

# Autodiagnoza według Ajurwedy



**JĘDRZEJ WRÓBLEWSKI**

Fizjoterapeuta, specjalista masaży  
ajurwedyjskich, orientalnych  
oraz kosmetycznych

Ajurweda to nie tylko masaż dla zdrowia, ale także wywodząca się z Indii starożytna filozofia i sztuka życia. Nazwa łączy w sobie dwa słowa: „ajur”, które oznacza „życie”, i „veda”, czyli „wiedza, nauka”. System ajurwedy zwięźle i dokładnie tłumaczy, jakich zasad należy przestrzegać i czego się wystrzegać, aby żyć zdrowo, szczęśliwie, wygodnie i w gotowości do podejmowania wyzwań na wszelkich poziomach: fizycznym, umysłowym i społecznym. Ajurweda zawsze podkreśla, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

## Z tego artykułu dowiesz się:

➤ Co jest podstawą filozofii ajurwedy?

➤ Jak określić swój typ konstytucji fizycznej?

➤ Jak przywrócić równowagę w organizmie na poziomie energii?





Światopogląd ten ma korzenie w starej wedyjskiej literaturze i daje wskazówki na całe życie dla ciała, umysłu i ducha. Podstawą indyjskiej filozofii są Wedy, czyli traktaty filozoficzne. Ajurweda liczy sobie już ponad 5000 lat. Wedle tradycji ajurweda pochodzi od boga Brahmę, stworzyciela świata. Przekazywana była przez wiele pokoleń bogów i świętych, aż dotarła do śmiertelnych. Początkowo przekazywana ustnie wiedza dotarła do nas dzięki zapiskom na świętych zwojach liści palmowych, a także na wyprawionych skórach.

## PIĘĆ PODSTAWOWYCH ŻYWIÓŁÓW

Według ajurwedy, wszystko we wszechświecie, martwe lub żywe, jest kombinacją pięciu podstawowych żywiólów. Wynika to stąd, że każda komórka naszego ciała wyposażona jest we wszystkie atrybuty życia. Jedyne, co odróżnia ludzkie ciało od jego otoczenia, to świadomość, iskra życiowa, dusza.

W kulturze Zachodu natura występuje na dwóch poziomach: materii i energii. W ajurwedzie także istnieją dwa poziomy, które pozostają w zgodzie ze zmysłami, chociaż w nieco odmienny sposób. Na jednym poziomie znajdują się trzy dosze, na drugim zestaw zasad zwany pięcioma elementami. Pięć żywiólów ma w sobie coś zarówno z materii, jak i z energii. Żywioly odnoszą się do „prawdziwej” ziemi, wody, ognia, powietrza, przestrzeni, lecz są również abstrakcyjne. Pięć żywiólów stanowi kod dla kształtów inteligencji, która tworzy ludzki umysł i świat przez nie odbierany. Ponadto żywioly przejawiają się w ciele jako trzy pierwotne energie (zwane też nastrojami lub humorami) – dosze. Słowo „dosza” znaczy dosłownie „to, co kontroluje ciało”. Te energie to Vata, Pitta i Kapha. Ani żywioly, ani dosze nie są widoczne gołym okiem, ale to one są podstawą wszelkich fizycznych struktur i fizjologicznych funkcji naszego organizmu. Warunkiem zachowania dobrego stanu zdrowia są ich odpowiednie proporcje i harmonijna cyrkulacja.

Na wymienione wyżej trzy dosze składa się pięć żywiólów, a mianowicie:

- Vata – połączenie powietrza i przestrzeni,
- Pitta – połączenie ognia i wody,
- Kapha – połączenie wody i ziemi.

## ODKRYJ TYP SWOJEGO CIAŁA – TYP KONSTYTUCJI

Dosze umożliwiają dialog umysłu z ciałem. „Wszystkie Twoje nadzieje, lęki, marzenia i życzenia wraz z najdrobniejszymi emocjami i pragnieniami pozostawiają ślad fizjologiczny – wydarzenia mentalne ustawicznie kształtują ciało, »przemawiając« do niego”. Jednak u większości z nas te informacje nie są wykorzystywane tak jak być powinny. W pewnym momencie naszego dorosłego życia stres i wiek zaczynają dominować nad wzrostem i rozwojem. Według ajurwedy, przyczyna leży w braku równowagi dosz, a to jest pierwszym sygnałem, że umysł i ciało nie są prawidłowo skoordynowane.

Pszczególnie dosze spełniają trzy podstawowe funkcje: Vata kontroluje ruch (jej siedzibą jest jelito grube), Pitta metabolizm (jej siedzibą jest jelito cienkie), a Kapha – konstrukcję (jej siedzibą jest klatka piersiowa).

Aby utrzymać się przy życiu, nasze ciało musi posiadać Vata, czyli ruch, który pozwala na oddech, krążenie krwi, prawidłowe przesuwanie pokarmu w narządach i przesyłanie do i z mózgu impulsów nerwowych Pitta, czyli metabolizm, w wyniku którego przetwarza się pożywienie, powietrze i wodę w całym systemie oraz Kapha, czyli konstrukcję, która łączy komórki, tworząc mięśnie, tłuszcz, kości i ścięgna. Żeby zbudować ludzkie ciało, natura potrzebuje wszystkich trzech dosz!

Ważne jest, żeby każdy z nas znał typ swojego ciała, ponieważ określa to wyraźnie naszą dietę, rodzaj gimnastyki, aktywność fizyczną, masaż, codzienny rytm dnia oraz inne czynniki, które zapobiegają chorobom.

### Pięć podstawowych żywiólów to:

1. **Ziemia** – zasadnicza materia, z której ukształtowany jest ludzki organizm (organy, kości, mięśnie i włosy). Cechy charakterystyczne tego żywiolu to: ciężkość, twardość, solidność, stałość, wolność.
2. **Woda** – składnik ludzkiego ciała – płyny ustrojowe, tj. limfa, krew, ślina. Cechy charakterystyczne tego żywiolu to: tłuściość, wilgotność, chłód, miękkość i twardość.
3. **Ogień** – energia życiowa, procesy trawienne, które umożliwiają spalanie kalorii i utrzymywanie stałej temperatury ciała. Cechy charakterystyczne tego żywiolu to: gorąco, ostrość, suchość, intensywność, subtelność, lekkość.
4. **Powietrze** – powoduje krążenie tlenu we krwi, wprawia w ruch płyny ustrojowe i stawy. Cechy charakterystyczne tego żywiolu to: lekkość, ruchliwość, chłód, suchość, szorstkość.
5. **Przestrzeń (eter)** – pozwala na istnienie dźwięku, który – aby zaistnieć – wymaga przestrzeni. Cechy charakterystyczne tego żywiolu to: miękkość, lekkość, subtelność, delikatność, obfitość.

U każdego z nas wszystkie trzy dosze są obecne i muszą pozostawać w równowadze. Poznanie typu swego ciała może stać się kluczem do osiągnięcia całkowitej równowagi, co pozwoli na wprowadzenie istotnych zmian i zobaczenie siebie takim, jakim stworzyła nas natura. W przeciwieństwie do medycyny zachodniej, której celem jest tylko fizyczne i mentalne zdrowie, ajurweda podnosi każdy aspekt życia na wyższy poziom – związki partnerskie, zadowolenie z pracy i życia, rozwój duchowy oraz kontakty towarzyskie, ściśle związane z harmonią ciała i umysłu.

## TEST POZWALAJĄCY OKREŚLIĆ TYP KONSTYTUCJI FIZYCZNEJ

W tabeli poniżej zamieszczono szereg cech – odpowiedz sobie na pytanie, które z nich charakteryzują Ciebie i dowiedz się,



OKREŚL SWOJĄ KONSTITUCJĘ						
	Vata	Zgodność	Pitta	Zgodność	Kapha	Zgodność
<b>Cechy fizyczne:</b>						
<b>Budowa ciała</b>	Szczupła, koścista, wysoka lub niska		Średnia, zrównoważona		Duża, gruba, masywna	
<b>Waga</b>	Niska		Średnia		Duża	
<b>Skóra</b>	Sucha, szorstka, chłodna, matowa		Miękka, tłusta, ciepła, rumiana		Gruba, wilgotna, zimna, blada	
<b>Włosy</b>	Ciemne, suche, kręcone		Miękkie, tłuste, jasne lub rude		Grube, tłuste, kręcone	
<b>Zęby</b>	Wystające, duże, nierówne		Średnie, żółtawe		Mocne, równe, białe	
<b>Paznokcie</b>	Chropowate, suche, łamliwe, poobgryzane		Miękkie, różowe, mocne		Miękkie, duże, białe	
<b>Oczy</b>	Małe, matowe, suche, nerwowe		O przenikliwym spojrzeniu		Duże, grube i gęste rzęsy	
<b>Apetyt</b>	Zróżnicowany, mały		Dobry, regularny		Stały, mały	
<b>Jedzenie</b>	Proste, małe porcje, przekąski		Potrzebuje regularnych posiłków		Wykwintne, tłuste, wyszukane	
<b>Pragnienie</b>	Zmienne		Duże		Minimalne	
<b>Kał</b>	Suchy, twardy, zaparcia		Miękki, oleisty, luźny		Gęsty i tłusty	
<b>Oddawanie moczu</b>	Częste lub rzadkie		Obfite, mocz żółty		Nieregularne, średnia ilość	
<b>Pocenie się</b>	Minimalne		Obfite, o ostrym zapachu		Niewielkie na początku, duże	
<b>Puls</b>	Słaby, nierówny, szybki		Stały, mocny		Powolny, równy	
<b>Krażenie krwi</b>	Słabe, zmienne, powolne		Dobre		Umiarkowane	
<b>Sen</b>	Lekki, zaburzony, minimalny		Głęboki, średni		Ciężki, nadmierny	
<b>Mowa</b>	Gwałtowna, wysoki lub chrapliwy głos		Ostry, donośny głos		Powolna, harmonijna	
<b>Libido</b>	Zmienne, skierowane na fantazję		Namiętne, nadmierne		Powolne, ale silne	
<b>Odporność</b>	Zróżnicowana, słaba		Średnia		Duża	
<b>Aktywność</b>	Wysoka, niespokojna, ruchliwa		Średnia, ukierunkowana		Minimalna, powolna	
<b>Wytrzymałość</b>	Minimalna		Średnia		Bardzo duża	
<b>Cechy psychiczne:</b>						
<b>Umysł</b>	Niespokojny, ciekawy		Agresywny, inteligentny		Spokojny, powolny	
<b>Pamięć</b>	Krótką		Dobra, bystra		Długa	
<b>Rutyna</b>	Nie lubi		Lubi planować		Dobrze się adaptuje	
<b>Wiara</b>	Kapryśna, zmienna		Fanatyczna		Stała, oddana	
<b>Opinie/ /nastroje</b>	Zmienne, płynne		Wyrażane z siłą		Zmienia powoli	
<b>Finanse</b>	Marne, szybko wydaje		Średnie, wydaje na przedmioty luksusowe		Bardzo dobre, oszczędza	
<b>Hobby</b>	Podróże, sztuka, filozofia		Sport, luksus		Spokojne, leniwe, niewymagające wysiłku	
<b>Kreatywność</b>	Oryginalna, płodna		Techniczna, naukowa		Przedsiębiorczy	
<b>Wrażliwość</b>	Zimno, wiatr, suchość		Gorąco, słońce, ognistość		Zimno, wilgoć	
<b>Sny</b>	Częste, przerażające		Agresywne, dziwne, porywcze		Romantyczne, spokojne	
<b>Temperament</b>	Nerwowy, niepewny, wstydlivy		Zdeterminowany, zmotywowany		Konserwatywny, elastyczny	
<b>Suma</b>	Vata		Pitta		Kapha	





jaka jest Twoja dosza. W ten sposób sprawdzisz, która z nich w tej chwili dominuje w Twoim życiu. Zapewne w odpowiedziach znajdą się wszystkie typy dosz, ale wybierz tylko tę, która pojawiła się w odpowiedziach najczęściej. Odpowiadaj szczerze, tak jak jest w obecnym momencie, a nie tak, jak było kiedyś bądź jakbyś chciał(-a), żeby było. Na koniec podsumuj liczbę zaznaczonych punktów, co pomoże określić dominującą doszę w ciele. Oczywiście, o profesjonalną diagnozę należy poprosić wykwalifikowanego specjalistę – konsultanta do spraw ajurwedy. Jeżeli punktacja jednej doszy wyraźnie przeważa nad innymi, jesteś typem z pojedynczą doszą. Jeśli żadna z dosz wyraźnie nie dominuje, jesteś typem z podwójną doszą. Jest to przypadek, który dotyczy większości społeczeństwa. Najrzadziej spotykanym typem jest tzw. tridosza, czyli stan zrównoważony, gdzie punktacja jest prawie równa. Wówczas, gdy masz taki wynik – cieszysz się dobrym zdrowiem, idealną odpornością i długowiecznością.

## CHARAKTERYSTYKA POSZCZEGÓLNYCH TYPÓW

### Główne cechy doszy Vata:

- delikatna, lekka i szczupła budowa ciała, niska waga,
- nieregularne odczuwanie głodu, szybki metabolizm,
- skłonność do suchej, szorstkiej, łatwo pękającej skóry,
- niechęć do zimnej i wietrznej pogody, zimne kończyny: stopy i dłonie,
- duża wrażliwość na bodźce zewnętrzne: hałas, dotyk, zapachy, światło, barwy,
- skłonność do lekkiego i przerywanego snu,
- zmienność nastrojów, ekscytacja,
- pośpiech, zaniedbywanie swoich potrzeb,
- entuzjazm, wyobraźnia, żywe usposobienie,
- skłonność do popadania w przygnębienie,
- łatwo się męczy,
- szybkie podejście do rzeczy, preferowanie pracy grupowej nad indywidualną,
- szybkie rozumienie i dobra pamięć krótkotrwała.

Osoby z dominującą Watą charakteryzuje zmienność. Ludzie tacy są nieobliczalni i mniej stereotypowi.

U osoby typu Vata energia umysłowa i fizyczna wyładowuje się nierównomiernie, zrywami. Osoba ta często jest głodna o nieoczekiwanych porach dnia i nocy, lubi ciągłe zmiany i ekscytację, kładzie się spać o różnych porach, opuszcza posiłki, żyje nieregularnie, nieregularnie również trawi posiłki, podlega krótkotrwałym emocjom, o których szybko zapomina.

Jeśli dosza jest rozregulowana, daje się zaobserwować typowe fizyczne objawy: bóle, napięcia, skurcze, drżenie mięśni. Typy Vata są podatne na bezsenność, częste zaparcia, nerwicę żołądka, niepokój, depresję, napięcia przedmiesiączkowe, zaburzenia jelitowe, chroniczne bóle, nadciśnienie i artretyzm.

Przyczyny braku równowagi u osób z dominującą Watą:

- przeżyty stres, na który zareagowały silnym niepokojem,
- wyczerpanie fizyczne lub przepracowanie,
- uzależnienie od używek,
- nagła zmiana w życiu,

- dieta zawierająca dużo zimnych, surowych lub suchych posiłków albo spożywanie zbyt wielu gorzkich, pikantnych lub cierpkich produktów,
- opuszczanie posiłków lub przejście na ścisłą dietę,
- mało snu,
- przeżyte cierpienie, smutek, lęk,
- odczuwanie zimna, suchości i wiatru (jesień – zima).

Podstawową wskazówką dla typu Vata jest dostateczny wypoczynek, unikanie przepracowania i zwrócenie uwagi na regularny tryb życia.

### Główne cechy doszy Pitta:

- średnia budowa ciała,
- średnia siła i wytrzymałość,
- charakter przedsiębiorczy, lubi wyzwania,
- bystry intelekt,
- skłonność do gniewu i irytacji pod wpływem stresu,
- jasna lub zaczerwieniona skóra, często piegi,
- odczuwanie silnego głodu i bardzo dobre trawienie,
- preferowanie zimnych potraw i schłodzonych napojów,
- wyraźna niechęć do upałów, łatwe pocenie się,
- skłonność do znamion i piegów,
- skłonność do przedwczesnego łysienia i siwienia,
- dobra pamięć,
- chętnie podejmowanie zadań, odwaga,
- systematyczność i dobre zorganizowanie, predyspozycje kierownicze,
- łatwość wypowiedzania się, dokładna i wyraźna mowa,
- skłonność do niecierpliwości, zdenerwowania, złości, agresji, zwłaszcza w okresie głodu, kiedy posiłek się opóźnia.

Osoby z dominującą Pittą żyją z zegarkiem w rękę i denerwują się każdą stratą czasu. Budzą się w nocy, czując gorąco i pragnienie, mają zdecydowany, zdeterminowany, energiczny krok, często zdają sobie sprawę, że są osobami zbyt wymagającymi, sarkastycznymi i krytycznymi. Ponadto cenią porządek oraz efektywne gospodarowanie energią i pieniędzmi oraz lubią mieć wokół siebie wykwinne przedmioty lub żyć w luksusie.

Podstawową cechą typu Pitta jest „intensywność”. Każdy z jasnorudymi włosami i jasną cerą ma dużo Pitta. Są to osoby ambitne, bystre, wygadane, śmiałe, zazdrosne, czasem agresywne. Gdy są zrównoważone, to charakteryzuje je ciepło, żarliwość w wyrażaniu emocji. Ponadto są kochające i pogodne. Jeśli dosza jest rozregulowana, dają się zauważyć typowe fizyczne objawy: stany zapalne, gorączka, nadmierny głód i pragnienie, zgaga, uderzenia gorąca. Typy Pitta podatne są na wypryski, trądzik, wrzody żołądka, wczesne łysienie i siwienie włosów, mają słaby wzrok, cechują się wrogością, samokrytycyzmem, są podatne na ataki serca powiązane ze stresem.

Przyczyny braku równowagi u osób z dominującą Pittą:

- duży stres, na który zareagowały stłumionym gniewem, frustracją i urazą,
- stawianie sobie lub innym nadmiernych wymagań lub życie pod ciągłą presją czasu,
- jedzenie zbyt wielu gorących, ostrych i tłustych potraw,





- ✚ kontakt z zanieczyszczoną wodą i produktami spożywczymi,
- ✚ odczuwanie gorąca i wilgoci (lato).

Wskazówką dla typu Pitta jest prowadzenie umiarkowanego trybu życia!

#### Główne cechy doszy Kapha:

- ✚ stabilna i solidna budowa ciała,
- ✚ wielka siła fizyczna i wytrzymałość oraz wytrzymałość,
- ✚ stały poziom energii,
- ✚ powolne ruchy i harmonijne działanie,
- ✚ niewielkie poczucie głodu i powolne trawienie,
- ✚ skóra chłodna, gładka, gruba, biała i często tłusta,
- ✚ skłonność do przetłuszczania się skóry oraz tycia,
- ✚ osobowość spokojna, zrelaksowana, nieskora do gniewu,
- ✚ mocne i raczej ciemne włosy,
- ✚ zrównoważona psychika, opanowanie, konsekwencja,
- ✚ powolne rozumienie, ale dobra pamięć długotrwała,
- ✚ głęboki, mocny i długi sen,
- ✚ uczuciowi, tolerancyjni, wybaczący,
- ✚ skłonność do zaborczości, samozadowolenia,
- ✚ podejmowanie decyzji z namysłem,
- ✚ powolne budzenie się, długie leżenie w łóżku, a po wstaniu musi być kawa!,
- ✚ szanowanie uczuć ludzi, do których czuje wyraźną sympatię,
- ✚ znajdowanie zadowolenia w jedzeniu,
- ✚ wdzięczne poruszanie się, sprężysty krok nawet przy nadwadze,
- ✚ nie lubią zimnej i wilgotnej pogody, na którą reagują spowolnieniem lub depresją.

Podstawową cechą Kapha jest spokój. Są to osoby, które uważamy za szczęściarzy, ponieważ najczęściej cieszą się

#### Równoważenie Vata:

- ✚ regularny tryb życia,
- ✚ spokój,
- ✚ picie dużej ilości ciepłych napojów,
- ✚ unikanie sytuacji stresujących,
- ✚ wystarczający wypoczynek,
- ✚ ciepło,
- ✚ zapewnienie wartościowego pożywienia,
- ✚ masaż olejem sezamowym.

#### Równoważenie Pitta:

- ✚ umiarkowanie we wszystkich aspektach życia,
- ✚ ochładzanie organizmu poprzez np. dietę,
- ✚ brak pośpiechu,
- ✚ odczuwanie radości pod wpływem piękna natury,
- ✚ równowaga pomiędzy odpoczynkiem a aktywnością.

#### Równoważenie Kapha:

- ✚ pobudzanie organizmu do działania,
- ✚ regularna aktywność fizyczna,
- ✚ kontrola wagi,
- ✚ ograniczenie słodczy,
- ✚ odczucie ciepła.

doskonałym zdrowiem. Ponadto ich osobowości wyrażają pogodność, szczęśliwe spojrzenie na świat.

Jeśli dosza jest rozregulowana, występują zaparcia, nadmierne wydzielanie śluzu, ociężałość, zatrzymanie płynów i senność. Typy Kapha mają skłonności do nadwagi, niedrożności zatok, chorób płuc i oskrzeli, bólów stawów,





astmy i/lub alergii, depresji, cukrzycy, wysokiego poziomu cholesterolu oraz chronicznej ospałości porannej.

Przyczyny braku równowagi u osób z dominującym typem Kapha:

- znaczne zwiększenie masy ciała w ostatnim czasie i problemy z zaakceptowaniem tego faktu,
- dieta zawierająca sporo cukru, soli, potraw ciężkich i tłustych lub smażonych,
- przeżyty stres i związany z nim niepokój,
- przywiązywanie nadmiernej wagi do posiadania, gromadzenia i oszczędzania,
- zbyt duża zależność lub nadopiekuńczość w związkach,
- zbyt późne kładzenie się spać,
- odczucie zimna, gorsze samopoczucie podczas deszczowej, wietrznej i śnieżnej aury (zima i wiosna).

Wskazówką dla typu Kapha jest rozwój – dążenie do zmian, które pobudza ich aktywność. Typ Kapha nie powinien trzymać się kurczowo przeszłości, osób ani majątku.

### PRZYWRACANIE RÓWNOWAGI

Dosze można doprowadzić do stanu równowagi, wprowadzając zmiany w codziennym życiu przede wszystkim poprzez dietę, ćwiczenia fizyczne, gimnastykę, codzienny

prawidłowy tryb życia oraz program sezonowy. Ponadto istnieją techniki uzdrawiające, które pomagają w ulepszeniu stanu równowagi, np. masaże ajurwedyjskie, medytacja, wizualizacja, aromaterapia i muzykoterapia.

Podsumowując – życie w zgodzie z doszami to doskonały sposób na to, by czuć się wolnym w granicach swojej natury. Niezależnie od tego, jaki jest Twój typ ciała (prakriti), staraj się wypełniać życiem wszystkie trzy dosze, ponieważ wszystkie typy są pozytywne i wnoszą do świata coś ważnego. Każdy typ ma swoje mocne strony i umiejętności, które należy doceniać. Nie ma potrzeby zmieniać tego, kim jesteśmy! Oznaczałoby to wymianę jednych zalet i wad na drugie. Nikt z nas nie reprezentuje jednego typu – jesteśmy ich mieszkanką. Sprawia to, że każdy z nas jest niepowtarzalny. Dzięki elastyczności typów mamy zdolność adaptacji do różnych sytuacji. ■

### Bibliografia

- <sup>1</sup> Adamska B., *Masaż ajurwedyjski*, Centrum fizjoterapii Trigger, Poznań 2012.
- <sup>2</sup> Chauhan P., *Ajurweda. Jak zbać o siebie i być zdrowym*, Virgo, Warszawa 2014.
- <sup>3</sup> Chopra D., *Zdrowie doskonałe. O harmonii ciała i umysłu*, W.A.B., Warszawa 2010.
- <sup>4</sup> Govindan S.V., *Ajurwedyjski masaż leczniczy*, JAK, Kraków 2015.
- <sup>5</sup> Marie S., Lamboley D., *Uzdrawiający masaż ajurwedyjski*, RM, Warszawa 2011.
- <sup>6</sup> Wielobób A., Wielobób M., *Ajurweda w praktyce. Jak współcześnie stosować starożytną sztukę leczenia*, Helion, Gliwice 2014.
- <sup>7</sup> <https://www.ajurvedamaharishiego.pl/o-ajurvedzie>.
- <sup>8</sup> <http://www.ajurveda.pl/ajurveda/pi29/#tresc>.
- <sup>9</sup> <http://a-ajurveda.pl>.
- <sup>10</sup> <http://jiva.com>.
- <sup>10</sup> Chopra D., *Zdrowie doskonałe. O harmonii ciała i umysłu*, W.A.B., Warszawa 2010.

REKLAMA



Minerały koloidalne –  
bogaty zestaw  
łatwo przyswajalnych  
pierwiastków

[www.energy.sk/pl](http://www.energy.sk/pl)

