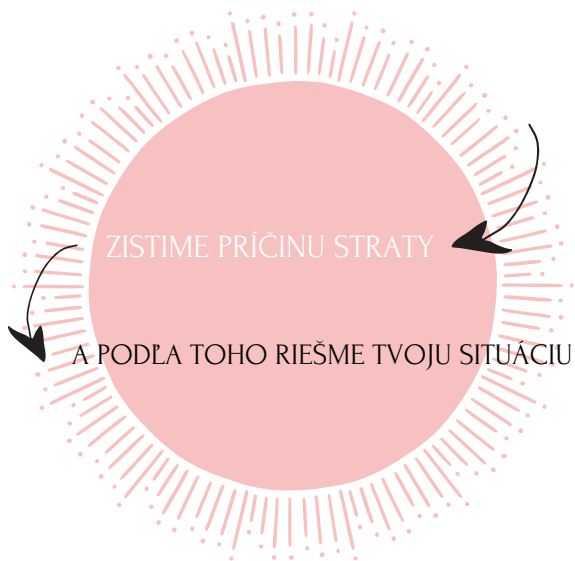
Endokrinné príčiny: tyreoidálne poruchy – hypotyreóza, hypertyreóza, Cushingov syndróm, Hyperandrogénne stavy.

# PREČO ZDRAVÝ CYKLUS POTREBUJEME?

- PRI OVULÁCII TVORÍME ŽENSKÉ HORMÓNY POTREBNÉ PRE ZDRAVIE
- ROVNOVÁHA A TVORBA NAŠICH HORMÓNOV PRISPIEVA K NÁŠMU ZDRAVIU, K ZVÝŠENIU IMUNITY, KOSTNEJ HUSTOTY A POD.
- JEJ PREJAV NÁM SIGNALIZUJE NÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV
- JE KAŽDOMESAČNÝ REPORT O NAŠOM ZDRAVÍ (BOLEŠŤ, PORUCHY ZNAČIA PROBLÉM V TELE)
- UDRŽUJEME SI TELO SILNÉ A VITÁLNE
- VĎAKA OVULÁCII MÔŽEME OTEHOTNIET
- PODĽA CYKLU VIEME PREDPOKLADAŤ SVOJE CHOVANIE A REAKCIE



SI ROZHODNUTÁ NAVRÁTIŤ SI CYKLUS?





NÁJDI PRÍČINU  
STRATY CYKLU



alebo



NIE SI TEHOTNÁ?

KOJÍŠ?



Kojenie môže spôsobovať vynechanie MS práve z dôvodu, že sa míňa veľa energie na tvorbu mlieka, starostlivosť o dieťa, nespíš, máš stres, si vyčerpaná a máš nedostatok stravy. Navyše kojením sa produkuje hormón prolaktín. Prolaktín je hormón, zodpovedný za tvorbu mlieka a zastavenie ovulácie. Väčšinou. Kojenie rozhodne nie je antikoncepciou. Už dávno nie pre moderné ženy. Niektorým ženám sa MS pri kojení čiastočne vráti, iným až po ukončení kojenia a niektorým až dlho po skončení kojenia.



Neprijímaš nejakú formu  
HORMONÁLNEJ  
ANTIKONCEPCIE?

Tvoj cyklus je narušený.  
Presnejšie - nemáš ho. Možno  
občas, ale ver mi, tak ako  
vyvolávacia injekcia aj  
antikoncepcia vyvolá len  
krvácenie, ale nie cyklus.



## NEMÁŠ GYNEKOLOGICKÝ PROBLÉM?



U žien napríklad vznikajú cysty, syndróm polycystický vaječníkov, nevyvinuli sa ti vaječníky, prebehol nejaký zásah do tvojich ženských orgánov, ktorý by to narušil. Jednoducho je problém v tvojich pohlavných orgánoch a to všetko môže viesť k strate MS.

## S PRAVDOU VON. AKÝ JE TVOJ VZŤAH K JEDLU?

Ješ dostatočne? Máš veľký energetický výdaj skrz šport? Došť pravdepodobne ide o hypotalamickú amenoreu.

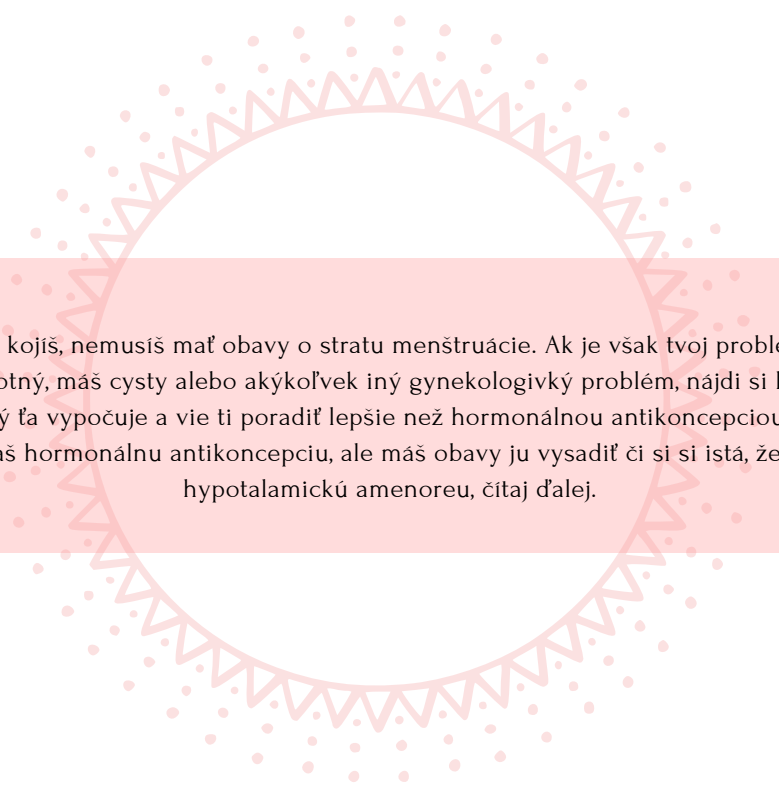


To znamená, že veľa cvičíš a nedostatočne k pohybu ješ. Alebo ješ málo celkovo. Môžeš mať náročné obdobie napr. po operácii, zákroku, prekonala si traumu alebo dlhodobo ješ veľmi málo sacharidov. Jednoducho a v skratke (viac v podcaste epizóda #9) tvoj hypotalamus nedáva signál "chcem menštruovať", pretože je to pre telo nadbytok stratetnej energie, ktorá mu chýba.

## STRES



Ale myslím to vážne, akože fakt. Skúškové, máš tendenciu všetko riešiť, perfekcionizmus, stres z nekvalitného jedla, stres vo vzťahu, strach, obavy. Stres má väčšiu silu než si myslíme. Mnohé kvôli nemu strácate MS.



Ak kojíš, nemusíš mať obavy o stratu menštruácie. Ak je však tvoj problém zdravotný, máš cysty alebo akýkoľvek iný gynekologický problém, nájdi si lekára, ktorý ťa vypočuje a vie ti poradiť lepšie než hormonálnou antikoncepciou. Ak užíváš hormonálnu antikoncepciu, ale máš obavy ju vysadiť či si si istá, že máš hypotalamickú amenoreu, čítaj ďalej.





NEGATÍVNA ENERGETICKÁ  
BILANCIA ZNAMENÁ, ŽE  
NEMÁŠ DOSTATOK ENERGIE  
NA POKRYTIE SVOJHO  
VÝDAJA ENERGIE.

## HYPOTALAMICKÁ AMENOREA

Je sekundárny typ amenorei, to znamená, že menštruáciu si dostávala, ale aktuálne ju nemáš. Hypotalamickou sa nazýva preto, že je narušená komunikácia hypotalamu (časť mozgu, ktorá je zodpovedá za uvoľnenie hormónov) a tvojich vaječnikov. Ešte jednoduchšie povedané. Tvoje telo prijal signál, že nie si v stave otehotnieť či vynosiť potomka.

To ale ani neznamená, že je to skvelá forma antikoncepcie. Tvoje telo vníma, že si v stave nedostatku a to najmä energetického.

Buď je tvoj energetický výdaj vyšší než dokážeš pokryť príjmom energie (jedlo) alebo je príjem energie nedostatočný pre fungovanie tela. Jednoducho sa dostávaš do takzvanej negatívnej energetickej bilancie, ktorá ťa dostala do hypotalamickej amenorei. Telo sa obáva, že si v móde "prežívania". **PRETO ŠETRÍ ENERGIU.**

# Hypotalamická amenorea

## AKO SI POMÔČŤ

Dať telu viac energie než potrebuje na udržovanie.

Buď príjmom vyššieho množstva potravy alebo znížením pohybovej aktivity.

Občas je potrebné oboje. A občas je potrebné úplne eliminovať stresové pohybové aktivity (chronické kardio, HIIT, WOD/EMOM, šprint, kardio lekcie) a zaradiť iba prirodzenú chôdzu, jógu, strečing, veľmi nízku intenzitu pohybovej aktivity. K tomu navýšiť jedlo na hodnoty nad udržiavací príjem.

KOLKO DENNE PRIJMEŠ KCAL + AKO AKTÍVNA DENNE SI + MÁŠ STRESOVÉ  
FAKTORY VÓKOL SEBA? + SPÍŠ DOSTATOČNE? => AKO TÓ VYZERÁ PRI POHLEDE  
NA CELÝ TÝŽDEŇ?

### Najčastejšia otázka: "Ako dlho trvá návrat?"

DOBA NÁVRATU ZÁLEŽÍ NA DĹŽKE VYNECHANIA CYKLU, AKTUÁLNOM STAVE  
TVOJHO TELA A TVOJEJ HISTÓRII S ENERGETICKOU BILANCIOU.

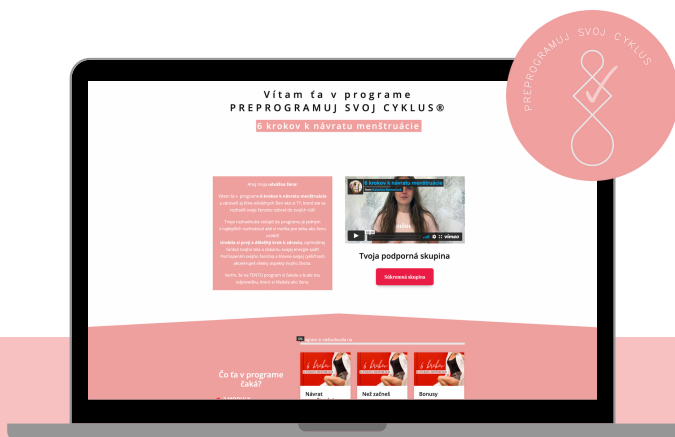
Až kým sa ti cyklus nevráti a neudrží po dobu 2-3 cyklov, dovtedy svoj príjem energie neznižuj a nezvyšuj pohybovú aktivitu. Tvoje telo potrebuje svoj individuálny čas na návrat. Uľahčíš mu to trpezlivosťou, konzistenciou, pozitívnym prístupom, elimináciou stresu a tlaku na seba.

NIČ SI NEPOKAZILA. NEUMIERAŠ. ALE KONEČNE SI SI VEDOMÁ, ČO SKUTOČNÉ  
ZDRAVIE ZNAMENÁ A BUDUJEŠ HO.

Vytvorila som tento stručný ebook, aby som ti poskytla prvé kroky k tvojmu skvelému rozhodnutiu - navrátiť si cyklus. Tiež ťa upokojí a dať ti odpovede na tvoje otázky.

# KOMPLETNÝ NÁVOD

## K NAVRÁTIENIU MENŠTRUÁCIE



VYTVORILA SOM ŠPECIÁLNY ONLINE PROGRAM PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS® 6 KROKOV K NÁVRATU MENŠTRUÁCIE, KTORÝ OBSAHUJE FUNKČNÝ SYSTÉM K NAVRÁTIENIU MENŠTRUÁCIE. TÝMTO PROGRAMOM UŽ ÚSPEŠNE PREŠLO 111 ŽIEN !

[PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®](#)



Strata cyklu po  
vysazení HAK



# Čo sa deje po vysadení hormonálnej antikoncepcie?

Prirovnala by som to k stavu po veľmi vydarenej párty. Ráno sa prebudiš niekde, kde rozhodne autobus nejazdí a k tomu ti občas priletí SMS, v ktorej zisťuješ o sebe informácie, ktoré si rozhodne nepamätáš a ani by si bežne neurobila. Snažiš sa dostať z miesta von, ale baterka na telefóne stráca šľavu, signál tiež nie je najlepší a ty sa cítiš pekne pod psa. Je to tak trochu jeden veľký chaos.

Po vysadení HAK, tvoje telo zrazu nedostáva pravidelnú dávku syntetických hormónov, ktoré ťa nielen že pripravovali o ovuláciu, ale aj tvorili prostredie, ktoré rozhodne nie je prirodzené ženskému telu. Telo trvá, kým pochopí, že treba tvoriť svoje vlastné hormóny (látky, ktoré prenášajú informáciu), aby stav "som žena" napravilo. Tvoj tráviaci systém je stále plný syntetických hormónov, ktoré rozrušilo tvoju črevnú bariéru. To spôsobí zvýšené akné (HAK má schopnosť redukovať v pokožke maz, aby sa akné eliminovalo), tráviace ťažkosti, bolesti hlavy či potravinové alergie. Tvoja pečeň má kopec práce, aby sa zbavila odpadných látok. Čo je na tom najhoršie? To, že ženy bežne zistia, že sa dlhodobo nevhodne stravovali či podjedali. Menštruácia sa po vysadení nevracia ani po 3 mesiacoch, pretože problém nie sú len hormóny, ale aj životný štýl, ktorý vyzeral vďaka syntetickým hormónom "zdravo".





PRVÝ ODVÁŽNY KROK JE ROZHODNUTIE VYSADIŤ  
HAK. POTOM TO ZREALIZOVAŤ.

---

VYSADIŤ MÔŽEŠ IHNEĎ, ALE AK ŤA UPOKOJÍ DOBRÁŤ POSLEDNÚ DÁVKU,  
DOBER JU. ROZHODNUTIE JE NA TEBE.

# Amenorea po vysadení hormonálnej antikoncepcie

## Akčné kroky



Strava - buď si istá, že je plnohodnotná, plná mikroživín, zároveň že sa energeticky neobmedzuješ. Jedz kvalitné tuky, bielkoviny a kvalitné sacharidy. Potrebuješ všetky, vyživuj svoje telo, ktoré býva často po HAK deficitné. Dopraj si dostatok vlákniny, potrebuješ, aby sa tvoje telo zbavovalo nepotrebných hormónov. Konzumuj dostatok omega 3 kyselín, zdravé tuky a obmedz transtuky.



MIKROBIÓM - začni sa starať aj o zdravie svojho čreva, pretože sa môžu objaviť chronické problémy, ktoré boli skryté. HAK narúša črevnú flóru. Zdravie čreva je veľmi dôležité pre tvoriace sa hormóny či odstránenie nepotrebných.



Minimalizuj stres a všetky zdroje stresu ako sú napríklad endokrinné dysruptory, nedostatok spánku, kalorický deficit, nadmerné cvičenie, nekvalitná strava.



Pracuj na problémoch, ktoré si mala s MS pred nasadením antikoncepcie, pretože sa pravdepodobne vrátia

Hlavne daj svojmu telu čas.

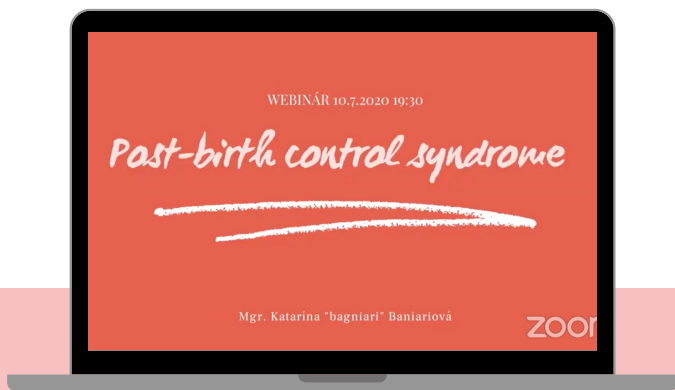




TO NAJDÔLEŽITEJŠIE JE TERAZ  
NA TEBE. UVIESŤ INFORMÁCIE  
DO PRAXE

# POČULA SI O...

SYNDRÓME PO VYSADENÍ HORMONÁLNEJ ANTIKONCEPCIE?



ZHLIADNI WEBINÁR ÚPLNE ZADARMO, KDE SYNDRÓM  
POPISUJEM DOPODROBNA AJ TO, AKO SA PREJAVUJE.  
KLIKNI NA ODKAZ NIŽŠIE A WEBINÁR NÁJDEŠ NA STRÁNKE.

[ZHLIADNUŤ WEBINÁR](#)

Vysadenie hormonálnej antikoncepcie je pre niektoré ženy nepríjemným procesom. Dovoľ mi ti objasniť, čo sa deje s tvojím telom a získaj ucelený návod na zmiernenie vedľajších účinkov vysadenia hormonálnej antikoncepcie.

# KOMPLETNÝ NÁVOD

K ODVRÁTENIU VEDĽAJŠÍCH ÚČINKOV PO VYSADENÍ  
HORMONÁLNEJ ANTIKONCEPCIE



VYTVORILA SOM ŠPECIÁLNY ONLINE PROGRAM  
PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS® HORMONÁLNY REŠTART, KTORÝ  
OBSAHUJE FUNKČNÝ SYSTÉM K ODVRÁTENIU VEDĽAJŠÍCH  
ÚČINKOV PO VYSADENÍ HORMONÁLNEJ ANTIKONCEPCIE.  
TÝMTO PROGRAMOM UŽ ÚSPEŠNE PREŠLO 80 ŽIEN !

[PREPROGRAMUJ\\_SVOJ\\_CYKLUS®](#)

# Tieto zdroje ti budú nápomocné



## ONLINE WEBINÁRE

Záznamy tématických prednášok v rozsahu 120-150 minút. Obsahujú témy objašňujúce PMS, PCOS, cysty, endometriózu, menopauzu či bolestivú menštruáciu.

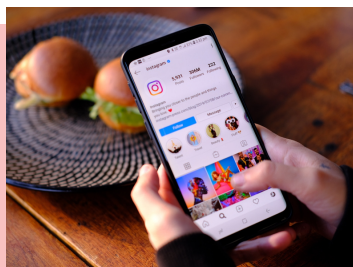
[ZHLIADNI WEBINÁR](#)



## PODCAST BAGNIARI RADIO

Vezmi si informácie o ženskom zdraví do svojich uší. Čaká ťa viac než 120 epizód s hosťami, tabu témami či odpoveďami na najčastejšie otázky.

[VYPOČUJ SI PODCAST](#)



## INSTAGRAM

Na tejto sociálnej sieti je množstvo spracovaných tém, ktoré nájdeš v príspevkoch, videách alebo uložené vo výbere môjho profilu.

[INSTAGRAM](#)

# ZAŽI PRÍJEMNEJŠIU MENŠTRUAČIU



## MENŠTRUAČNÉ NOHAVIČKY

Zaži menštruáciu v pohodlí a suchu s menštruačnými nohavičkami od českej značky SAYU. Pri nákupe použij kód BAGNIARI a získaš 7% zľavu.

[WWW.SAYU.CZ](http://WWW.SAYU.CZ)

BRAIN  
MARKET

## ZMIERNI BOLEŠŤ

Na e-shope brainmarket nakupujem všetko. Platí to aj v prípade pohodovej menštruácie. Použij kód BAGNIARI10 na 10% zľavu na nákup. Nájdeš tam CBD balzám, kvapky či kvalitné zdroje doplnkov stravy.

VSTÚPIŤ NA E-SHOP



NEPOTREBUJEŠ  
OPRAVIŤ,  
POTREBUJEŠ SA  
ZAČAŤ O SEBA  
STARAŤ.

Bagniari

