

ХИРУРГИ НИКОГДА НЕ ЗАДЕРЖИВАЮТ ДЫХАНИЕ

Кобаяси
Хироюки
профессор, д.м.н.

神
經
系

30
МИНУТ
В ДЕНЬ

ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ, ЗДОРОВЬЕМ И ТЕЛОМ

Хироюки Кобаяси
Хирурги никогда не
задерживают дыхание.
Японская методика для
стабилизации нервной
системы и управления своей
жизнью, здоровьем и телом
Серия «Целительные практики
Азии и древнего Востока»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70326841

*Хирурги никогда не задерживают дыхание. Японская методика для стабилизации нервной системы и управления своей жизнью, здоровьем и телом: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-199340-5*

Аннотация

Что, по вашему мнению, полезнее – ходьба или бег? Что безопаснее и полезнее для организма – утренняя или вечерняя физическая активность? Правдива ли с точки зрения пользы для здоровья поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает?»

Почему рекомендуется употреблять пищу три раза в день? На самом деле все это можно объяснить с точки зрения баланса вегетативной нервной системы. Только когда симпатическая и парасимпатическая нервные системы работают на одном уровне, можно говорить о физическом здоровье человека.

В каких случаях человек становится более подверженным заболеваниям? Это происходит, когда активность симпатической нервной системы аномально высока, а активность парасимпатической нервной системы чрезмерно низкая. Если такое состояние сохраняется, то в организме начинают проявляться разнообразные недомогания, и человек становится более подверженным заболеваниям.

Книга японского врача Кобаяси Хироюки дает методики, позволяющие сбалансировать работу вегетативной нервной системы и тем самым оздоровить организм.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	7
Глава 1	13
Почему женщины живут дольше мужчин?	13
Почему люди чаще болеют в период смены сезонов?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Хироюки Кобаяси
Хирурги никогда не
задерживают дыхание.
Японская методика
для стабилизации
нервной системы и
управления своей жизнью,
здоровьем и телом**

Hiroyuki Kobayashi

WHAT MAKES THAT GOOD FOR YOUR HEALTH?

© 2011 by Hiroyuki Kobayashi. Originally published in Japan as NAZE, “KORE” WA KENKO NI IINOKA? by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2011. All rights reserved. Russian translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA and Synopsis Agency.

© Жирнова Е., перевод с японского на русский язык, 2024

Введение

Абсолютно все люди на свете не хотят болеть.

Но на самом деле **бывают люди, которые болеют чаще, и те, которые болеют реже.**

В чем же разница?

Этот вопрос давно уже занимает мое внимание, с тех пор как я стал врачом. В течение долгого времени я продолжал размышлять над этим. Даже работая в клинике университетской больницы, я продолжал заниматься исследованиями в аспирантуре. Основная причина была проста: я хотел понять, **почему люди заболевают.**

Сможете ли вы поверить в то, что я смог самостоятельно прийти к ответу на этот вопрос?

Результатом моих исследований стала та особенность, что я обращаю внимание на **вегетативную нервную систему (ВНС).**

С развитием исследований в этой области становится ясно, что множество ранее загадочных симптомов, по-видимому, связаны с дисбалансом вегетативной нервной системы. Понятие «вегетативная нервная система» знакомо многим, но, вероятно, не всем до конца понятно, что это такое. Неудивительно, что ее важность до сих пор не полностью раскрыта, даже среди врачей.

Вегетативная нервная система выполняет крайне важные

функции, поддерживая жизнедеятельность организма. Одним из ярких примеров ее работы является управление дыханием. Если бы дыхание прекратилось, человек не смог бы продолжать жить.

Вы никогда не задумывались, почему вы продолжаете дышать, даже когда спите? **На самом деле это происходит благодаря работе вегетативной нервной системы.**

Каждый, наверное, хотя бы раз испытывал беспокойство по поводу того, что произойдет, если его дыхание остановится во сне. Если бы дыхание прекращалось, когда мы спим, то мы не могли бы спать.

Однако благодаря функционированию вегетативной нервной системы дыхание продолжается независимо от сна и бодрствования. За счет работы этой системы каждую ночь мы можем спать спокойно.

В последние годы стало очевидным, что функционирование вегетативной нервной системы имеет большое влияние на здоровье.

Таким образом, вегетативная нервная система – это значимая система организма, о которой мы мало задумываемся, но которая поддерживает нашу жизнедеятельность.

Например, что, по вашему мнению, полезнее – ходьба или бег? Что безопаснее и полезнее для организма – утренняя или вечерняя физическая активность? Правдива ли с точки зрения пользы для здоровья поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает?» Почему говорят, что йога полезна для здо-

ровья? Почему рекомендуется употреблять пищу три раза в день? На самом деле все это можно объяснить с точки зрения баланса вегетативной нервной системы.

В настоящее время я обучаю специальным подходам и стратегиям, разработанным на основе исследований в области вегетативной нервной системы, профессионалов, таких как топ-спортсмены и знаменитости, чья деятельность требует выдающейся производительности. От них я получаю много приятных отзывов, подтверждающих высокую эффективность предложенных мною методов.

Конечно, их выдающиеся способности и их достижения – это результат их собственных талантов и усилий, и возможно, они достигли бы аналогичных результатов и без меня. Тем не менее слова благодарности от тех, кого я обучил своим методам, убеждают меня в правильности моего подхода. Я получаю отзывы со словами благодарности за свою работу.

Многие из топ-спортсменов и знаменитостей, которым всегда требуется результат, уже осознали важность автономной¹ нервной системы и начали серьезно заниматься ее контролем.

Вегетативная нервная система подразделяется на два типа – симпатическую нервную систему (СНС) и парасимпатическую нервную систему (ПНС).

Ранее мы объясняли работу симпатической и парасимпа-

¹ Автономная нервная система – другое название вегетативной нервной системы.

тической нервной системы следующим образом: вегетативная нервная система управляет функционированием органов и кровеносных сосудов. Когда действует симпатическая часть вегетативной нервной системы, организм находится в активном состоянии, а при действии парасимпатической части организм расслабляется. В течение дня, когда мы активны, доминирует симпатическая нервная система, а ночью, когда мы отдыхаем и расслабляемся, доминирует парасимпатическая нервная система. Таким образом, наш организм поддерживает функциональное равновесие, где две ветви вегетативной нервной системы поочередно контролируют организм.

Это объяснение не является неправильным, однако оно может создать впечатление, что наш организм управляется попеременным включением и выключением симпатического и парасимпатического отделов нервной системы.

На самом деле это не совсем так.

Тело человека функционирует наилучшим образом, когда и симпатическая, и парасимпатическая нервные системы активны на высоком уровне.

Конечно, это не означает, что они активны в одинаковой степени. В активном состоянии слегка доминирует симпатическая нервная система, а в состоянии расслабления – парасимпатическая. Их работа похожа на весы. Речь идет лишь о небольшом перевешивании одной из чаш, и важно, чтобы ни одна из них не была значительно активнее другой, поскольку

это обязательно приведет к дисбалансу.

Высокая активность и сбалансированность обеих систем, когда активными являются как симпатическая, так и парасимпатическая нервная система, являются наилучшим состоянием для нашей вегетативной нервной системы. Это состояние позволяет нам достичь оптимального здоровья и полностью раскрыть свой физический и умственный потенциал.

В каких случаях человек становится более подверженным заболеваниям? Вывод моих исследований следующий: это происходит, когда активность симпатической нервной системы аномально высока, а активность парасимпатической нервной системы чрезмерно низка. Если такое состояние сохраняется, то в организме начинают проявляться разнообразные недомогания и человек становится более подверженным заболеваниям.

В обратном случае, когда активность парасимпатической нервной системы высока, а активность симпатической нервной системы слишком низка, человек может быть склонен к депрессии.

А если обе системы – и симпатическая, и парасимпатическая – имеют низкий уровень активности, то человек может чувствовать себя постоянно уставшим, лишенным мотивации и находящимся в среднем состоянии здоровья, когда его нельзя назвать ни плохим, ни хорошим.

Когда вы сможете свободно контролировать баланс своей

вегетативной нервной системы, вы сможете вести здоровый образ жизни в любом возрасте. Это еще не все. Вы раскроете потенциал для проявления своих способностей, что, несомненно, будет большой помощью на вашем жизненном пути.

Эта книга, я уверен, станет первой популярной книгой, написанной врачом, о методах контроля вегетативной нервной системы, которые, вероятно, вскоре станут общепризнанными методами поддержания здоровья. Сейчас я, будучи врачом и практикуя этот метод, говорю с уверенностью:

«Сознательное регулирование баланса вегетативной нервной системы изменит все в вашем теле».

И это изменение будет идти только в положительном направлении.

Ключ к контролю над вегетативной нервной системой – это медленность.

Осознанно следите за медленностью, дышите медленно, двигайтесь медленно, живите медленно.

Таким образом, уровень активности вегетативной нервной системы, который может быть сниженным, начнет повышаться, и баланс вегетативной нервной системы начнет восстанавливаться. Контроль над вегетативной нервной системой – это действительно контроль над жизнью. Я уверен, что, если вы начнете применять эти методы на практике, эта книга может изменить вашу жизнь.

Глава 1

Все можно объяснить этим

Почему женщины живут дольше мужчин?

Я почувствовал ухудшение физической выносливости своего тела после 30 лет. Дежурство в больнице, которое я переносил легко в 20 лет, стало крайне тяжелым после 30 лет. В 20 лет я мог продержаться без сна несколько дней, и мне это не приносило особого вреда, но после 30 лет я чувствовал себя ужасно уже после одной ночи дежурства.

«Ага, так вот что значит стареть», – думал я, но в то же время я испытывал некоторое недоумение по поводу этого резкого изменения. Я не мог понять, почему спад физической выносливости случился так внезапно.

Во времена учебы я занимался регби, так что у меня была некая уверенность в своей физической форме. И, поскольку я работаю хирургом, моя профессия требует физической активности. Если говорить о моем собственном теле, то я, честно говоря, не мог понять, почему физическая выносливость ухудшилась настолько быстро.

Поэтому я решил спросить своих коллег и друзей о том,

когда они начали замечать ухудшение физической выносливости.

Большинство мужчин, как и я, сказали, что они почувствовали резкое ухудшение физической выносливости после 30 лет. Однако почему-то женщины сказали, что они не замечали существенных изменений в физической выносливости после 30 лет. Это вызвало у меня некоторую зависть и сомнения, возникала мысль, что они, возможно, преувеличивают свою выносливость.

Однако, когда я расширил диапазон возраста при опросе, стало ясно, что у женщин резкий спад физической выносливости наступает в большинстве случаев после 40 лет.

То есть мужчины чувствуют ухудшение после 30 лет, а женщины, в среднем, после 40 лет.

Итак, существует разница в десять лет между тем, когда мужчины и женщины начинают ощущать резкое ухудшение физической выносливости. На тот момент я не знал причину этой разницы, но мне казалось, что это очень интересное наблюдение.

Ответ на вопрос, что вызывает этот резкий спад физической выносливости, я нашел в неожиданном месте.

Это данные исследования об измерении активности вегетативной нервной системы в зависимости от возраста у мужчин и женщин. Эти данные основаны на крупномасштабном исследовании, проведенном нашей исследовательской группой в Университете Джунтендо в рамках нашего исследова-

ния вегетативной нервной системы. Для начала исследования мы собрали базовые данные о том, как активность вегетативной нервной системы у здоровых людей меняется с возрастом, и исследовали наличие различий между мужчинами и женщинами.

Когда мы начали исследование, в области вегетативной нервной системы было еще много неразгаданных тайн, и, возможно, наше исследование, собравшее данные о здоровых людях, было одним из самых крупных на тот момент.

Начиная исследование, мы придерживались установки, что «активность как симпатической, так и парасимпатической нервной системы будет снижаться с возрастом».

Однако собранные данные были неожиданными. Удивительно, что уровень активности симпатической нервной системы практически не изменялся с возрастом и не было значительных различий между мужчинами и женщинами.

Однако еще более удивительными были данные о работе парасимпатической нервной системы. Уровень активности парасимпатической нервной системы, как и ожидалось, постепенно снижался с возрастом, но у обоих полов был явный спад в определенный момент. И этот период спада совпадал с тем возрастом, когда люди начинали ощущать спад физической выносливости: у мужчин – после 30 лет, а у женщин – после 40 лет.

Итак, сильно возросла вероятность того, что резкое снижение физической выносливости, которое мы ощущаем, вы-

звано дисбалансом вегетативной нервной системы, обусловленным резким снижением активности парасимпатической нервной системы.

Когда я осознал, что «снижение физической выносливости = снижение активности парасимпатической нервной системы», у меня возникла гипотеза о том, что это может быть одной из причин различий в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами.

На 2010 год средняя продолжительность жизни японцев составляла 79,59 лет для мужчин и 86,44 лет для женщин, что создает разницу в средней продолжительности жизни около семи лет между полами.

Однако фактически разница в продолжительности жизни между полами с течением времени увеличивается и коррелирует с развитием медицины. В начале проведения национальной переписи населения (1921–1925 годы) средняя продолжительность жизни составляла 42,06 лет для мужчин и 43,20 лет для женщин, и разница была всего 1,14 года. Хотя говорят, что женщины по природе своей живут дольше мужчин, причины этой разницы до сих пор не разгаданы.

Однако с учетом выявленных данных о том, что активность парасимпатической нервной системы у мужчин снижается на десять лет раньше, чем у женщин, можно предположить, что период снижения активности вегетативной нервной системы имеет прямое отношение к различиям в сред-

ней продолжительности жизни. Это происходит потому, что, как будет объяснено далее, с уменьшением активности парасимпатической нервной системы происходит старение сосудов, снижается иммунитет и увеличивается уязвимость к заболеваниям.

Почему женщины живут дольше, чем мужчины? Я считаю, что разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами, причина которой долгое время была неясна, обусловлена тем, что у женщин и мужчин парасимпатическая нервная система снижает свою активность в разном возрасте. **Молодость артиста Хироми Го также можно объяснить активностью парасимпатической нервной системы.**

Хироми Го² как певец и как мужчина в целом заслуживает уважения за молодость и поддержание своего здоровья. На момент 2010 года ему было 55 лет. В документальном фильме NHK³ про Хироми Го, выпущенном 7 января 2011 года, я высказался о том, что его возраст сопоставим с возрастом человека, которому еще нет 30 лет.

Так как же ему удается поддерживать молодость?

На самом деле, его молодость объясняется ежедневными усилиями по активации парасимпатической нервной системы.

Люди, которые смотрели программу, могли заметить, что

² Хироми Го – японский певец, родился в 1955 году. – Прим. переводчика.

³ NHK – японская телекоммуникационная корпорация. – Прим. науч. ред.

секретом его молодости являются ежедневные тренировки. Однако тренировка сама по себе не может поддерживать такую молодость. Фактически многие люди занимаются тренировками, но не все из них остаются такими же молодыми, как Го.

Молодость Го не ограничивается только внешним видом; это также его физическая подвижность, гибкость, спортивные способности и даже возраст его внутренних органов и сосудов – все это остается на уровне молодого человека. Эта молодость пришла в результате процесса, в котором развитые мышцы, полученные благодаря тренировкам, стали активно работать во время его выступлений, таких как пение и танцы.

Его цель очевидна: он хочет быть способным выступать, в том числе петь и танцевать, всегда на 100 % своих возможностей. Конечно, внешний вид и визуальный аспект молодости тоже играют свою роль, но для него это всего лишь средство, чтобы сделать свои выступления идеальными. Сами по себе визуальная красота и внешний вид не являются его целью.

Многие занимающиеся тренировками часто думают, что достаточно просто накачать мышцы, но это большое заблуждение.

Даже если у вас сильные мышцы, они сами по себе не обеспечат улучшение физической выносливости. Мышцы, в конечном счете, – это просто мясо.

Например, среди профессиональных бейсболистов есть

те, кто обладает огромными мышцами, но это не означает, что они могут использовать всю силу своих мышц на 100 %. На самом деле, чрезмерное накачивание мышц может стать причиной травм и затруднить профессиональное участие в спортивных соревнованиях на закате карьеры.

Чтобы эффективно использовать силу мышц, необходимо правильно контролировать нервы, которые двигают мышцы, и обеспечивать мышцы кровью и питанием. Этот контроль возможен благодаря вегетативной нервной системе.

Когда функции вегетативной нервной системы ухудшаются, качество жизни снижается на 15 % за 10 лет.

Несмотря на наличие крепких мышц, дисбаланс в вегетативной нервной системе делает их бесполезными. Для достижения результатов в спорте необходимо тренировать мышцы. Однако чтобы использовать всю силу мышц на 100 %, необходимо уметь контролировать вегетативную нервную систему.

«Если вы хотите всегда достигать высоких результатов, вы должны контролировать вегетативную нервную систему. Для этого...»

Когда мы обсуждали это, Го, который изначально был очень профессионально настроен, стал усердно применять методы улучшения вегетативной нервной системы, которые я ему рекомендовал.

Если ничего не предпринимать, то работа вегетативной

нервной системы будет ухудшаться примерно на 15 % каждые 10 лет.

Знаете ли вы, что это означает?

Я работал с многими спортсменами и известными личностями и могу сказать, что его усердие выделяется. Особенно выдающимся является его способность точно оценить состояние своего тела и готовность немедленно корректировать вегетативную нервную систему, когда это необходимо, придавая этой задаче особое внимание и ставя ее в приоритет. Его серьезность даже превосходит уровень профессиональных спортсменов. Вероятно, если бы спортсмены приложили такие же усилия, как и Го, то все они достигли бы улучшения в своих результатах. Его усердие действительно впечатляет.

Иммунная система постепенно ослабевает, способность поддерживать здоровье теряется.

Ухудшается не только внешний вид, происходит старение всего организма.

Двигательные навыки тоже ухудшаются.

Снижается концентрация внимания в важные моменты.

Иными словами, это не приносит ничего хорошего. Если не контролировать свою вегетативную нервную систему, качество жизни будет снижаться на 15 % каждые 10 лет.

В настоящее время многие люди, возможно, не осознают, как важно контролировать вегетативную нервную систему, и, к сожалению, многие смирились с ухудшением качества жизни, считая это неизбежным.

Однако, если не сдаваться и продолжать контролировать свою вегетативную нервную систему, насколько долго человеческое тело может оставаться молодым и здоровым? Прекрасное состояние Хироми Го может быть одним из ответов на этот вопрос.

Повышайте активность парасимпатической нервной системы для поддержания здоровья.

Самое лучшее состояние вегетативной нервной системы наступает в возрасте около десяти лет. Даже в 20 лет, когда человек еще не чувствует ухудшения физической силы, уже есть заметная разница по сравнению с десятилетним возрастом.

Эта разница явно проявилась в игре гольфистов Рё Исикава и Юта Икеда весной 2010 года после их выступления на Мастерс⁴.

Рё Исикава (18 лет) не прошел квалификацию на Мастерс, а Юта Икеда (24 года) занял последнее, 29 место. Если судить только по этим результатам, можно сказать, что 24-летний Икеда лучше показал свои способности по сравнению с 18-летним Исикава. Однако результаты двух игроков после турнира Мастерс говорят о другом.

После турнира оба гольфиста приняли участие в национальных турнирах. Исикава не прошел квалификацию, а

⁴ Мастерс – первый из четырех турниров серии «мейджор» по гольфу. Ежегодно проводится на поле Национального гольф-клуба американского города Огаста, штат Джорджия. – Прим. переводчика.

Икеда смог это сделать, но так и не показал выдающихся результатов.

На самом деле необычно, что лидер прошлого года не прошел квалификацию на первом этапе национального тура, но, на мой взгляд, это не так уж удивительно. Потому что разница в часовых поясах сильно нарушает баланс вегетативной нервной системы. Человек, который находился в США почти месяц, внезапно возвращается в Японию, где большая разница во времени, и сразу же участвует в турнире, побеждать в котором довольно сложно.

Как же эти двое игроков выступают дальше? Исикава уже через месяц после этого, в мае, установил мировой рекорд на турнире в Нагое и блестяще обошел всех соперников, выиграв турнир. В то время как Икеда продолжал испытывать трудности с восстановлением и в итоге ему удалось победить только на турнире ToshinGolfTournament в июле.

Победа Исикавы случилась уже через месяц после Мастерс, а победа Икеды – через три месяца. На самом деле, именно эта разница и показывает разницу в работе вегетативной нервной системы у 18-летнего человека и у 24-летнего.

Хороший баланс вегетативной нервной системы у более молодых людей связан, в первую очередь, с высоким уровнем парасимпатической нервной системы. Но еще более очевидно, что существует разница в скорости «восстановления».

Если восстановление происходит быстро, то даже при значительных сложностях и расстройствах можно быстро вернуться в хорошее состояние. В 20–30 лет это не происходит так быстро, как у людей от 10 до 20 лет. Конечно, вегетативная нервная система не включает в себя все факторы, но я считаю, что это один из ключевых факторов, который позволил Исикава восстановиться на два месяца быстрее, чем Икеда.

Даже между людьми в возрасте 10–20 лет и 20–30 лет существует такая большая разница. Для мужчин, у которых к 30 годам уровень парасимпатической нервной системы сильно падает, разница между двадцатым и тридцатым годом жизни может быть огромной. Многие спортсмены-мужчины завершают свою карьеру в возрасте около 30 лет, потому что они понимают, что не могут контролировать свое тело так, как хотели бы, из-за нарушения баланса вегетативной нервной системы.

Самое важное в вегетативной нервной системе – это баланс между симпатической и парасимпатической нервной системой, и этот баланс в основном регулируется уровнем парасимпатической нервной системы.

Уровень активности парасимпатической нервной системы уменьшается по мере старения, но кроме того, он может колебаться в течение дня, зависеть от питания, уровня физической активности, продолжительности сна, уровня усталости, а также от психического состояния и изменений в окру-

жающей среде.

Даже у спортсменов с выдающимися способностями настоящая причина того, что они по-разному показывают себя на соревнованиях, часто заключается в колебаниях уровня активности парасимпатической нервной системы.

То, что гольфист, который прекрасно себя показал на турнире прошлого месяца, внезапно начинает проигрывать и выбывает из квалификации на турнире этого месяца, далеко не редкость. Но это не означает, что его способности исчезли. Просто уровень активности парасимпатической нервной системы, необходимый для проявления его способностей, снизился.

Поэтому поддержание активности парасимпатической нервной системы на как можно более высоком уровне становится ключом к поддержанию физического и психического здоровья и максимальному раскрытию потенциала организма. Осознанное увеличение уровня активности парасимпатической нервной системы в повседневной жизни становится методом максимального раскрытия потенциала и способствует достижению баланса между телом и душой.

Тот факт, что уровень активности парасимпатической нервной системы может меняться даже из-за небольших факторов, действительно является источником беспокойства для тех, кто всегда стремится проявить свои лучшие способности. Однако если посмотреть с другой стороны, это также может быть плюсом, потому что возможным стано-

вится быстро влиять на уровень работы парасимпатической нервной системы. И это означает, что даже если уровень этого отдела вегетативной нервной системы снизится из-за окружающей среды или старения, вы можете повысить его сознательными изменениями в образе жизни и психологическом состоянии.

На самом деле, наблюдая за поведением и высказываниями выдающихся людей, можно сказать, что они, осознанно или нет, часто специально повышают уровень активности парасимпатической нервной системы, даже если они не знают, что это может повлиять на работу всей вегетативной нервной системы.

Я исследовал баланс вегетативной нервной системы многих людей, и те, у кого этот баланс хороший, кажутся моложе своего возраста не только внешне, но и внутренне. Независимо от области, выдающиеся люди кажутся моложе своего фактического возраста, возможно, потому что баланс их вегетативной нервной системы находится в хорошем состоянии. Я убежден в этом.

Почему люди чаще болеют в период смены сезонов?

В регионах, где, как в Японии, есть четыре сезона, баланс вегетативной нервной системы действительно изменяется в зависимости от сезона. Это происходит из-за воздействия температуры на вегетативную нервную систему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.