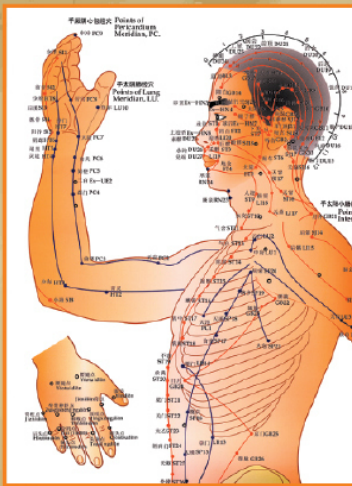
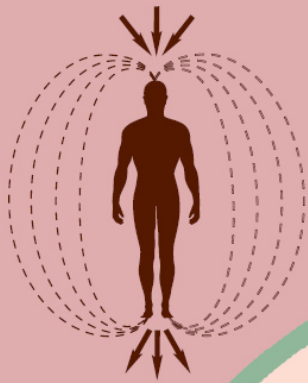


Лао
Минь

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

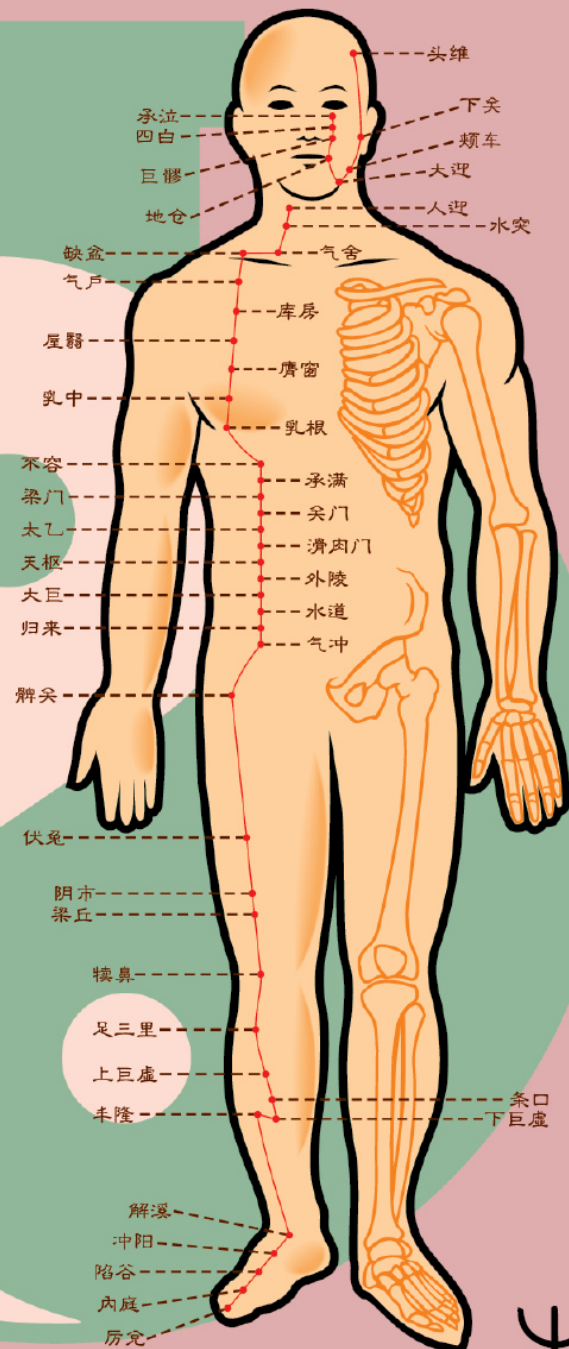
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА



萬物 / 万物



氣陽陰
道



ПОДРОБНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ

Самоучитель восточной медицины

Лао Минь

**Целительные точки
нашего организма.
Подробный самоучитель**

«Издательство АСТ»

2013

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Целительные точки нашего организма. Подробный самоучитель
/ Л. Минь — «Издательство АСТ», 2013 — (Самоучитель
восточной медицины)

ISBN 978-5-17-134635-5

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения исцеляющие точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы форме ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, принесут облегчение болезни, а то и полное выздоровление! Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием! Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике точечной акупрессуры, которая практически не оказывает вредных побочных действий. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 645.8

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-134635-5

© Минь Л., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Спасение в собственных руках	6
Как работать с исцеляющими точками	7
С чего начать сеанс акупрессуры	8
При работе с биологически активными точками тела	8
Как найти исцеляющую точку	8
При работе с большими активными зонами стоп	10
Исходное положение при массаже стопы	10
Приемы массажа	11
Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце	12
Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов	13
Точки на голове	13
Точки на груди	18
Точки на спине	19
Точки на руках	19
Точки на ногах	20
Зоны и точки на стопах	21
Рекомендации при определенных симптомах	22
Акупрессура при аритмии	22
При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в руках	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лао Минь

Целительные точки нашего организма. Подробный самоучитель

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook

© Лао Минь, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Спасение в собственных руках

Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения.

Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Что бы у вас ни заболело – ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике вам совершенно справедливо заметит: при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно! А против легкого массажа пальцев возразить нечего.

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия.

Точки на руках срабатывают и переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, задействовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа?

Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение.

Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит технике точечной акупунктуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Как работать с исцеляющими точками

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остроболевыми: уколы заточенными костями животных, прижигание горячим металлом и другие. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие и даже приятные. Есть исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура).

А мы будем использовать только **акупрессуру**, то есть надавливание пальцами. Знание биологически активных точек и зон позволит вам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это *способ быстрой помощи*. Однако акупрессура ориентирована не только на временное устранение боли, но и на сокращение продолжительности болезни и полное излечение.

Акупрессура довольно быстро снимает стресс, вызванный заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия зачастую наносят организму больший урон, чем само заболевание.

Чем же удобна быстрая акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях рефлексотерапии?

- Инструмент для акупрессуры всегда при себе – это наши руки.
- Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

Противопоказания к акупрессуре

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- При беременности не используют точки, близкие к животу и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (даны в описаниях к точкам).
- При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др., не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.
- При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

С чего начать сеанс акупрессуры

Выберите по тексту описание болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки или зоны и наметьте их на своем теле.

Займите удобное положение, по возможности исключите влияние внешних раздражителей.

При работе с биологически активными точками тела

Воздействуйте на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку.

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.

- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.

- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Для акупрессуры мы будем использовать *гармонизирующие* (симметричные относительно срединной линии тела) точки органов.

Точки *возбуждения* (как правило, тоже симметричные относительно вертикальной срединной линии тела). Они заставляют быстро откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

Успокаивающие (симметричные) точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

Сигнальные точки (могут быть и не симметричными относительно середины тела). Они имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на сигнальную точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

Специальные точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. Они используются при поставленном диагнозе. Могут быть как симметричные, так и не симметричные.

Все точки многофункциональны. Работа с каждой точкой позволяет нормализовать целый ряд процессов в организме. Все свойства точек даны в описаниях к атласам.

Как найти исцеляющую точку

Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется *пропорциональный (или индивидуальный) цунь*.

Чтобы отмерить 1 цунь от сгиба запястья, надо приложить большой палец (см. рис. 1). Причем мужчина должен приложить левый палец, а женщина – любой (если, конечно, ее ремесло не предполагает уплощение пальца, как у пряжи, например).

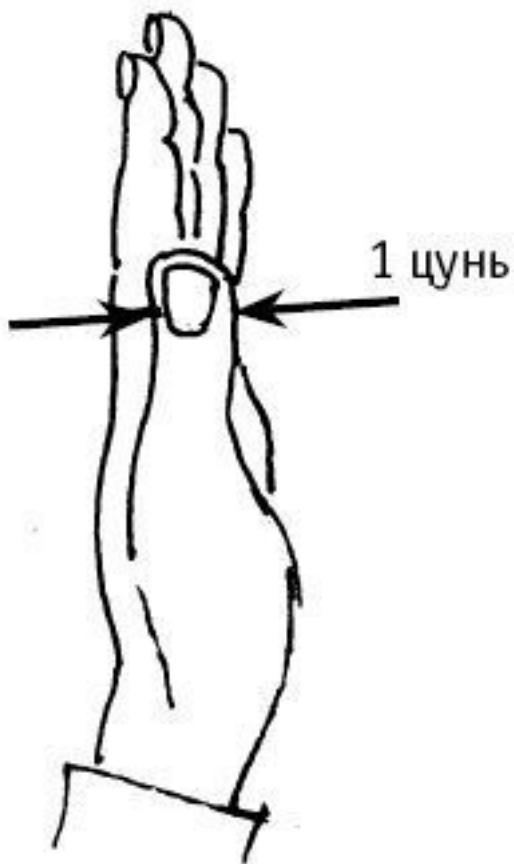


Рис. 1



Рис. 2

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем 4 сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

При работе с большими активными зонами стоп

Через рефлекторные зоны на стопах врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на этих зонах есть точки соответствия практически всем органами системам.

Существует такая зависимость: проекция правой стороны тела находится на правой стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой стопе.

Работу с активными зонами на стопах чаще называют массажем, а не акупрессурой, поскольку приемы работы – не только надавливание, но и растирание, выжимание, трение и другие.

Исходное положение при массаже стопы

Садимся на стул, ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу. Стопа оказывается доступной и расслабленной. Наносим на кожу любой крем для массажа.

Свободной рукой придерживаем стопу, а рабочей рукой выполняем обработку активных зон. Приемы обработки описаны конкретно для каждой активной зоны.

Приемы массажа

Нажатие, трение – приемы, не требующие объяснения.

Продольное движение – вытянутый большой палец прикладывают к рефлекторной зоне. Первая фаланга пальца лежит в нужной точке. Затем палец сгибают (между 1-й и 2-й фалангами образуется острый угол) и выпрямляют снова, не отрывая от стопы. Первая фаланга должна твердо и плотно двигаться, сгибаясь-разгибаясь, чтобы проработать всю зону.

Прерывистое давление – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставами) сильно надавливают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

Вибрация – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

Защипывание – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

Вращательный массаж выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.

Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце

Серьезные болезни сердца лечит врач. К сожалению, рефлексотерапия не поможет, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При острой или упорной боли в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений (в том числе инфаркта миокарда), не занимайтесь самолечением!

Используйте акупрессуру и массаж при болях, вызванных кардионеврозом, при вегето-сосудистой дистонии, при гипертонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов

Точки на голове

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических невросах, артериальной гипертонии (рис. 3, б и рис. 3, г).

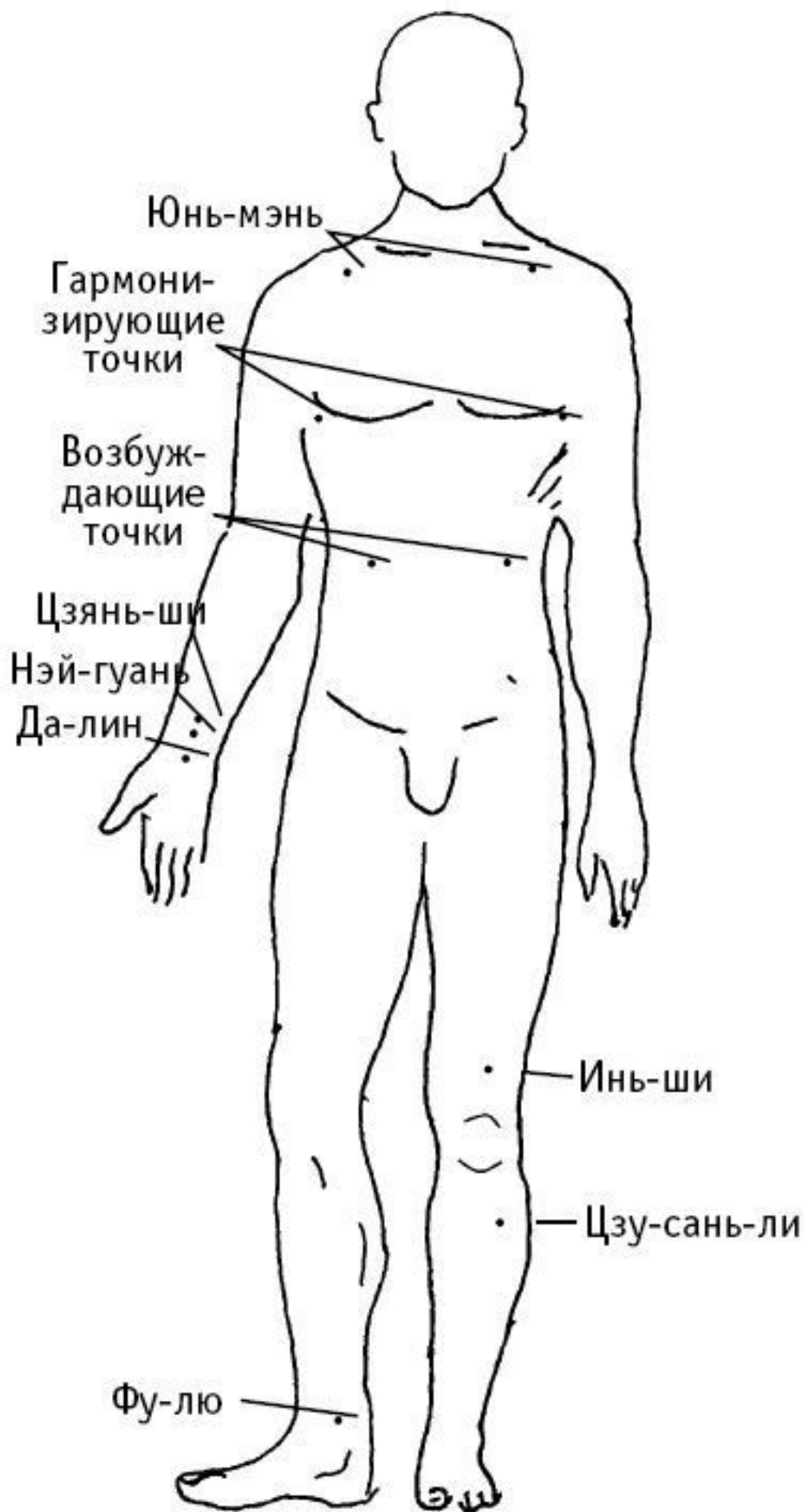


Рис. 3, а

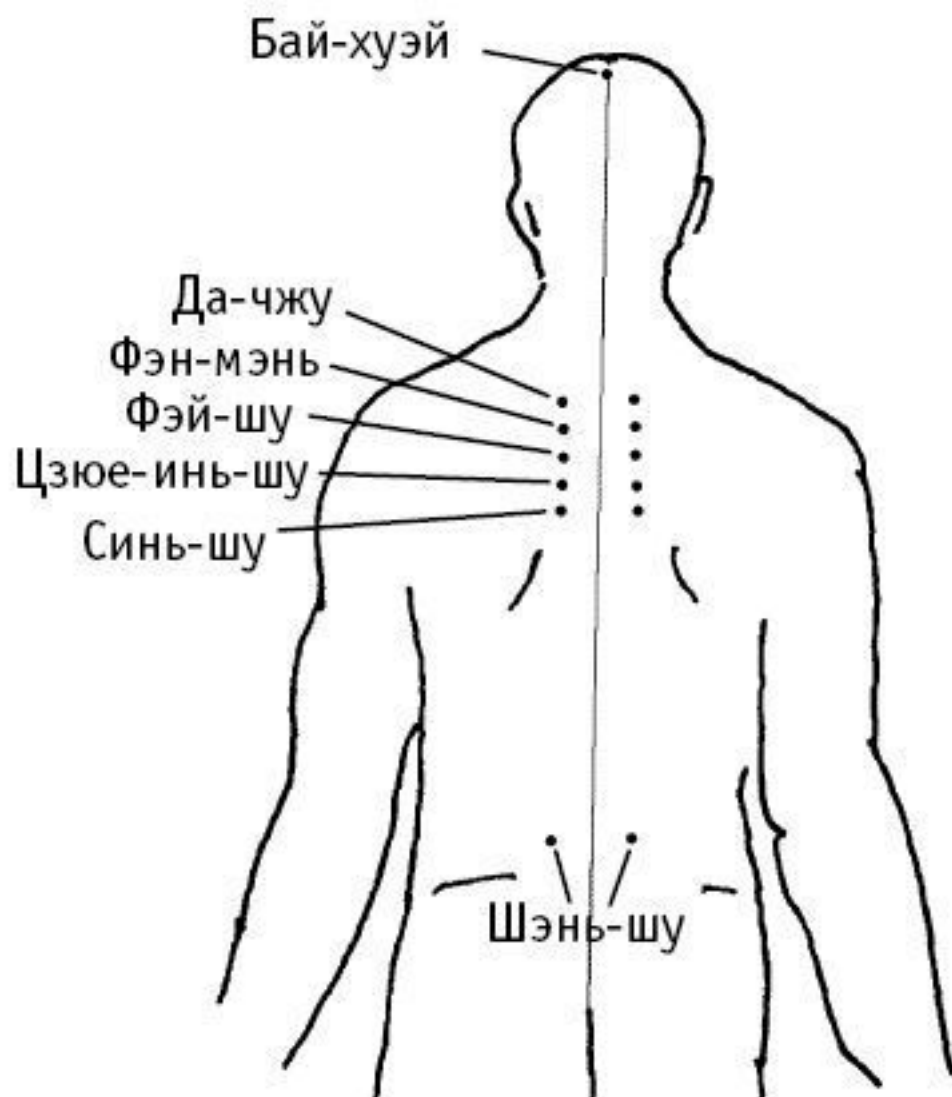


Рис. 3, б



Рис. 3, в

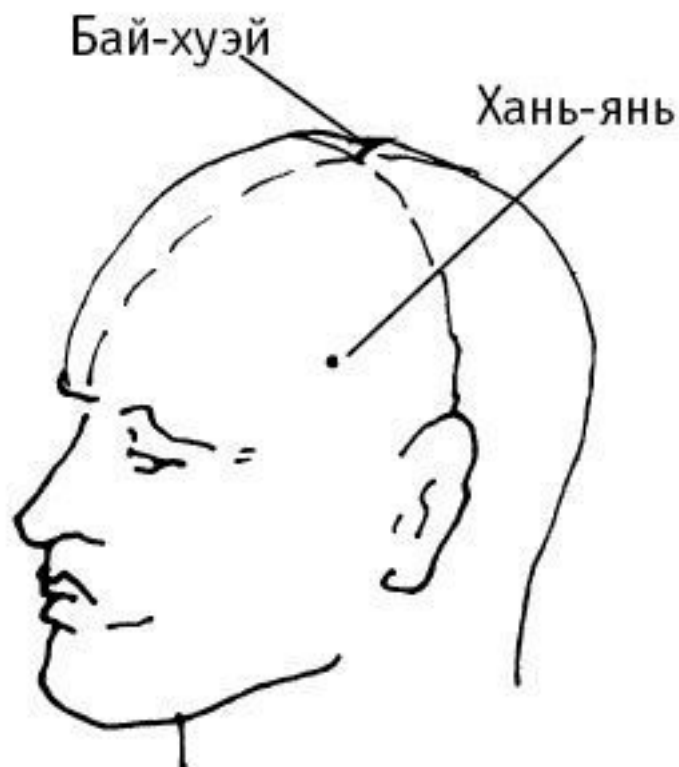


Рис. 3, г

Очень важная точка. Она используется так же при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос. Точка используется так же повышению давления при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

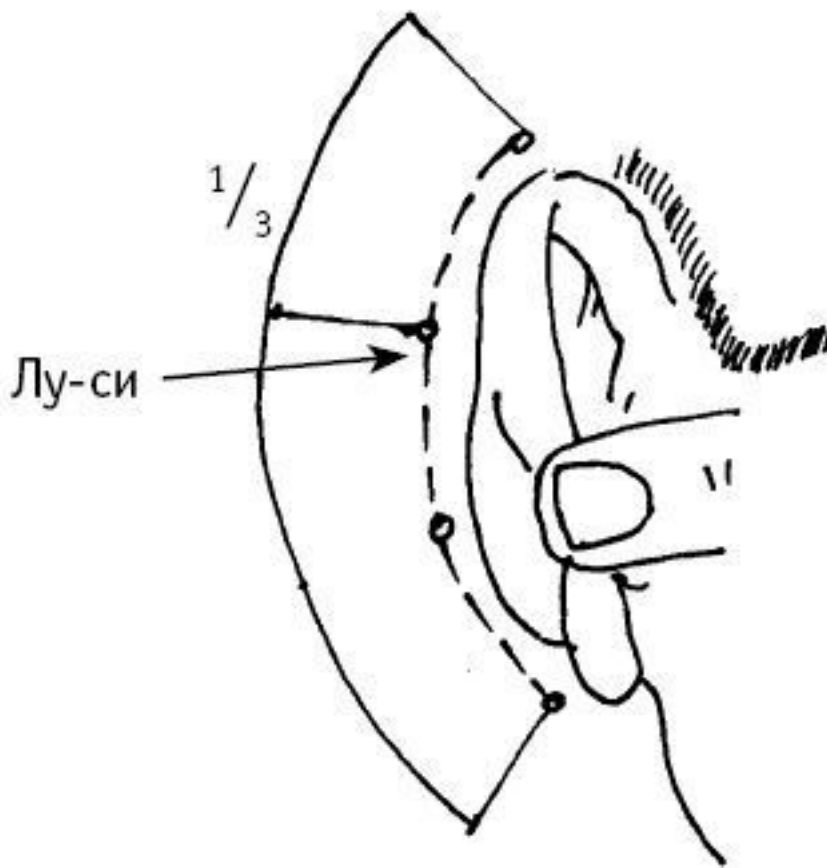


Рис. 3, д

Лу-си («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 3, д). На точку воздействуют при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением).

Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Тянь-цун («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Точка используется также для лечения боли в области шеи, боли и отека слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Точки на груди

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение работы легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

Гармонизирующие точки расположены на груди по бокам от сосков. Используются при гипертонии.

Возбуждающие точки расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища.

Точки на спине

Да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка с двух сторон (на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины).

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

Дополнительный эффект от воздействия наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.

Фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке); при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Цзюе-инь-шу (в восточной медицине она считается главной **ТОЧКОЙ СПИНЫ ПЕРИКАРДА**, то есть оболочки сердца). Расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Точка используется при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

Синь-шу считается **ТОЧКОЙ СПИНЫ И СЕРДЦА**. Она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка от середины спины с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки.

Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Воздействие поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» с двух сторон. *Воздействуя на нее, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.*

Точки на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки.

Точка используется при кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения).

Дополнительный эффект от воздействия на нее: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Нэй-гуань («внутренний горный проход») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (положите на запястную складку указательный и средний палец – их общая ширина отмерит 1,5 цуня).

Цзянь-ши (считается успокаивающей **ТОЧКОЙ ПЕРИКАРДА**, наружной оболочки сердца) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутом под прямым углом локтевом суставе, в углублении между краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости.

Кроме лечения болезней сердца, точку используют также при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук, болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точки на ногах

Инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Используется для нормализации артериального давления.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

Используется при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Активные зоны стоп

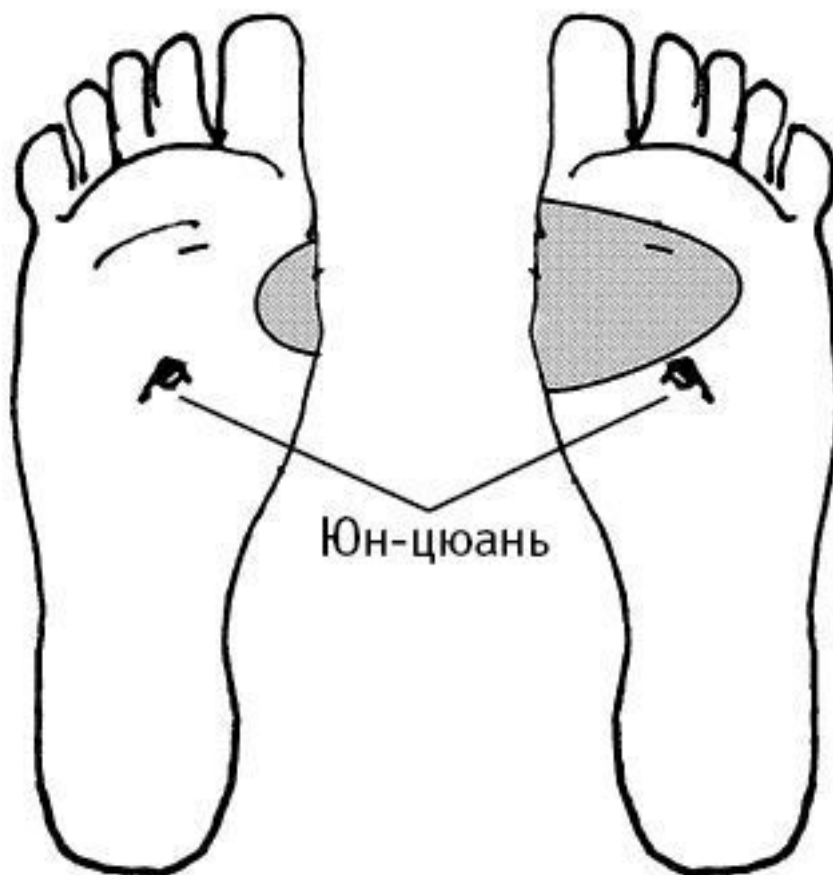


Рис. 3, е

Воздействие на точку полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Зоны и точки на стопах

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатию пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле, нервных болезнях и многих других.

Проекция сердца, то есть большие участки на стопах, отвечающие за деятельность сердечно-сосудистой системы. На левой стопе проекция сердца покрывает верхнюю часть поверхности подошвы от внутренней границы до четвертого пальца. На правой стопе зона сердца занимает небольшой участок под большим пальцем.

Рекомендации при определенных симптомах

Акупрессура при аритмии

Акупрессурные приемы помогут при отдельных разновидностях аритмии, таких как тахикардия (болезненное ускорение сердечного ритма), брадикардия (замедление ритма), экстрасистолия (небольшой периодический сбой ритма). Такие виды аритмии у больных могут проявляться длительно и не угрожают жизни. Но общее самочувствие страдает, и акупрессура может его существенно улучшить.

Для акупрессуры используются точки *Нэй-гуань* на обеих руках.

1. Сядьте на стул в естественной позе. Спина прямая. Левая рука лежит на нижней части живота, ладонь обращена вверх. Большим пальцем правой руки надавливайте на точку *Нэй-гуань* на левой руке. Первоначально направление нажима – прямо вниз (3–4 минуты). Затем, не отрывая от точки массирующего пальца, горизонтально по направлению к сосудам, идущим к сердцу (то есть к локтевому сгибу) – до 200 движений.

При тахикардии массаж начинается с легкого движения и постепенно сила давления увеличивается. При брадикардии сразу же проводите ощутимый нажим. Одновременно с нажимом используйте вибрацию и разминание массируемой области.

2. Повторите такой же массаж для точки *Нэй-гуань* правой руки.

При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в руках

При кардионеврозе, выраженном одышкой, сердцебиением, страхом, а также при хроническом воспалении сердечной мышцы или ее оболочки начните работу с точек *Да-лин*

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.