

KNIHA ①

ZDRAVÉ VLASY

zvnútra von

VLASOVÝ
TEST
ZDARMA

**PRVÁ SLOVENSKÁ KNIHA O ZDRAVÍ VLASOV
S PRÍSTUPOM ZVONKU AJ ZVNÚTRA SÚČASNE**

Obsah

1 | Úvod

Podakovanie	... 9
Čo sa v tejto knihe dozviete a čo nie	... 10
Od optických vlákien k vlasom	... 13
Kto je to trichológ?	... 16

2 | Krásne zvonku, zdravé zvnútra

Vlasy a prvý dojem	... 20
Čo o nás vlasy prezradia?	... 22
Východný pohľad na vlasy	... 26
2 pohľady na psoriázu	... 28
2 pohľady na náhle ošedivenie	... 29
Sila vlasov začína v pokožke alebo acidobázický pohľad	... 31
Vitamíny versus byliny	... 39
Čo vlasom skutočne pomáha	... 42
Mýtus: Ryžová voda spasí vlasy	... 48

3 | Prvé kroky k ozdraveniu vlasov

Čistenie vlasových korieňkov a pokožky	... 54
Mýtus: Sóda bikarbóna vyčistí pokožku hlavy	... 60
Tajomstvo fungovania čierneho uhlia	... 63
Mýtus: Časté umývanie zvyšuje mastenie vlasov	... 67
Prečo vlasy časom rednú a stenčujú sa alebo „Miliónová otázka“	... 69
Ako správne umývať a sušiť vlasy	... 73
Prečo sú všetci proti silikónom a ja nie?	... 77

4 | Nadmerné vypadávanie vlasov

Mýtus: Zinok a biotín zastavujú vypadávanie vlasov	... 82
Diagnóza alopecia	... 83
2 typy, ktoré pomôžu zastaviť nadmerné vypadávanie vlasov	... 85
Mýtus: Nadmerné vypadávanie vlasov po pôrode je normálne	... 92
Ako vidno vypadávanie vlasov na jazyku?	... 93

5 | Zrýchlený rast vlasov

Mýtus: Vlasy rastú 1 cm mesačne, je to geneticky dané	... 96
Mýtus: Častejším strihaním vlasy rýchlejšie rastú a zhustnú	... 98
2,5 cm vlasov mesačne alebo môj príbeh	... 99
Kedy najviac vlasy rastú	... 102
Najdôležitejšia ingrediencia pre rast vlasov je...	... 106
Ďalšie užitočné tipy nielen pre vlasy	... 107

6 | Úpravy jedálneho reťazca

Mýtus: Živočišne bielkoviny pre zdravé vlasy?	... 114
Mýtus: Jogurt denne zlepšuje naše trávenie (a vlasy)	... 115
TOP 3 potraviny na rast vlasov	... 116
Potrebuje vlasy pitný režim?	... 117
TOP potraviny proti šediveniu vlasov	... 121
Čo do jedálneho reťazca zdravých vlasov nepatrí?	... 123
Cukor a zdravie vlasov	... 125
Radšej meškať ako vynechať raňajky	... 126

7 | Vlasový test a diagnostika jazyka

Prečo „VLASOVÝ TEST“?	... 130
Prečo sa venuje trichológ každému individuálne	... 135
Čo napovie diagnostika jazyka?	... 136
Čo dokáže trichologická analýza do 90 dní?	... 138

Ako trichologická analýza vlasov prebieha? ... 142

8 | Ako funguje prírodná trichologická kozmetika

Mýtus: Vlasová kozmetika by sa mala striedať každých X mesiacov ... 146

Skúsila som už všetko a nič mi nepomohlo ... 147

7 dôvodov pre trichologickú kozmetiku ... 149

Máte šampón na rast vlasov? ... 152

Ako si ženy a muži vyberajú šampón ... 154

Čo by ste mali vedieť predtým, než si kúpite nový šampón ... 157

Stáročiami overené byliny na vlasy ... 161

Je kokosový olej naozaj „všielik“? ... 168

Olej ako záchrana poškodených vlasov? ... 172

CBD vo vlasovej kozmetike alebo tajomstvo konopného oleja ... 175

Kedy je fenoxetanol v prírodnej kozmetike bezpečný ... 177

5 látok, ktoré si na hlavu nedám ... 180

9 | Vlasové príbehy reálnych žien

Odkedy si neumývam vlasy, rastú ako divé a prestali padať ... 184

Rednutie vlasov po pôrode nebol môj príbeh ... 190

Čo vymyslela Terezka na suché vlasy? ... 198

Ako sa Henrietta psoriázy zbavila ... 200

Bola som skeptická, teraz som šťastná ... 202

10 | Váhanie nikoho k lepším vlasom neposunie

Prvý krok ku krásnym zdravým vlasom neodkladajte ... 208

Čo vlasom radšej nerobte ... 210

Otázky a odpovede, ktorá dostávame opakovane ... 211

Kniha síce končí, ale... ... 215

Bonus: 3 dôležité hýbatele života ... 216

Použitá a užitočná literatúra ... 218

Podakovanie partnerom ... 219



*Vlasy sú vaša koruna,
ktorú si nikdy nedávate dole.*



Co vlasom skutočne pomáha

Vlasy žien sú odrazom kvality krvi.

Preto na základe vedomostí získaných rokmi štúdia tradičnej čínskej medicíny a dôležitosti krvi, o ktorej som písal v predošlej kapitole, vám odporúčam myslieť pri svojom stravovaní na nasledovné tipy, ktoré súvisia s kvalitou a tvorbou krvi.

Vo vašom jedálničku by nemala chýbať:

- **cvikla** - každej žene odporúčam bez ohľadu na vlasy zjesť jednu cviklu denne v akejkoľvek forme,
- **kustovnica čínska (goji)** - zalejte cca 20 plodov goji horúcou vodou, nechajte lúhovať 10 minút, vypite ako čaj a plody zjedzte. Alebo si goji môžete pridať do ryžovej, pohánkovej či pšenevej kaše.

Každý deň si doprajte **teplé raňajky**. Trávenie, podobne ako motor auta, potrebuje naštartovať a zahriať, čo napr. studený jogurt z chladničky určite neurobí. Práve naopak.

Dôležitosť teplých raňajok chcem zdôrazniť, pretože veľmi často dostávam otázky ohľadom mastenia pokožky a vlasov. Keď sa dostaneme k jedálničku, počujem obhajobu: „Ale veď ja jem zdravo, ráno si dám ovocný jogurt s ovsenými vločkami“. A sme doma. Jogurt predstavuje z pohľadu tradičnej čínskej medicíny chlad a vlhko, čím oheň trávenia v žalúdku a slezine nezapálime. A keď žalúdok a slezina nie sú „naštartované“, ukladajú v tele tuk a vodu, čo sa prejavuje napr. **celulitídou, obezitou a rýchlejšie mastnejúcimi vlasmi**. Preto jednoznačne odporúčam teplé raňajky počas celého roka.

Čo teda urobiť, aby sa vypadávanie zastavilo a vlasy začali znovu rásť?

Je potrebné **znižiť množstvo najsilnejších kyselín a toxínov**. Obmedziť napr. fajčenie, konzumáciu mäsa a kávy, ak je to možné aj nadmernú fyzickú námahu, ktorá vedie k zvýšenej tvorbe kyseliny mliečnej. Sladkosti, bublinkové nápoje, lieky proti bolesti a stres tiež spôsobujú vznik kyselín.

Kľúčom k úspechu akejkoľvek regeneračnej kúry vlasov je drastické obmedzenie týchto kyselín a odstránenie škodlivých látok usadených vo vlasovej pokožke.

Možno má teraz zmysel si pripomenúť pH stupnicu (dole) a príklady z oboch strán jej spektra. Všetko, čo má hodnotu pH pod 7, je kyslé, kyselinotvorné. Nad hodnotou pH 7 sa pohybujeme v oblasti zásaditej.³



³ <https://www.chemistrylearner.com/ph-scale.html>



Mýtus: Ryžová voda spasí vlasy

Určite ste už videli nejaký „zaručený“ návod ryžovej vody na vlasy: „Kúpime si vrečko ryže, povaríme vo vode a **vyplavené pesticídy šup na hlavu.**“⁴ To nevyzerá ako dobrý nápad, však?

Na internete, žiaľ, nájdete desiatky „overených“ receptov tzv. ryžovej vody na vlasy od blogeriek, ktoré si niečo vygooglili o dlhovlasých čínskych ženách a „zasvätené“ vám budú vo videu rozprávať a ukazovať postupy varenia ryže s pomarančovými šupkami. Bez ohľadu na kvalitu a pôvod ryže, či dlhodobé pôsobenie na vlasy a pokožku hlavy.

Našťastie, toto robiť nemusíte, pretože receptúra RYŽOVEJ VODY NIE JE O VODE. Keby to bolo také jednoduché, používali by ju dávno všetky ženy sveta, mali by zdravé krásne vlasy bez šedín.

spotrebitele.dtest.cz Kauzy Nejčastější problémy Zákony Institute Spotřebitelské organizace

🏠 / články / Polovina balení běžné ryže obsahuje pesticidy

Polovina balení běžné ryže obsahuje pesticidy

15.6.2021

Devět z deseti vzorků bio ryže ve francouzském testu neobsahovalo nežádoucí látky. Z běžných produktů však prošla pouze polovina. Většina nejlevnějších výrobků propadla.

Spotřebitelský časopis 60 millions de consommateurs testoval 10 vzorků organicky pěstované a 10 vzorků běžné ryže různého původu, například z jižní Francie, Itálie, Thajska, Pákistánu nebo Indie. Výzkumný tým zkoumal výrobky na přítomnost 330 pesticidů a látek zakázaných ve Francii nebo EU. Biořže prošly zkouškami velmi dobře, pouze v jedné byly odhaleny nepatrné stopy nežádoucí látky piperonylbutoxid. Ten se používá k zvýšení účinku pesticidů, aby bylo možné aplikovat jich méně. Všechny produkty z jihofrancouzské oblasti Camargue byly prosty jakýchkoli pesticidů nebo nežádoucích chemikálií.

Šest z celkem deseti vzorků běžných ryží obsahovalo pesticidy a další škodlivé látky. Šlo převážně o produkty s nejnižší cenou. Nejproblematičtější byla dlouhoznámá ryže značky Carrefour původem z Itálie (nejlevnější vzorek v testu), ve které byl odhalen zakázaný pesticid brompropylát. Brompropylát je považován za karcinogen a v ryži se vyskytoval ve výrazně nadlimitním množství (0,045 mg/kg, zatímco předpisy povolují maximálně 0,01 mg/kg). Dva další vzorky obsahovaly rezidua nepovoleného pesticidu imidaklopridu, tedy neonikotinoidu, který je extrémně toxický pro včely a další hmyz. Jeho množství nepřesahovalo zákonnou normu.



Čínske ženy z dedinky Huangluo Yao sú najmä vďaka internetu svetovo známe svojimi čiernymi vlasmi bez šedín dlhými až po zem. Majú ich také vďaka svojej tradícii, ktorá povoľuje strihať vlasy len raz za živote - na prahu dospelosti, a určite aj vďaka ich pôvodnej receptúre starostlivosti o vlasy.

Práve ich originálne receptúry a celoživotné skúsenosti sú ich veľkým tajomstvom, ktoré nezverejňujú na internete a presné postupy varenia „ryžovej vody“ si starostlivo strážia.

⁴ <https://spotrebitele.dtest.cz/clanek-8849/polovina-baleni-bezne-ryze-obsahuje-pesticidy>

Dôveruj, ale preveruj

Z pohľadu trichológa som vedel, že ryžová voda vlasy asi nespasí. A tak som v lete 2019 vycestoval do malej čínskej dedinky zasadenej v horách neďaleko päťmiliónového mesta Guilin v oblasti Guàng-xi, kde žijú ženy s najdlhšími vlasmi na svete. Aby som spoznal skutočný postup výroby ryžového odvaru a odhalil tajomstvo dlhých zdravých vlasov miestnych žien.



Stálo nás to pobyť v Číne a extrémne veľa námahy, kým sme sa dostali k „strážkyni receptúry“. Tá nám samozrejme nechcela vôbec prezradiť tajomstvo ich vlasovej starostlivosti. Až po dlhých rozhovoroch, keď zistila, že ako trichológ pomáham ženám v Európe ku krajším aj zdravším vlasom, prezradila podstatu ich bylinných receptúr, aby pomáhali ďalším tisíciam žien. Len vďaka skvelej tlmočnicičke som mohol odhaliť aj pravú podstatu ich „ryžovej polievky“ na vlasy, ako receptúru nazývajú vo svojom jazyku.


PODSTATA RYŽOVEJ VODY JE ÚPLNE INÁ

Ako som zistil, o ryžu tu takmer nejde. Je iba základom, pretože je v Číne všade ľahko dostupná a lacná.

Ryžová polievka je hlavne o pridaných bylinách a postupoch.

Ihneď po návrate z Číny sme odhalené tajomstvá čínskych dlhovlások zapracovali do receptúr kozmetiky The Garden. Pôvodnú čínsku receptúru sme upravili pre európske ženy, pretože čínske ženy z vidieckeho vnútrozemia netravia ani zďaleka toľko času pozeraním do mobilu, tabletu, na počítači či TV. A tak, samozrejme, ich pôvodná receptúra túto skutočnosť nezohľadňovala.



A photograph of three diverse women sitting together in a sunlit forest, laughing joyfully. The woman on the left has long, wavy blonde hair and is wearing a black tank top. The woman in the middle has voluminous, curly dark hair and is wearing a patterned shawl over a grey top. The woman on the right has short, spiky dark hair and is wearing a white tank top. The background is filled with green foliage and sunlight filtering through the trees.

*Je úplne jedno, akú máte
farbu pleti či typ vlasu.*

Vlasové koreňky potrebujú vždy to isté.



Čistenie vlasových korieňkov a pokožky

Možno si kladiete otázku: Čistenie vlasových korieňkov? Čo to je a prečo by som to mala robiť?
Pretože

základom dlhodobého zdravia vlasov sú čisté vlasové korenky.

Ďalšie dôvody uvádzam v kapitole s názvom „Prečo sa vlasy časom stenčujú a rednú“. Ale nepreskakujme. Až 96 % prípadov vlasov, ktoré som videl u žien s problémami vlasov, malo príčinu vypadávania vlasov, pomalého rastu, stenčovania vlasov a iných vlasových problémov v **silnom znečistení korieňkov olejovým, tukovým či až stvrdnutým voskovitým mazom**. Namiesto zdravého čistého korieňka (vľavo) vidím pri trichologickej analýze takmer vždy pod mikrokamerou niečo podobné, ako na druhej foto (vpravo).



Čistý vlasový korieňok



Korieňky obalené mazom

Prečo vlasy časom rednú a stenčujú sa alebo „Miliónová otázka“

Mám pre vás otázku:

Ak korenenky **vytrhnutých** vlasov
sú takto obklopené mazom (↓)...

...a korenenky **vypadnutých** vlasov
sú takto (↓) bez mazu:



Otázka: Kde po vypadnutí vlasu zostáva všetok nahromadený maz, ktorý obklopoval vlasový korenenok?

Ak vám napadlo, že asi v **pokožke hlavy**, tak ste práve odhalili odpoveď na otázku z nadpisu kapitoly - „Prečo vlasy časom rednú a stenčujú sa...“

Ženy po štyridsiatke si často myslia, že stenčovanie vlasov nastáva vekom. Podľa môjho názoru to nesúvisí ani tak so stárnutím človeka ako s plynutím času. Pretože ak budeme vlasovú pokožku, vlasové váčky pravidelne čistiť a vhodnou stravou, doplnkami či cvičením vyživovať a posilňovať vlasové koreňky, nemusí k upchávaniu vlasových váčkov a **stenčovaniu vlasov vekom** dôjsť. Živým dôkazom sú napríklad čínski dôchodcovia z vidieka cvičiaci vonku na tráve čchi-kung s dlhými vlasmi zapletenými do vrkoča.



Vlasové koreňky vždy ukážu pravdu.

Základom dlhodobého zdravia vlasov je čistá a hydratovaná pokožka hlavy a čisté vlasové folikuly (váčky). Až 96 % prípadov ukázalo ako **príčinu stenčovania vlasov**, pomalého rastu či nadmerného vypadávania vlasov a iných vlasových problémov silné znečistenie okolia vlasových koreňkov olejovým, tukovým či až stvrdnutým zoxidovaným voskovitým mazom.





Top potraviny proti šediveniu vlasov

S lútosťou sledujem dnešné mladé ženy a mužov, ako začínajú šedivieť ešte pred tridsiatkou. K šediveniu vlasov dochádza postupným znížením tvorby farbiva melanínu a patrí k fyziologickým prejavom starnutia.

Západná medicína za príčiny šedivenia považuje napr. poruchy štítnej žľazy, chudokrvnosť z nedostatku vitamínu B12, skorú menopauzu či fajčenie. Niektoré štúdie tvrdia, že fajčiarom šedivejú vlasy 2,5 až 4-krát častejšie ako nefajčiarom¹¹.

Východná medicína považuje za príčiny predčasného šedivenia vlasov nedostatok krvi pečene alebo oslabenie esencie obličiek. To vypovedá o silnom vyčerpaní danej osoby, o prepracovaní, ako fyzickom, tak aj duševnom, o zlej životospráve a vôbec zlej životnej ceste, po ktorej jedinec kráča.

**Predčasné šedivenie môže znamenať aj to,
že náš životný štýl a rytmus idú proti podstate nášho života.**

S obličkami sú spájané emócie strachu a obáv, napr. zo straty zamestnania, partnera, prehnané obavy o bezpečnosť dieťaťa a pod. Uvedomením si týchto strachov, úpravou životného štýlu a jedálnička zvnútra plus vhodnou kozmetikou zvonku je možné pigmentáciu vlasov reštartovať.

Aby som bol konkrétny, k **vyčerpávaniu esencie obličiek** prispieva hlavne:

- bujarý nočný život s nedostatkom odpočinku,
- u mužov mnoho ejakulácií, u žien veľa pôrodov,

¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3673399/>



Mýtus: Zinok a biotín zastavujú vypadávanie vlasov

Ja si to nemyslím. Niektoré výskumy⁶ ukazujú, že nie je rozdiel v hladinách zinku, vitamínu B9 a vitamínu B12 u žien s nadmerným vypadávaním vlasov alebo bez neho. Iné údaje⁷ však poukazujú na nedostatok napr. kyseliny listovej u žien so stavmi vypadávania vlasov, ako je napríklad ženská plešatosť. Ani o biotíne (známy aj ako vitamín H alebo B7) neexistuje dostatok štúdií, ktoré by jednoznačne preukazovali jeho účinky proti padaniu vlasov. Táto oblasť zatiaľ nie je dostatočne preskúmaná.

Navyše, rôzne vitamínové mixy sú podľa mňa slepá ulička - píšem o tom v jednej z predošlých kapitol. Nemyslím, si že by jeden mix vitamínov mohol fungovať každému rovnako, pretože iné **výživové požiadavky** má napr. organizmus fitness trénerky či vrcholovej športovkyne, iné nároky na výživu majú dojčiacie mamičky, či administratívne pracovníčky za počítačom. A muži sú samostatná kategória.

Miesto vitamínových mixov mi dáva zmysel **sústrediť pozornosť na prekrvenie vlasovej pokožky a podporu dostatočnej tvorby krvi**, ktorá je dnes vyčerpávaná nesprávnym životným štýlom. Hlavne nedostatkom spánku a dlhým sledovaním TV, pozeraním videí a meniacich sa obrazov na tabletoch, PC či mobiloch. Kto dnes „neskroluje prstom po mobile“? Elektronické zariadenia cez sieťnicu oka vyčerpávajú krv a škodia nielen vlasom, ale v podstate celému telu.

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508569/>

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5596642/>



Ako vidieť padanie vlasov na jazyku?

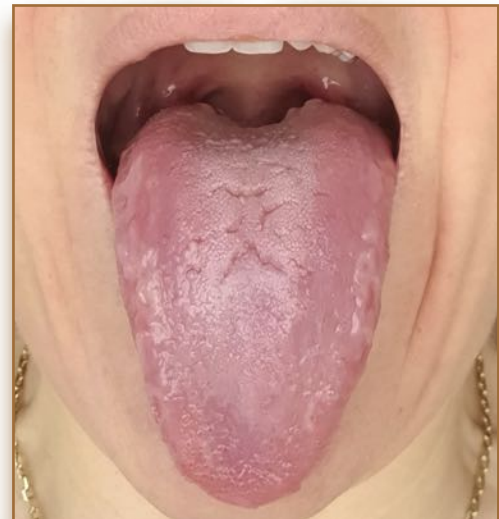
Holistický prístup ku vlasom sa nám ukázal ako veľmi efektívny a účinný aj pri riešení problematiky vypadávania vlasov: kozmetikou zvonku a bylinami zvnútra. Vlasové toniká a šampóny pomáhajú udržať v dobrej kondícii stav vlasovej pokožky a korieňov, zároveň zvyšujú prekrvenie a výživu vlasových cibuliek. Ako často opakujem:

Zdravie vlasov začína vo vlasovej pokožke.

Z pohľadu holistického trichológa musím doplniť, že zdravie vlasov začína energeticky ešte nižšie v tele - v našich obličkách. Podľa východnej medicíny totiž zdravie a sila vlasov odráža energiu a „silu obličiek“, tzv. **esenciu**. Nechcem tu rozvíjať teóriu TČM do detailov, len vám chcem ukázať jednoduchý spôsob, ako si viete sama doma skontrolovať, či váš životný štýl nadmerne vyčerpáva životnú esenciu, alebo kráčate v súlade so životom.

Čo by ste nemali vidieť, je priehlbina v zadnej časti jazyka smerom k jeho koreňu (viď obr.) V tejto časti **by mal byť jazyk úplne rovný**. Ideálne je skontrolovať si jazyk ráno po zobudení pred umytím zubov alebo vypitím prvého nápoja.

Viac o diagnostike podľa jazyka v samostatnej kapitole tejto knihy.

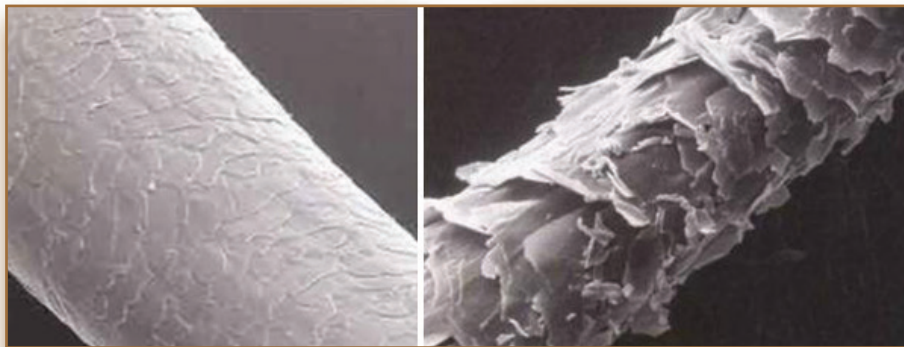




Je kokosový olej naozaj „všielik“?

Nepopieram prínos kokosového oleja pre pokožku vlasov, môže pomôcť zmierniť svrbenie a tvorbu lupín spôsobených suchou pokožkou hlavy, podobne ako konopný či iné oleje. S čím ale nemôžem úplne súhlasiť, sú rôzne tvrdenia a návody na používanie kokosového oleja ako ochrany pri tepelnom namáhaní vlasov, teda napr. pri fénovaní horúcim vzduchom alebo pri žehlení vlasov.

Veľa najmä mladých žien berie žehlenie ako samozrejмый rituál „vyrovnávania“ vlasov. Keď uvidíte štruktúru vlasu poškodeného častým žehlením pod mikroskopom, možno sa na žehlenie začnete pozeráť inak (foto). Vľavo vidno zdravý vlas, ktorého povrch je hladký. Takýto povrch skvele odráža svetlo ako zrkadlo, a preto majú zdravé vlasy vysoký lesk. Naopak, poškodený povrch vlasu svetlo rozptyľuje rôznymi smermi, a preto poškodené vlasy vnímame ako matné, bez lesku a „bez života“.



Povrch vlasu: zdravý (vľavo) a poškodený častým žehlením (vpravo)

Niĉ na tomto svete netrvá veĉne.

Ani problémy s vlasmi.

TÁTO KNIHA VÁM ODHALÍ

- tajomné miesto, kde začína **ZDRAVIE VAŠICH VLASOV**,
- príčiny nadmerného **VYPADÁVANIA VLASOV** a návod, ako ho zastaviť,
- spôsoby, ako naštartovať 2 - 3-krát **RÝCHLEJŠÍ RAST** vlasov,
- prečo **REDNUTIE VLASOV PO PÔRODE** nemusí byť váš príbeh,
- ako upraviť jedálniček, aby vlasy **NEŠEDIVELI** pred 60-tkou.



expertnavlasy.sk

Holistický trichológ - vlasový špecialista - v tejto knihe vyvracia staré mýty o vlasoch a ukazuje novú cestu ku krásnym zdravým vlasom - kozmetikou zvonku, výživou a bylinami zvnútra. Porovnáva pohľad západnej a východnej medicíny na zdravie vlasov a ukazuje ženám **zmysel celostného prístupu**. Ponúka pomocnú ruku formou vlasového testu a **diagnostiky jazyka** zdarma, ktoré odhaľujú skutočný stav vlasov a jeho príčiny. Spoločnými krokmi v sprievode trichológa na ceste ku krásnym zdravým vlasom už nebudete viac sama.

Splňte si sen o krásnych zdravých vlasoch, po akých túžite.

Adrián je tak trochu cvok, pokiaľ ide o vlasy. Vycestoval do Číny za ženami s najdlhšími vlasmi na svete, aby od nich získal tajné receptúry zdravých dlhých vlasov bez šedín. Študoval čínsku medicínu, diagnostiku podľa tváre a jazyka, fytoterapiu u Majstra na staré čínske bylinné zmesi, výsledkom čoho sú vlastné receptúry proti vypadávaniu a na podporu rýchlejšieho rastu vlasov. Spolu s manželkou je zakladateľom projektov „expert na vlasy“ na Slovensku, v Českej republike, Poľsku a Írsku, kde pôsobí ako **trichológ - špecialista na vlasy** a vlasovú pokožku. Diagnostikuje príčiny vlasových problémov u žien aj mužov a pomáha im navrátiť zdravú rovnováhu.



Adrián Mokriš
autor knihy



9 788097 466107

ISBN 978-80-974661-0-7