

Świetne filmy
bezpłatnie!
kinoplex.pl



Oglądaj >>



KANDYDOZA

Kategorie: Wszystkie | ARTYKUŁY | BADANIA | CIEKAWOSTKI | CMC i CYTOKINY | DIETA | IMMUNOLOGIA | KANDYDOZA | KANDYDOZA UKŁADOWA | KOBIECE SPRAWY | KSENOBIOTYKI | LECZENIE | PROBIOTYKI | ROLA CYTOKIN w VV | STRONA GŁÓWNA | WASZE PORADY

RSS

piątek, 17 lipca 2009

FORUM - <http://fungidia.my-forum.pl>

W linkach jest zmieszane forum które założyłam, jest to oczywiście propozycja przeniesienia dyskusji do niego. Wydaje mi się, że łatwiej będzie się nam kontaktować, można tam pogrupować rozmowy tematycznie, a ja zaoszczędzę czas, ponieważ odpisując Wam na posty muszę nie raz odczekać sporo czasu, żeby odpowiedź pojawiła się na blogu. Oczywiście blog pozostanie i będę tu wpisywać różne informacje, natomiast dyskutować możemy na forum. Zglądajcie tam i wyrażcie swoją opinię. Czy będzie ono funkcjonować czy nie zależy od Was.

22:29, fungidia, [STRONA GŁÓWNA](#)

[Link Komentarze \(3\)](#) »

Lubię to! Jedna osoba to lubi. [Sign Up](#), aby zobaczyć

niedziela, 21 czerwca 2009

Powstał nowy katalog "CMC- Cytokiny "próbowałam wam przedstawić dlaczego chroniczna kandydoza (rozpoznanie jej brzmi "**Chronic Mucocutaneous Candidiasis**") nie mylić z innymi postaciami kandydozy, nie może być wyleczona jaki wpływ ma na to układ odpornościowy, Th1/Th2 i cytokiny. Jeżeli poruszony temat będzie niezrozumiały to z pretensjami do właścicielki blogu, żeby się lepiej starała :)).

Na nurtujące mnie od lat pytanie dlaczego po probiotykach czulam się gorzej, lub następowało znaczne pogorszenie objawów (teoretycznie wiedziałam, że jest to możliwe, ale nie znalazłam mechanizmu jaki rządzi tym procesem).

Przy okazji zainteresowania się rolą cytokin w kandydozie, znalazłam wyjaśnienie. Dla zainteresowanych którzy przebrnęli przez mój wpis o cytokinach (bez tego raczej nie zrozumiały zależności) wklejam poniższy urywek wyjaśniający problem (szczególnie polecam wszystkim osobom które piszą do mnie, że źle się czują po niektórych probiotykach).

Zakres i profil syntezy cytokin przez aktywowane komórki układu odpornościowego leży u podstaw kształtowania przez nie odpowiedzi immunologicznej zarówno naturalnej jak i adaptacyjnej. Wiele szczepów pałeczek Lactobacillus po kontakcie in vitro z populacją jednojądrzastych komórek ludzkiej krwi obwodowej (PBMC: 80% limfocytów + 20% monocytów) indukuje te komórki do syntezy cytokin, takich jak TNF-alfa, IL-6, IL-10, IL-12, IL-18, IFN-gamma. Wszystkie one (z wyjątkiem IL-10) należą do tzw. "prozapalnych" cytokin typu Th1. Zakres ich syntezy zależy od stosowanego szczepu Lactobacillus. Niektóre szczepy jak L.rhannosus, B.animalis czy L.acidophilus były silnymi induktorami TNF-alfa i IL-6 in vitro, a inne (B.longum, B.lactis L.paracasei, E.lactis) słabymi. Większość z badanych szczepów pałeczek Lactobacillus indukowała syntezę IL-10 in vitro w podobnym zakresie ilościowym.

Całość artykułu

[http://www.imed.pl/index.php?](http://www.imed.pl/index.php?PAGE=telegram&TEL_CUR_ID=138&return=archives)

[PAGE=telegram&TEL_CUR_ID=138&return=archives](http://www.imed.pl/index.php?PAGE=telegram&TEL_CUR_ID=138&return=archives)

Pozdrawiam wszystkich blogowiczów, osoby emailujące, oraz z VV.

Archiwum

Styczeń 2009

Luty 2009

Marzec 2009

Kwiecień 2009

Czerwiec 2009

Lipiec 2009

Sierpień 2009



Vulvodinia and Vulvar

APTEKI

Apteka niemiecka
Goldpharma
Mini apteka
Superapteka

ARTYKUŁY


Aspergillus
Biofilm candida
Cancerfungus
Candida albicans
Candida albicans-aleria
Diagnostyka niedoborów odpornościowych
Grzyb przyczyną raka
Grzybicze zapalenie kręgosłupa
Immunologia-zobacz film
Kandydoza jamy ustnej
Kandydoza przewodu pokarmowego
Leczenie grzybic przy obniżonej odporności
Pasożyty
Pasożyty- przegląd
Probiotyki
Translokacja bakterii
Wpływ pożywienia na układ odpornościowy

ARTYKUŁY ANGIOJEZICZNE

Antygeny candida
Candida
Successful Treatment of Azole-resistant Chronic Mucocutaneous Candidosis with Caspofungin
Wpływ mikrobrów na układ immunologiczny

BADANIA KLINICZNE PREPARATÓW

BioMarine

00:15, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)[Link Komentarze \(38\) »](#) Lubię to!  Jedna osoba to lubi. [Waga tip](#), aby zobaczyć

wtorek, 09 czerwca 2009

Tetracyklina – o tym warto pamiętać !

O negatywnych skutkach antybiotyków między innymi ich wpływie na rozwój grzybicy w organizmie wszyscy już dobrze wiemy. Nie mniej jednak kiedy zmuszeni jesteśmy je zastosować - zwłaszcza dotyczy to osób które borykają się już z problemami kandydozy, należałoby się zastanowić z jakiej grupy są najbezpieczniejsze- chociaż słowo „najbezpieczniejszy antybiotyk” jest wyjątkowo „nietrafne”.

Badano bezpośredni wpływ tetracykliny na infekcje grzybicze pochwy (niemniej jednak zapewne odnosi się to do każdego innego miejsca w organizmie) . Tetracyklina pobudza wzrost candida jak również powoduje większą zjadliwość grzybów. Jak donoszą badania pod wpływem antybiotyków z tejże grupy grzyb dużo łatwiej przechodzi w formę strzępkową przez co staje się bardziej zjadliwy, a co się z tym wiąże trudniejszy potem do usunięcia. Tetracyklina staje się niejednokrotnie bodźcem do tworzenia niebezpiecznych biofilmów które są oporne na leki p/grzybicze. Dlatego wydaje się być sensownym unikanie antybiotyków z tej grupy.

Uwaga: jak donoszą badania kwas borny przeszkadza grzybom w tworzeniu biofilmu i transformacji candida do formy *hyphae* (strzępkowej).


11:11, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)[Link Komentarze \(18\) »](#) Lubię to!  Sign Up, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi

piątek, 17 kwietnia 2009

Postaram się na blogu odpowiadać od czasu do czasu na najczęściej zadawane pytania w emailach jakie od Was dostaję.

Dziś wyjaśnię najczęściej zadawane pytanie osób borykających się z chroniczną kandydozą. Wiele z Was po lekturze blogu i kontaktu ze mną, próbuje szukać pomocy, a właściwie rzetelnej diagnostyki u lekarzy immunologów. Prawie wszystkie osoby mają wykonane podstawowe badania limfocytów B i T. Piszę prawie, bo są również osoby u których w ogóle nie wykonano takich badań pomimo problemów zdrowotnych. Część z was ma obniżony jeden lub więcej z parametrów. Właściwie każdy wychodzi z diagnozą , że wszystko jest w porządku i nie warto przejmować się małymi wahaniami. Taka diagnostyka, nie jest diagnostyką kierunkową, można mieć prawidłową liczbę limfocytów T i B , a mieć problem z zaburzeniami odporności w kierunku kandydozy. Jeżeli w dodatku występuje niedobór chociażby jednej z subpopulacji limfocytów T to podejrzenie niedoborów wzrasta.

Pytacie mnie co robić - aby zdiagnozować problem trzeba wykonać badanie odpowiedzi limfocytów T na antygeny (candida i/lub PPD). Wszystkie osoby które się do mnie zwróciły i wykonały to badanie miały bardzo małą odpowiedź na antygen a to oznacza , że organizm nie walczy z grzybami, tak jakby w ogóle nie widział zagrożenia i nie traktuje ich jako intruza, dlatego leczenie jest bezskuteczne i macie nawracającą lub chroniczną grzybicę. Gdzie szukać takiego typu badań- na to pytanie powinien odpowiedzieć wasz immunolog. Z tego co widzę badanie jest niezmiernie rzadko wykonywane, laboratoria nie mają ich w swoich panelach badań immunologicznych, musicie dzwonić najlepiej do laboratoriów przyklinicznych (przyszpitalnych) lub przy klinikach immunologicznych w dużych miastach. Jeżeli takie badanie wyjdzie złe – odpowiedź będzie niska wtedy próbujcie znaleźć immunologa który ma o tym pojęcie i rozszerzy panel badań immunologicznych indywidualnie do każdego przypadku. Wiem , że nie jest to łatwe, sama przecież diagnozowana byłam w klinikach immunologicznych gdzie opierano się na podstawowych badaniach immunologicznych i twierdzono , że nie mam zaburzeń odpornościowych – co było oczywiście fatalną pomyłką.

20:12, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)[Link Komentarze \(11\) »](#) Lubię to!  Sign Up, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi

wtorek, 17 marca 2009

W katalogu "Leczenie" pojawił się dawno obiecany wpis - Leczenie kandydozy pochwy

W Katalogu ARTYKUŁY – wkleiłam nowy bardzo ciekawy artykuł poświęcony autyzmowi i grzybicę. Wiele istotnych spraw w nim poruszanych odnosi się do osób z kandydozą.

Wiele osób zadaje mi pytanie , czy stosowałam dietę p/grzybiczą i dlaczego zaniechałam tej formy leczenia. Przy okazji tego artykułu postaram się wytłumaczyć moją decyzję. Ścisłą dietę stosowałam przez pół roku - bez efektów. Kiedy zaczęłam zastanawiać się na tym co dzieje się z moim organizmem i zaczęłam coraz więcej rozumieć dostając do ręki kolejne badania i reakcje mojego organizmu doszłam do wniosku, że w moim przypadku oprócz ograniczenia cukru mogę sobie właściwie darować katowanie się dietą.

Większość osób z kandydozą ma również alergię, dlatego niektóre pokarmy są eliminowane z diety, aby poprawić samopoczucie. Ja niestety mam zaburzenie odporności które wpływa na tzw. totalną tolerancję. Organizm nie tylko nie rozpoznaje grzybów ale również żadnych alergenów, w dodatku jest tak bardzo osłabiony , że nie jest w stanie wywołać stanu zapalnego, co jest niestety bardzo korzystnie w niektórych wypadkach. Jako dziecko byłam alergikiem, wchodząc w dorosłe życie alergię zaczęła trochę ustępować jednak nie do końca mnie opuściła. Trwało to do momentu kiedy nie zaczęłam chorować. Jeszcze na początku choroby kiedy jakieś szczątkowe reakcje organizmu zostały zachowane, zdarzały mi się różne nieciekawe reakcje np. na grzyby w formie wyprysków atopowych, uczulenie na nikiel, na leki, środki chemiczne itp. Nawet zwykłe ugryzienie komara które u przeciętnego człowieka wywołuje świąd i zaczerwienienie – u mnie nie dawało żadnych objawów. Takich różnych

Wpływ probiotyków na układ immunologiczny

BORELIOZA

Zaawansowane tematy w boreliozie

F O R U M

Nasze dyskusje

FUNDACJA Dom Rain Mana

Strona fundacji

LABORATORIA

ALAB - laboratoria w

kilku miastach

Centrum Alergologii-

Poznań

Centrum Badań DNA

Diagnostyka

Instytut Mikrobiologii-

Poznań

Laboratorium - Łódź

Laboratorium

Immunologii Klinicznej -

Gdańsk

Laboratorium pl.Hallera

-Łódź

Laboratorium-Warszawa

Polecane Laboratorium-

Warszawa

Pracownia Diagnostyki

Mikrobiologicznej -

Kraków

PZH - Warszawa

Uniwersytecki Szpital

Dziecięcy - Kraków

Vita-Medicine-Sopot

Zakład Diagnostyki i

Leczenia Grzybic-Łódź

Zakład Mikologii-

Warszawa

Zakład Mikrobiologii-

Lublin

LECZENIE

H202

Leki

przeciw Pasożytnicze

Leki p/grzybicze

Środki antyseptyczne

MEDYCYNNA NATURALNA

Dr Janus

Grzybica

Leczenie glinką

Oczyszczanie organizmu

Sanum

MOJE LINKI

Artykuły

Chronic Mucocutaneous

Candidiasis

Nieżyt naczyńioruchowy

nosa

Test nadwrażliwości

pokarmowej

Typy reakcji

Zespół chronicznego

zmęczenia

Mówią, że niepela wiedza jest rzeczą niebezpieczną, ale jednak nie tak złą, jak całkowita ignorancja.**NORMY LABORATORYJNE**

Wyniki badań

PRZYDATNE LINKI

Clinical Trials

Clinical Trials I

CORNETIS

Grzybica

Mikrobiologia

Termedia

Wytyczne- leczenie

kandydozy

Zestawienie

probiotyków

SERWIS ANTYBIOTYKOWY

Patogeny

Terapia fagowa

SKLEPY

Chemiczny

Olejki - mk

Orzech czarny

Wykaz sklepów ze

zdrową żywnością

Wyszukaj-najtaniej

VV

Marjorie Crandall

Vulvodynia - Pain

Vulvodynia and Vulvar

Vestibulitis

ZDIECZA

dzwicznych historii przytrafiło się wiele. Wraz z postępem choroby wszystkie objawy alergii znikają, w bardzo szybkim tempie. Mechanizm ten zrozumiałam po wielu latach, analizując wyniki badań i pogłębiając wiedzę w tym zakresie. Postaram się kiedyś wytłumaczyć to zjawisko i napisać o tym na blogu. Teraz chyba rozumiacie, że ja nie muszę eliminować czynników alergizujących, które w znacznym stopniu poprawiają u Was samopoczucie – u mnie to porostu nie działa.

Dziękuję Pani Ewie za nawiązanie ze mną kontaktu i przesłanie artykułu o autyzmie. Myślę, że nasza współpraca zaowocuje poszerzeniem wiedzy w temacie kandydozy. Dla zainteresowanych, którzy chcą dowiedzieć się więcej na temat autyzmu, jak również grzybicy podaję w zakładkach link do strony Fundacji w której działa Pani Ewa.

10:32, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)

[Link Komentarze \(44\)](#) »

 Lubię to!  Skopiuj, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi

poniedziałek, 23 lutego 2009

Prosty test wykonywany przy chronicznej grzybicy

W celu potwierdzenia czy przyczyną naszych dolegliwości jest przewlekła kandydoza, lub jak duży problem z nią mamy powinno się wykonać testy skórne dla antygeny candida. Takie badania standardowo wykonuje się na zachodzie. Każdy powinien być wrażliwy na antygen candida!!! W celu diagnostyki odczytuje się tzw. odpowiedź późną na antygen candida (odczyt po 48 godzinach). Jeżeli skóra nie zareaguje na wprowadzony antygen candida to znaczy , że jest problem z odpornością immunologiczną i to wyjaśnia problem kandydozy. Często takie osoby mają chroniczną kandydozę, trudno podającą się leczeniu, lub w ogóle nie reagującą na leczenie. Kobiety z VV, z ujemnymi wynikami mykologicznymi również powinny mieć wykonany ten test. Niestety, ja nie spotkałam się, żeby kiedykolwiek zaproponowano mi zrobienie takich testów, jak również mając kontakt z dużą ilością osób z kandydozą nie słyszałam aby komuś zalecono to stosunkowo proste badanie. Wprawdzie mam stwierdzony brak odpowiedzi na antygen candida, ale badaniem funkcjonalnym limfocytów (jest to jednak badanie drogie i wiem tylko o jednym ośrodku w Polsce gdzie się go wykonuje). Natomiast test skóry jest również badaniem niarodajnym, dużo tańszym powinny nim dysponować przychodnie alergologiczne. Jak to wygląda w rzeczywistości?- może dowiem się od Was. Nadmienię jeszcze, że ten sam test odczytany po 30 min (tzw. reakcja natychmiastowa) jeżeli wyjdzie dodatni, wcale nie musi oznaczać alergii na antygen candida.

14:55, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)

[Link Komentarze \(46\)](#) »

 Lubię to!  Skopiuj, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi

wtorek, 10 lutego 2009

Szczepionka przeciw grzybom

Naukowcy opracowali szczepionkę przeciw zakażeniom chorobotwórczymi grzybami. Zakażenia grzybicze są częstym powikłaniem terapii antybiotykami.

U człowieka najczęściej dochodzi do zakażeń dermatofitami i drożdżakami. Mogą one wywoływać grzybice skóry oraz tkanek głębokich, a nawet zakażenie ogólnoustrojowe, które może zagrażać nawet życiu.

Istnieje wiele leków zwalczających infekcje grzybicze, jednak dotąd nie powstała żadna skuteczna szczepionka. Może się to jednak zmienić, ponieważ grupa włoskich naukowców opracowała szczepionkę, która pomaga zwalczać infekcje grzybicze.

Szczepionka składa się z beta glukanu, cząsteczki cukrowej, z której zbudowana jest ściana komórkowa grzybów. Aby wzmocnić odpowiedź układu odpornościowego, beta glukan został połączony z białkiem toksyny błonicy (znanym ze szczepionki Di-Per-Te).

Skonstruowana przez naukowców szczepionka chroniła myszy przed infekcjami grzybiczymi poprzez stymulowanie wytwarzania przeciwciał przeciwko beta glukanowi. Przeciwciała te przyłączają się do ściany komórkowej grzybów, nie dopuszczając do ich wzrostu i hamując rozwój infekcji grzybiczej.

Badacze mają nadzieję, że w przyszłości szczepionka będzie miała zastosowanie również u ludzi

Edsonik - specjalna dokładka dla Ciebie

W raporcie opublikowanym w Journal od Experimental Medicine, dr Antonio Cassone z Włoch, opisuje szczepionkę wyprodukowaną na bazie laminaryny, która jest beta-glukanem izolowanym z brązowych alg o nazwie Laminaria digitata. Ponieważ laminarina jest słabym immunogenem, naukowcy w pracach nad szczepionką wykorzystali toksynę błoniczą. Powstała w wyniku sprzężenia laminaryny z toksyną błoniczą szczepionkę określili roboczą nazwą CRM197 (Lam-CRM). W badaniach in vitro z zastosowaniem surowicy Lam-CRM oraz przeciwciał monoklinalnych skierowanych przeciwko beta-glukanowi, wykazano zahamowanie wzrostu grzybów z grupy Candida i Aspergillus.



Naukowcy podali szczepionkę myszom, wraz z podskórną iniekcją adjuwantu Freund'a, a następnie po tygodniu, podano dodatkową dawkę dootrzewnowo, niezawierającą adjuwantu. Po dwóch tygodniach, zwierzętom zaaplikowano wlew śmiertelnej dawki grzybów Candida albicans. Średni okres przeżycia był wyższy, a całkowita śmiertelność niższa w grupie mysz szczepionych w porównaniu z grupą kontrolną.

Z kolei, dopochwowa immunizacja za pomocą szczepionki poprawiła wskaźnik klirensu grzyba Candida w przypadku grzybicy pochwy u szczurów. Naukowcy zaobserwowali zmniejszenie wskaźnika śmiertelności u myszy, którym podano śmiertelną dawkę A. fumigatus.

Aczkolwiek są to dopiero wstępne doniesienia, autorzy uważają, że jednorazowe podanie szczepionki może spowodować wytworzenie odporności przeciwko różnorodnym infekcjom grzybiczym. Beta-glukan wydaje się być odpowiednim składnikiem szczepionki, ze względu na dużą stabilność molekularną cząsteczki, odporność w stosunku do roztworów zasad i kwasów oraz łatwej możliwości oczyszczania z niepożądanych cząsteczek białkowych i węglowodanowych.

W Katalogu jest nowy dział "ARTYKUŁY" - polecam!)

22:35, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)
[Link Komentarze \(41\) »](#)



  Jedna osoba to lubi. [Kliknij tutaj](#), aby zobaczyć

piątek, 06 lutego 2009

Zamieszczam fragment dekatogu dla Pacjenta jednej z Klinik – bardzo mi się podoba!

1. Zaufaj lekarzowi – on nie ma innego celu jak poznać Ciebie i twój organizm oraz przyczynę Twoich doległości i charakter Twojej choroby, a następnie pomóc Ci ją zwalczyć lub nie dopuścić do jej nawrotu.
2. Nie czytaj naukowych książek medycznych – będziesz bowiem zapamiętywał z nich głównie to, co często dotyczy tylko niektórych – nielicznych chorych z danym schorzeniem. Nie posiadając wykształcenia medycznego może będziesz często interpretował przeczytane informacje na swoją niekorzyść – będzie cię to następnie uprzykrzywie dręczyć.
3. Napisz lub zadzwoń do swego lekarza, nawet wiele miesięcy czy lat po zakończeniu leczenia. Przekaż mu informacje o Twoim zdrowiu – może to doświadczenie i skuteczność leczenia w wypadku Twojej choroby pomoże innym chorym, a lekarzowi dostarczy satysfakcji i doda sił do walki z chorobami innych ludzi. Działalność lekarska wymaga wysiłku stałego samokształcenia, ponoszenia odpowiedzialności za podejmowane decyzje dotyczące zdrowia, a często życia innych ludzi.
4. Mimo obaw i troski – staraj się zachować uśmiech i życzliwość wobec otoczenia. Pomoże Ci to zjednać sobie otaczających ludzi – pracowników szpitala czy kliniki – dadzą z siebie jeszcze więcej w walce z Twoim wrogiem – chorobą, nie tylko z obowiązku, ale z większym zaangażowaniem i dzięki sympatii dla Ciebie, którą potrafisz wzbudzić.

09:39, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)
[Link Komentarze \(6\) »](#)

  Kliknij tutaj, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi

poniedziałek, 02 lutego 2009

PROŚBA!

W ZAKŁADKACH PODANY JEST MÓJ EMAIL - WSZYSTKICH, KTÓRZY PISZĄ NA STARY PROSZĘ O KORZYSTANIE Z PODANEGO NA BLOGU. DLA MNIE BĘDZIE TO DUŻE UŁATWIENIE. DZIEKUJĘ:)



W katalogu LECZENIE- dodałam nową notkę na temat leczenia grzybicy jamy ustnej i gardła.

Chciałam się również podzielić z Wami taką informacją, osoby z grupą krwi "O" są bardziej narażone na grzybicę, ponieważ grupa "O" jest wolna od tzw. "wydzielaczy" które posiadają inne grupy krwi. Te wydzielacze to substancja która zawiera składnik pomagający zwalczać candidę.

Druga ciekawa sprawa to tzw. język geograficzny, który uznawany był za charakterystyczne zjawisko u osób alergicznych, coraz więcej badań sugeruje, że obdarzone nim są osoby mające wybitne tendencje do grzybicy.

Ciekawa jestem waszego zdania. Ja akurat mam grupę krwi "O" i język geograficzny - może faktycznie coś w tym jest.

19:04, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)
[Link Komentarze \(27\) »](#)

  Jedna osoba to lubi. [Kliknij tutaj](#), aby zobaczyć

czwartek, 29 stycznia 2009

Mam dla Was propozycję, abyście wpisywali swoje komentarze, na pierwszej stronie, tak chyba będzie dla Was prościej, ponieważ jest już kilka katalogów, a z biegiem czasu będę je poszerzać. Mam zamiar dodawać nowe lub dopisywać notki już do istniejących. Odwiedzającym będzie łatwiej, gdy będą Wasze wpisy na jednej stronie. Oczywiście jest to tylko propozycja, którą możecie zaakceptować lub nie. Ja nie mam problemu z Waszymi wpisami, ponieważ wchodząc po zalogowaniu do bloga mam je wszystkie w jednym miejscu:)

Pozdrawiam wszystkich którzy tu zaglądają

19:10, fungidia , [STRONA GŁÓWNA](#)
[Link Komentarze \(20\) »](#)

  Kliknij tutaj, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi