

тропинка к здоровью



Юрий Вилунас

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

для оздоровления,
похудения
и омоложения



 ПИТЕР

Юрий Георгиевич Вилунас

Рыдающее дыхание для оздоровления, похудения и омоложения

«Текст предоставлен правообладателем»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181676

Рыдающее дыхание для оздоровления, похудения и омоложения : Питер;

Спб.; 2009

ISBN 978-5-388-00385-0

Аннотация

Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления и омоложения – рыдающее дыхание. Никаких диет! Никакой пластической хирургии! Вы дышите правильно, а значит, худеете и молодеете!

Открытие автором за последние 30 лет естественных механизмов оздоровления, заложенных самой Природой в организме каждого человека, – поистине эпохальное событие. Отныне люди впервые за всю историю цивилизации получили реальную возможность самостоятельно управлять своим здоровьем, продлить молодость и обрести долголетие без использования опасных химических лекарственных препаратов.

В книге Юрия Вилунаса вы найдете все необходимые рекомендации по снижению лишнего веса, увеличению

жизненной энергии и омоложению. Справиться с лишним весом и нездоровьем можно самостоятельно, быстро и без всяких финансовых затрат!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЧАСТЬ I	11
ГЛАВА 1	11
Наши болезни возникают из-за неправильного дыхания	11
Фундаментальные ошибки современной медицины	17
Лекарствами болезни не излечиваются, а только залечиваются	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юрий Георгиевич Вилунас **Рыдающее дыхание** **для оздоровления,** **похудения и омоложения**

ПРЕДИСЛОВИЕ **БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИВАЕТ** **ПРИРОДА, А НЕ ЛЕКАРСТВА**

Знаменитый врач древнего мира Гиппократ говорил: «Лечит болезнь врач, но излечивает Природа».

Глубочайший смысл этих слов стал полностью понятен мне лишь после того, как я открыл основные природные механизмы оздоровления, заложенные в человеческом организме. Действительно, начав использовать рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых, естественное питание, я уже через месяц стал здоровым человеком, избавившись от всех своих болезней.

А их было немало: сахарный диабет, ишемия, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз... И это в 40 лет, когда человек практически входит в пору расцвета своих творческих сил и

строит радужные планы на будущее. И вдруг такой букет тяжелых болезней, в том числе неизлечимый сахарный диабет! Было от чего прийти в отчаяние, тем более что врачи сразу предсказали мне ближайшее мрачное будущее. «В дальнейшем будет только ухудшение. Полетят почки, печень, сердце, еще больше нарушится давление, возможна слепота, гангрена и ампутация ног. В общем, готовьтесь к худшему...»

Такое напутствие, естественно, подавляло любое желание и волю хоть как-то сопротивляться болезням. Что остается делать нам, простым людям, если специалисты однозначно говорят о неизлечимости болезни? Казалось бы, только одно: поверить врачам на слово и полностью доверять методам лечения, которые они предлагают. Так вынуждены поступать практически все больные.

Но я пошел другим путем и поставил вопрос таким образом: а правильно ли лечат нас врачи, используя в основном химические лекарственные препараты? Ведь использование инородных для организма химических веществ – это крайне опасное средство воздействия, разрушающее разные органы и организм в целом.

В связи с этим вспомнился рассказ одной больной са-^харным диабетом. Врач прописал манинил и тут же говорит: «Манинил разрушит у вас почки и печень». Больная аж обомлела: «Зачем же мне такое опасное лекарство?» Врач поясняет: «Диабет – неизлечимая болезнь, а почки и печень разрушатся не сразу, а

постепенно. Так что вы еще какое-то время проживете».

Итак, вывод для меня был однозначен: лекарства очень опасны для здоровья, они могут временно помочь, снять боль или давление, но не должны использоваться для лечения постоянно. Ведь совершенно очевидно – чем больше больной принимает лекарств, тем больше он подрывает свое здоровье, а следовательно, сокращает жизнь. Поэтому лекарства ни в коем случае не могут рассматриваться в качестве универсального средства лечения, а современная медицина стоит именно на этом. Делать упор на лекарства – это губительный путь как для отдельных больных, так и для всего человечества в целом. Это тупиковый путь, ведущий род человеческий к вырождению и гибели.

Но каким же образом, если не с помощью лекарств, человек может избавляться от болезней? Каков истинный путь к здоровью и долголетию? И тут как нельзя кстати слова великого Гиппократ: «Болезнь излечивает Природа». Именно это указание задало главное направление моего дальнейшего поиска: в Природе – вот где надо искать ответ на возникший вопрос.

Но Гиппократ дал хотя и очень ценное указание, но в слишком общей форме. Так передо мной возникла главная цель: расшифровать, конкретизировать, что же имел в виду под «Природой» сам Гиппократ.

Так впервые я обратил внимание на Природу. Возникла идея: в организм человека при его рождении Природа закла-

дывает какие-то механизмы оздоровления. Следовательно, надо найти эти механизмы и понять, как они функционируют.

Как мне казалось с самого начала, под «Природой» следовало понимать не только окружающий нас животный и растительный мир, но и самого человека как его неотъемлемую составную часть. Действительно, тысячи лет предки современного человека жили непосредственно в Природе, являясь органической частью окружающего их животного мира.

Взять хотя бы наших меньших братьев – собачек, кошечек. Организм устроен у них так же, как у человека (отличие состоит только в том, что человек в силу особенностей головного мозга способен к мыслительной деятельности). Но все они благополучно живут без лекарств в то же время бодрь, здоровы, жизнь радостны. Следовательно, они используют какие-то механизмы оздоровления. Но какие и как именно они это делают?

Однако попытка путем простого наблюдения за животными установить механизмы оздоровления и приемы их использования не увенчалась успехом. Я просто ничего не смог обнаружить, хотя никогда не сомневался, что механизмы оздоровления у животных и человека общие, так как человек все-таки вышел из животного мира. В дальнейшем это полностью подтвердилось, хотя путь к осознанию этого факта был обратным: вначале все механизмы оздоровления я обнаруживал у себя, а потом уже видел все то же самое у жи-

ВОТНЫХ.

Из всех природных механизмов оздоровления мое внимание прежде всего привлек плач. В народе говорят: поплачь – полегчает. Это общеизвестный факт. Но никто не занимался исследованием этого феномена, никто не ответил на вопрос: в чем причина полезности плача?

Оказалось, что когда человек плачет, он начинает правильно дышать: и вдох и выдох делаются только ртом, выдох становится продолжительнее вдоха. Когда я стал так дышать, то уже через месяц у меня исчезли проблемы с сахарным диабетом, гипертонией, ишемией, и я стал практически здоровым человеком.

В дальнейшем были обнаружены и все другие природные механизмы оздоровления – импульсный самомассаж, естественный ночной отдых, естественное питание, естественное голодание. Стало ясно, что зевать, почесываться, потягиваться, дышать ртом очень полезно, так как все это и есть природные механизмы оздоровления. Когда-то человек, живя в Природе, активно использовал их и был здоровым без лекарств. Но когда возникло общество, были введены правила приличия и использование всех этих механизмов стало насильно подавляться. Вот почему люди стали болеть и вынуждены были обратиться к лекарствам: вначале использовались травы, теперь применяют химические препараты. Но Природа, создавая человека, не рассчитывала на лекарства, тем более на современную химию.

Когда я осознал, откуда появилась потребность в химических препаратах, для меня стало абсолютно ясно: лекарства человеку действительно не нужны, в соответствии с законами Природы мы в них вообще практически не нуждаемся. А если человек часто болеет и не проживает даже отведенного ему Природой срока (120 лет, по утверждению врачей), то лишь потому, что с момента рождения и до смерти его усиленно пичкают лекарствами, которые постепенно разрушают все органы и сокращают жизнь. Нельзя жить долго и не болеть, если всю жизнь принимать лекарства.

Я сам уже три десятилетия не принимаю никаких лекарств. И хотя мне уже 71 год, не испытываю никаких проблем со здоровьем. Точно так же чувствуют себя тысячи других людей, овладевших рыдающим дыханием и другими природными механизмами оздоровления.

Желаю читателям пополнить ряды здоровых людей и отказаться от ненужных и опасных химических препаратов.

ЧАСТЬ I

ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ГЛАВА 1

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

– ВАЖНЕЙШЕЕ

УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ

Наши болезни возникают из- за неправильного дыхания

Почему люди болеют? В принципе здоровье каждого человека на физиологическом уровне зависит от двух главных факторов: кислорода и питательных веществ (имеются в виду сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины, вода и прочее), которые поступают в органы, мышцы, во все жизненно важные системы организма. Если и кислород и питание поступают вовремя, в достаточном количестве и оптимальном режиме – наш организм нормально функциониру-

ет, все органы здоровы, мы бодры, энергичны, у нас хорошее настроение и самочувствие.

С этих позиций поддержание здоровья не представляет особых сложностей. Действительно, чтобы быть здоровым, достаточно вовремя и хорошо есть и дышать по возможности чистым (а не загазованным) воздухом. Однако миллионы людей, следуя этому, в общем-то, несложному правилу, тем не менее болеют и нередко умирают, даже не дожив до старости. У всех на слуху гипертония и гипотония, сердечно-сосудистые болезни, бронхиальная астма, язва желудка и вообще неизлечимые недуги – рак,

СПИД, сахарный диабет и другие. Причем это относится не только к малообеспеченным слоям населения, но и к благополучным в материальном отношении группам, даже к олигархам и миллионерам, создающим для себя и членов своей семьи комфортные, можно сказать, идеальные условия жизни.

Объяснение причин этого явления нередко пытаются найти во внешних факторах: стрессы, плохая экология. В то же время внутренние факторы, которые могли бы стать самостоятельной, независимой от каких-либо внешних условий (даже самых благоприятных) причиной сбоев обмена веществ в организме, находятся фактически вне поля зрения современной медицины. Оправданием такого невнимания к особенностям происходящих внутри организма обменных процессов могло бы быть недостаточное их знание, однако

сделанные за последние полвека в этой области открытия уже дали достаточно материала для качественно новых выводов.

Прежде всего это открытие, сделанное профессором К. П. Бутейко. В результате многочисленных лабораторных исследований он сделал вывод, что процесс доставки кислорода в клетки органов не является таким простым, как обычно представлялось ученым. Тот факт, что кислород из легких попал в кровеносную систему, еще совсем не означает, что он затем без всяких проблем посредством обычного тока крови будет доставлен гемоглобином ко всем органам, мышцам и другим системам организма.

Успех этого процесса, оказывается, прямо зависит от сложившегося в организме на данный момент соотношения между кислородом и углекислым газом. Была выявлена и та оптимальная пропорция, при которой кислород легко отделяется от гемоглобина и попадает в клетку беспрепятственно: *углекислого газа должно быть в 3 раза больше, чем кислорода.*

При нарушении этого соотношения молекулы кислорода слишком прочно оказываются связаны с гемоглобином крови, никак не могут преодолеть такую прочную сцепку и попасть в клетку. В итоге возникает явление кислородного голодания, когда органы оказываются без необходимого для их нормального функционирования кислорода. А это может быть причиной серьезных сбоев в работе как отдельных ор-

ганов, так и организма в целом. Причем такие нарушения могут происходить при наличии в организме достаточного количества кислорода.

Следовательно, мало просто вдохнуть кислород; оказываясь, надо вдохнуть так, чтобы кислород не только попал в легкие и кровеносную систему, но попал непосредственно в клетки органов: от этого прямо зависит ваше здоровье. А для этого надо *учиться дышать правильно*, то есть не как придется, не как получится, «закачивая» кислород в организм без всякой пользы.

Для самого К. П. Бутейко было ясно, что в его открытии таятся огромнейшие возможности для излечения самых разных болезней. Ведь если удастся убрать сбои в доставке кислорода к органам, то появятся дополнительные возможности как для излечения больных, так и для профилактики. Разработанная им система дыхания и должна была решить эту задачу.

И хотя то, что сделал К. П. Бутейко, представляло собой открытие огромного значения, оно не было поддержано официальной медициной. Более того, сам автор (как это нередко бывает у нас в России) подвергся массированным нападкам – прежде всего за то, что говорил о возможности лечения многих болезней без лекарств, только с помощью его системы дыхания.

Свою дыхательную систему К. П. Бутейко назвал **волевой ликвидацией глубокого дыхания (ВЛГД)**. Основная

его идея заключалась в том, чтобы с помощью ВЛГД попытаться регулировать соотношение углекислого газа и кислорода в организме в соотношении 3:1. Для достижения такого результата пациентам предлагалось делать слабые поверхностные вдохи, создавая тем самым в организме преобладание углекислого газа (накапливаемого при обменных процессах) над поступающим в процессе поверхностного дыхания небольшим количеством кислорода.

Официальная медицина 35 лет не признавала созданную К. П. Бутейко дыхательную систему, хотя это дыхание действительно помогало больным там, где лекарства оказывались бессильны. И лишь в начале девяностых годов в условиях начавшейся в стране демократизации все запреты были сняты и дыхание по Бутейко официально было допущено в лечебных учреждениях.

Однако в полной мере понять все значение сделанного К. П. Бутейко вклада в развитие современной медицины стало возможным лишь с открытием мной рыдающего дыхания в марте 1978 года.

Дело в том, что с позиций официальной медицины невозможно понять и объяснить, почему в процессе рыдающего дыхания буквально за считанные минуты происходят такие разительные улучшения (нормализуется давление, снимаются боли). Но это становится понятным, если допустить, что рыдающее дыхание – данный человеку самой Природой идеальный механизм, призванный создавать оптимальное соот-

ношение углекислого газа и кислорода в соотношении **3:1**. Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание, он практически моментально снимает все препятствия для доставки кислорода к клеткам органов, активизирует обмен веществ и обеспечивает быстрое оздоровление без лекарств, тем самым фактически реализуя идею К. П. Бутейко.

Этот идеальный вариант дыхания приводится в действие самим организмом во время плача. Он быстро нормализует состояние человека, снимает стресс, успокаивает. В народе это давно заметили (отсюда совет: «поплачь – полегчает»). Однако никто до сих пор не мог объяснить, в чем секрет оздоровительного воздействия плача.

Открытие рыдающего дыхания впервые дало ответ. Все дело в особенностях дыхания, которое появляется при плаче:

- а) вдох и выдох делаются только ртом;**
- б) выдох продолжительнее вдоха.**

Это, так сказать, внешняя сторона: она была открыта мной и закреплена в методике рыдающего дыхания.

Внутренняя сторона, то есть объяснение процессов, происходящих при рыдающем дыхании на физиологическом уровне, фактически была обоснована К. П. Бутейко в сделанном им открытии.

В результате соединения этих двух открытий возникла научно обоснованная дыхательная система с невиданным ранее коэффициентом полезного действия. Ее главная отличии-

тельная особенность состоит в том, что она заложена в организме самой Природой, а не придумана человеком, как все прочие дыхательные системы (дыхание йогов, цигун, ребефинг и т. п.).

Дыхательная система Бутейко тоже полностью придумана. Не зная, что Природа уже дала идеальное решение проблемы, К. П. Бутейко фактически стал «изобретать велосипед». Сначала он создал схему дыхания, а затем под нее стал подгонять вдохи и выдохи. Вот почему на практике использование предложенного им дыхания наряду с положительным эффектом дает нередко сбои и даже может ухудшить состояние больного. В этом основная причина того, что дыхание по Бутейко так и не стало дыханием миллионов, хотя люди в нем очень нуждаются.

Можно с уверенностью говорить о том, что именно рыдающее дыхание призвано занять свободную нишу в качестве единственно правильного дыхания, дарованного нам самой Природой.

Фундаментальные ошибки современной медицины

С точки зрения современной медицины, все люди дышат одинаково, то есть все дышат правильно, за исключением, конечно, каких-то врожденных дефектов. Такой вывод естественно вытекает из общего взгляда врачей на процесс ды-

хания.

Однако открытие, сделанное К. П. Бутейко, и открытие рыдающего дыхания внесли весьма существенные коррективы в это общепринятое до сих пор понимание. Стало ясно, что люди могут дышать правильно и неправильно, более того, все люди дышат по-разному. Правильным может считаться только такое дыхание, при котором в организме поддерживается оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3: 1. Только при таком газообмене весь кислород, который вы вдохнули, без всяких проблем попадает в клетки органов и мышц, обеспечивая наилучший обмен веществ и высокий уровень здоровья.

Как показала практика рыдающего дыхания, чтобы обеспечить положительные результаты, выдох ртом всегда должен быть продолжительнее вдоха. Следовательно, *продолжительный выдох ртом является обязательным условием правильного дыхания*, обеспечивающего оптимальный газообмен.

Но, скажут многие, ведь человек должен дышать и дышит носом. Как подчеркивают медики, при дыхании носом воздух очищается от пыли, согревается и уже в таком улучшенном состоянии попадает в организм. Еще йоги говорили: «если вы дышите ртом, то ешьте носом», тем самым указывая, что физиологически нос создан для дыхания, а рот — для еды.

И тем не менее мы реально сталкиваемся с явным пара-

доксом: когда больной при использовании рыдающего дыхания начинает дышать ртом, его состояние немедленно улучшается (снижается давление, проходят головные и сердечные боли и т. д.). Но когда он снова переходит на обычное носовое дыхание, состояние его снова ухудшается (давление может повыситься, появляются головные и сердечные боли и т. д.). А так как такие явления характерны для всех без исключения людей, страдающих какими-то болезнями, напрашивается вывод: *все больные дышат носом неправильно.*

Этот вывод подкрепляется следующим наблюдением. Люди здоровые не могут научиться рыдающему дыханию, так как они просто не способны делать подряд продолжительные выдохи ртом, им становится неприятно. В то же время больные могут такие продолжительные выдохи делать весьма длительное время (до получаса, часа и более), получая неизменно только положительные результаты.

Постоянно наблюдая подобные явления на протяжении многих лет, я пришел к такому объяснению этого парадокса.

Чтобы дышать правильно, постоянно обеспечивая в организме оптимальный газообмен (соотношение углекислого газа и кислорода 3: 1), носовой выдох должен быть обязательно продолжительнее вдоха. У людей, которые рождаются с сильными мышцами легких, оптимальный выдох обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции. Поэтому в их организмах эффективно осуществляются все обменные процессы, они отличаются с детских лет отмен-

ным здоровьем, почти не болеют, долго живут.

Однако сейчас большая часть людей рождается уже со слабостью мышечной системой легких, поэтому носовой выдох у них неправильный (короче вдоха). В результате обмен веществ у них постоянно нарушен, они часто болеют (с детских лет), подвержены различным заболеваниям, инфарктам, инсультам, а срок жизни у них значительно меньше.

Но эти люди могут помочь себе сами, начав делать продолжительные выдохи, только не носом, а ртом. И не произвольно, как заблагорассудится, а по методу рыдающего дыхания, используя разработанную мной методику. В этом случае все больные могут быстро выздороветь без лекарств. Именно это произошло со мной и многими тысячами других больных, вернувших себе здоровье.

Если человек болен, то он дышит неправильно; правильно дышит только здоровый человек. Следовательно, выявляется возможность быстрого оздоровления всего населения. Читатель уже, я думаю, и сам догадался, как это сделать: нужно научить людей правильно дышать.

Количество больных из года в год увеличивается, а смертность растет. Это позволяет говорить о постоянном увеличении числа людей с неправильным дыханием, у которых обмен веществ в организме постоянно нарушен. И здесь официальная медицина с ее лекарствами абсолютно бессильна, о чем свидетельствует ежегодное сокращение населения.

Конечно, дело не только в этом. Необходимо не на словах,

а на деле быстро решать проблему преодоления той ужасающей нищеты, в которой пребывает подавляющее большинство населения. Элементарное недоедание подрывает здоровье, ослабляет весь организм, всю мышечную систему, и в том числе мышцы легких, ослабляя выдох и вызывая неправильное дыхание, нарушение обмена веществ и новые массовые заболевания.

Неправильное дыхание может быть врожденным и приобретенным. Большинство детишек, едва родившись, уже дышат неправильно: это наследственное дыхание. Если родители дышат неправильно, то их дети также дышат неправильно. Это предопределяет их болезни в будущем, а сама болезнь определяется общим правилом: где тонко – там и рвется. Самое слабое место в организме обычно определяется тем, какой болезнью болели родители (хотя такая наследственность не является обязательной, стопроцентной). Главное заключается в том, что по наследству передаются слабые мышцы легких, неправильное дыхание, связанное с этим хроническое нарушение обмена веществ и предрасположенность к различным заболеваниям.

Однако неправильное дыхание может быть и приобретенным.

Ко мне нередко обращаются люди, которые до 50 лет не испытывали никаких особенных проблем со здоровьем. И вдруг состояние их резко ухудшается: резко повышается давление, начинает болеть голова, сердце, они задыхаются. Это

наглядный пример приобретенного неправильного дыхания. Причина здесь одна, общая: в результате жизненных невзгод, трудностей, ухудшения материального положения, недоедания и других факторов произошло существенное ослабление мышечной системы легких, выдох стал короче вдоха, нарушились обменные процессы.

Совершенно не понимая причин этого явления, врачи, как всегда, хватаются за лекарства. Но тем самым они не только не помогают больному, а еще больше ухудшают его состояние.

Но что самое интересное: врачи просто не стремятся к новым знаниям, очевидно, полагая последним словом науки то, что было известно 30–40 лет назад. Отсюда необъяснимый, на первый взгляд, консерватизм, нежелание воспринять новые идеи. Когда больные с помощью рыдающего дыхания снимают сердечные и головные боли, за пять минут нормализуют без лекарств давление, то реакция врачей почти всегда (за очень редким исключением) такая: «этого не может быть». В то же время такой врач наотрез отказывается почитать какую-то книгу, а тем более – попробовать соответствующую методику.

Такой консерватизм и косность медицинских работников дорого обходятся и науке и обществу.

Лекарствами болезни не излечиваются, а только залечиваются

В настоящее время трудно найти здорового человека. Подавляющая часть населения – это больные люди. Причем это утверждение справедливо для всех возрастных групп. Даже среди молодежи, где процент здоровых должен быть особенно высок, положение то же самое: военные в отчаянии – они не могут отобрать в армию даже самый минимальный контингент. Важно подчеркнуть: все эти больные дышат неправильно.

Основной упор в оздоровлении населения врачи делают на лекарства. Самый эффективный путь к оздоровлению, по их мнению, заключается во все большем употреблении лекарств. Но это самый гиблый вариант, какой только можно придумать.

А все дело в том, что лекарства ничего не лечат. Лекарства могут лишь временно помочь, облегчить состояние больного, снять боль, снизить давление и т. п. Однако как только кончается действие лекарства, боли и повышенное давление появляются снова, а с возрастом – все чаще и чаще. Тогда врачам не остается ничего другого, как предлагать новые все более сильные лекарства, причем принимать их нужно все чаще и чаще. Но это уже бесполезно: болезни становятся неизлечимыми, о чем врачи и сообщают больному.

На этом лечение заканчивается. Последние 10–15 лет жизни больной продолжает принимать все большее количество лекарств. Без лекарства он уже не может сделать и шага, состояние его при этом закономерно ухудшается, возможны инсульты и инфаркты, инвалидность, слепота, гангрена, ампутация ног и т. д. Все это заканчивается ранним летальным исходом (мужчины в России живут в среднем 58 лет, женщины – 65).

Природа, создавая человека, ни на какие лекарства не рассчитывала, тем более не рассчитывала на современную химию. Она заложила в человеческий организм все механизмы естественной саморегуляции, с помощью которых можно постоянно и эффективно поддерживать свое здоровье: и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, и естественный ночной отдых, и многие другие.

Когда люди, являясь составной органической частью Природы, легко и свободно пользовались всеми механизмами оздоровления на уровне инстинкта, они получали неизменно положительные результаты. Хотел человек подышать рыдающим дыханием – он так дышал; хотел почесаться – почесывался, то есть делал импульсный самомассаж; хотел зевнуть – зевал; хотел чихнуть – чихал и т. д. Иными словами, человек легко и быстро удовлетворял все естественные потребности организма и таким образом поддерживал свое здоровье (в Природе, как известно, никаких условностей не существует).

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.