

Ксения Фомина



ПРАКТИКА МОКСОТЕРАПИИ

Ксения Фомина
Практика моксотерапии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67714202

ISBN 9785005655585

Аннотация

Моксотерапия является древним направлением китайской медицины. Эта техника применяется в течение нескольких тысяч лет. Она доказала свою эффективность в лечении и профилактике многих заболеваний.

Содержание

Возможности мексотерапии	5
Почки – «золотой» орган	15
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Практика моксотерапии

Ксения Фомина

© Ксения Фомина, 2022

ISBN 978-5-0056-5558-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На протяжении веков в Китае и других странах Востока применяют практику моксотерапии или прогревания полынной сигарой. Эта книга не является пособием по медицине, она носит информационный характер. В издании использованы иллюстрации из свободных источников (стоковые фотографии для коммерческого использования), а также рисунки автора.

Возможности моксотерапии

Моксотерапия является частью традиционной китайской медицины. При этом применяются специальные сигары, в их состав входит сушёная полынь. С помощью тепла можно стимулировать акупунктурные точки. Впервые прижигание официально описано в трактате «Хуанди нэйцзин», который переводится как «Классическая книга внутренних болезней», написанная между 475 г. до н. Э. и 221 г. (Это первая письменная запись о существовании этой техники. Однако прижигание наверняка было изобретено раньше). Трактат Желтого императора по внутренним болезням разделён на две части, Сувэн и Линшу, в книге описаны основные теории китайской медицины, такие как теория пяти элементов, меридианов, а также концепция энергии Ци и теория Инь и Ян и т. Д. Впоследствии появились и другие сочинения, в том числе иллюстрированное руководство по точкам акупунктуры и прижигания, написанное в 1026 году нашей эры.

Современные люди часто страдают от заболеваний, вызванных нарушениями энергетической динамики (Ци). Причиной этого является неправильное питание, быстрый темп жизни, эмоциональный дисбаланс. Моксотерапия используется почти всеми специалистами по иглоукалыванию и тесно связана с историей акупунктуры. Китайские врачи использу-

ют полынную сигару для нагрева областей тела и точек акупунктуры с целью стимулирования циркуляции крови и Ци. Этот метод показан для противодействия холоду и влажности в теле и считается особенно эффективным при лечении хронических проблем и симптомов «недостаточности» и слабости. Полынная сигара способна добавить новую энергию в организм и восстановить течение энергии.

Метод моксотерапии основан на «Теории каналов», которая подразумевает, что в организме есть система сетей, через которые протекают кровь и энергия, связывающие одни и другие части тела. Благодаря прижиганию мы можем восстановить баланс нашего тела. С помощью моксотерапии также возможна коррекция эмоционального состояния. В Китае часто применяют прямое прижигание, что подразумевает контакт горячей сигары с кожей. Это достаточно неприятно и могут оставаться следы. В своей практике я применяю не прямое прижигание. Этот метод менее травматичен, но также эффективен. При этом сигару лучше держать на расстоянии 5—7 см от кожи. Когда становится слишком горячо, то сигару необходимо на некоторое время отвести подальше.

В древности считалось, что полынь обладает множеством лечебных свойств. В настоящий момент это растение активно применяется в народной и традиционной медицине. Вот

некоторые полезные свойства полыни:

- содержит эфирные масла, витамины А, В, С и D, а также дубильные вещества, калий, железо и магний.
- обладает противовоспалительным действием;
- снимет боль.

В Южной Америке полынь считали священным растением. В Европе растение клали под подушку, чтобы вызвать вещие сны. Метод прижигания акупунктурных точек был известен на Западе с семнадцатого века благодаря путешественникам и монахам-иезуитам, но его происхождение восходит к более чем трём тысячам лет назад, когда в северном Китае из-за низких температур и плохого питания возникали различные заболевания. Первым экспертом по прижиганию был китайский доктор Бянь Цюэ, который сказал, что эта техника привносит новую энергию в тело, восполняя недостаток и убирая застои «Ци».

Моксотерапия положительно влияет на обмене веществ и работе пищеварительной системы. Она также помогает укрепить иммунитет. Этот метод не следует использовать при болезнях Ян. Прижигание запрещено при высокой температуре, серьёзных повреждениях кожи, солнечном ударе. Моксотерапию не следует проводить детям до 7-лет. В период беременности и менструации не следует прогревать точки, расположенные на животе. При хронических заболеваниях лучше проводить сеансы моксотерапии вне периодов обострения. Запрещается применять этот метод, если паци-

ент не чувствует боли или жара в силу неврологических нарушений и других заболеваний.

Прижигание полезно людям, страдающим простудой или застойными явлениями. Мокса очень полезна тем, кто часто ощущает холод в конечностях. Возможно прогревание не только акупунктурной точки, но и целой области. Например, при тендините сигару следует держать над локтем в течение 5—7 минут.

Это также признанное средство от менструальной боли, при котором мокса применяется в области живота. Не рекомендуется применение в первые 3 дня цикла. Начинать лечение лучше за 8—10 дней до предполагаемой менструации. При менструальных спазмах лечится так называемый канал Рен (Почек), центральная линия нижней части живота. Прижигание почти часто используется в сочетании с иглоукалыванием в качестве дополнительной техники.

Моксотерапия также будет полезна спортсменам. Было замечено, что применение методов китайской медицины в спорте помогает улучшить качество сна, стабилизирует психическое состояние, а также повышает выносливость. Иглоукалывание или воздействие полынной сигарой на акупунктурные точки могут уменьшить когнитивное и соматическое беспокойство, которое часто возникает в моменты, предшествующие соревнованиям. Вот некоторые знамени-

тые спортсмены, прибегающие к методам китайской медицины, включая иглоукалывания и прогревание полынными сигарами:

– Высшая лига бейсбола: Марк МакГвайр, Вернон Уэллс, Чан Хо Парк, Дэвид Коун.

– Футболисты: Стив Янг, Джерри Райс, Мэтт Хассельбек, Риган Апшоу, Марселлус Уайли, Уилл Демпс, Брайан Рассел.

– Баскетболисты: Коби Брайант, Яо Мин, Аллан Хьюстон, Шакил О'Нил, Дуэйн Уэйд, Грант Хилл, Чарльз Баркли.

– Хоккеисты: Джим МакМахон, Мэтт Хассельбек, Яромир Ягр, Пол Кария.

– Теннисисты: Мария Шарапова, Мартина Хингис.

– Фигуристы: Ким Юна, Мао Асада, Элвис Стойко.

– Лёгкая атлетика: Карл Льюис, Пола Рэдклифф.

Моксотерапия и другие методики китайской медицины позволяют спортсменам быстрее восстанавливаться после травм. Лекарственные препараты обладают множеством побочных эффектов. Они также могут снижать концентрацию внимания, что недопустимо во многих видах спорта. Моксотерапия положительно влияет на все органы и системы организма, побочные эффекты отсутствуют. Эту методику можно применять в профилактических целях. Многие спортсмены отмечают, что воздействие полынной сигарой на акупунктурные точки позволяет значительно уменьшить боль. Эта методика улучшает кровообращение, снижает риск за-

ражения простудными заболеваниями и позволяет людям эффективно восстанавливаться после значительных физических и эмоциональных нагрузок.

Спорт стал частью современной жизни, способом противостоять повседневным стрессам и держать тело в тонусе. Речь идёт не о профессиональных соревнованиях, а занятиях с целью укрепления здоровья, поддержания хорошей физической формы, возможности полезно провести время. Даже в этом случае возможны травмы, ушибы, растяжения. Моксотерапия также поможет в такой ситуации. Прогревание полынной сигарой при растяжении лодыжки позволит быстро восстановиться после травмы, снимает неприятные симптомы и не вызывает побочных эффектов, как те, которые возникают при приеме противовоспалительных препаратов. Ещё одним преимуществом моксотерапии является то, что она дополняет любое другое лечение. Это помогает человеку выздороветь за более короткий период времени. Не обязательно быть профессиональным атлетом, чтобы ощутить преимущества моксотерапии. Прогревание полынной сигарой после семейной лыжной поездки или турнира по гольфу на выходных может уменьшить мышечную боль и сделать ваши занятия спортом более комфортными.

Для спортсмена может быть огромным стрессом отстранение от соревнований по состоянию здоровья или неспособность проявить свой наивысший потенциал. Интенсивные тренировки могут негативно сказываться на самочув-

ствии. Это может привести к усталости, травмам и хронической боли. Со временем микроповреждения мышц могут накапливаться, влияя не только на работоспособность и функции организма, но и на продолжительность спортивной карьеры и общее качество жизни. Включение моксотерапии в программу реабилитации спортсменов поможет усилить её эффективность и сократить сроки восстановления организма.

Во многих профессиональных спортивных командах есть специалисты по китайской медицине, которые помогают спортсменам восстанавливаться после травм. На самом деле, техники иглоукалывание и прижигания применялись много столетий назад. Они были и остаются главными средствами быстрого исцеления в боевых искусствах, и теперь эта традиция пришла в мир профессионального спорта. Благотворно влияя на кровообращение и функцию лёгких, моксотерапия улучшает спортивные результаты, а также повышает энергию и выносливость. Этот метод также приносит пользу пищеварительной системе, улучшает способность организма усваивать питательные вещества из пищи и ускоряет обмен веществ. Сильный обмен веществ улучшает спортивную выносливость и ускоряет восстановление.

Существует две большие группы спортивных травм. Первый тип называется острой травмой, и эти они обычно связаны с одним ударом от однократного приложения силы, например удар ногой в колено во время футбольного мат-

ча. Другой вид спортивной травмы называется перенапряжением или хронической травмой. Они возникают с течением времени и обычно являются результатом повторяющихся тренировок, таких как бег или подача мяча в теннисе. Многие исследования показывают, что иглоукалывание и прижигание полынной сигарой эффективно лечат как острые, так и хронические спортивные травмы, включая растяжения, боли в шее, плече, локте, запястье, бедре, колене и лодыжке. Моксотерапия способствует глубокому и спокойному сну, что позволяет мышечной ткани лучше восстанавливаться.

В Древнем Китае этот методом считался основным методом лечения. Исследования самой ранней из известных форм китайской письменности, письменности из кости Оракула (Цзягу Вэнь, ###), показали, что прижигание, возможно, применялось во времена династии Инь (1600 г. до н.э. — 1046 г. до н.э.) Однако сегодня моксотерапия не так популярна, как иглоукалывание и Чжэньцзю (Zhen), терапия иглоукалыванием и прижиганием вместе.

Меридианы (Цзинмай, ##) являются основными концепциями практики иглоукалывания-прижигания и впервые были описаны в книге Желтого императора. Меридианы (Цзинмай, ##) являются основными понятиями для практики иглоукалывания-прижигания и впервые были описаны в книге Желтого императора по внутренней медицине (Хуанди Нэйцзин, #). Эта теория была основана на более ран-

них медицинских трактатах, в которых упоминались сосуды (Май, #). Многие ученые сходятся во мнении, что эти более ранние описания сосудов повлияли на развитие меридианов. Современные китайские исследователи уже более 50 лет работают над тем, как древние открыли сосуды и постепенно построили теорию меридианов, но так и не пришли к единому мнению.

Прогревание полынной сигарой было одним из древнейших методов лечения, поскольку его изобретение могло восходить к первобытному обществу. Овладение техникой разведения огня стало необходимым условием для того, чтобы прижигание приобрело свою форму. Готовя еду или согреваясь с помощью огня, люди неожиданно обнаружили, что стимуляция определенного места тела может облегчить боль и страдания.

Записи великого историка» (Ши Цзи, ##), официальная книга по истории Китая с большим влиянием, охватывает 3000-летнюю историю от Желтого императора до императора Ву из Хань. В нем задокументированы два рецепта прижигания в главе биографии Цан Гуна, чьи «медицинские случаи» считались самыми ранними записями истории болезни.

При анализе причин преобладания прижигания можно было бы обнаружить три правдоподобных объяснения. Во-первых, из-за ограниченной технологии производства изготовление игл находилось на примитивной стадии, и большинство из них были сделаны из камня. Это взывало опреде-

лённый дискомфорт для пациентов. Иглы до сих пор у некоторых людей вызывают страх. Во-вторых, легковоспламеняющиеся растения были более доступны. Можно было бы использовать такие материалы, как лист полыни, а также листья тутового и персикового деревьев.

Заболевания, которые лечили прижиганием, задокументированные в найденных книгах, были в основном связаны с простудой, травматизмом, укусами животных, заболевания мочевыводящих путей и аноректальной области. Благодаря усовершенствованной практике моксотерапии показания к прижиганию были расширены.

Таким образом, у прижигания множество полезных свойств. Одно из важных в согревание тела. Многие люди с аутоиммунными заболеваниями или низким иммунитетом часто простужаются. Согревающие свойства моксы позволяют эффективно справиться с первыми признаками ОРЗ, гриппа, ОРВИ. Горячая полынная сигара усиливает местное кровообращение. Это способствует транспортировке кислорода в ткани, мышцы и сухожилия.

Почки – «золотой» орган

Прогревание области почек с помощью полынной сигары полезно при болях в спине и поясницы, растяжении мышц, слабости, ревматизме и болию, бессоннице, холодных конечностях, запорах, гинекологических заболеваниях и низком иммунитете. Этому органу придаётся особое значение в китайской медицине. Почки фильтруют отходы, образующиеся в организме, и выводят их в виде мочи. Кровь очищается и возвращается в сердце. Помимо функционального фильтра, почки выделяют гормоны для поддержания баланса метаболизма. От работы этого органа зависит артериальное давление и здоровье костей. Основные функции почек:

- Выделение отходов и токсичных веществ (таких как мочевина, мочевая кислота).
- Поддержание минеральных вещества в организме (например, калий, натрий, фосфор).
- Контроль артериального давления.
- Содействие процессам кроветворения в костном мозге.
- Поддержание здоровья скелета.

С точки зрения китайской медицины, о дисбалансе энергии Почек свидетельствуют такие заболевания и симптомы, как астма, холодные конечности, боль в спине или коленях, недержание мочи, ночное недержание мочи, шум в ушах, за-

поры, ночная потливость, бессонница, плохая память, снижение либидо и репродуктивные проблемы, головокружение, звон в ушах, проблемы со слухом, сухость во рту и горле, ощущение жара в ладонях, подошвах и груди, спонтанное потоотделение. Этому органу соответствует эмоция страха. Таким образом, тяжёлые панические атаки, беспокойство и фобии также являются проявлением дисбаланса энергии Почек.

Мочевой пузырь является партнёрским органом. Согласно китайской медицине, Почки – это электростанция тела, обеспечивающая резервной энергией любой орган, у которого не хватает Ци (жизненной энергии). Уши являются внешними отверстиями Почек. Любые проблемы с ухом, такие как глухота, шум в ушах или ушные инфекции, являются сигналом вашего тела о том, что этот орган нуждается в дополнительной поддержке.

Энергия почек с возрастом постепенно истощается. Негативными факторами являются переутомление, ночной образ жизни, недостаточное потребление жидкости, многоплодная беременность, тяжёлый физический труд и хронические заболевания. Для большинства людей к 40 годам снижение энергии почек начинает сказываться на их здоровье. Если его не остановить, оно может проявляться в виде бесплодия, сексуальной дисфункции, менопаузы, проблем с про-

статой, нарушения иммунитета, хронического воспаления, высокого кровяного давления, сердечных сбоев, беспокойства, ухудшения памяти и плохой концентрации внимания.

Матка находится в тесной связи с Почками и с чудесными каналами Чун-май и Жень май. Почки отвечают за половые органы. Каналы Чун-май и Жень- май отходят от матки. Цзин (жизненная субстанция) содержится в почках. Матка имеет, кроме того, тесную связь с Сердцем, Печенью, Селезёнкой. Постоянное ощущение страха, бессонница, сильная усталость приводят к дефициту Ян почек. Также важно не допускать переохлаждения.

Точка R3 или Тай-си (рисунок 1) расположена в углублении между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием, рядом с сухожилием. Это третья из двадцати семи точек, принадлежащих меридиану почек. Название переводится с китайского языка как Большой горный ручей. Эта точка тонизирует Почки и питает Цзин. Прогревание точки Тай-Си показано при всех видах урогенитальных расстройств, бессоннице, шуме в ушах. Традиционно воздействие на эту точку применяли при дисгармонии между сердцем и почками, а также недостатком Ян почек.



Рисунок 1.

При недостатке Ян Почек также желательно пересмотреть питание. Полезно включить в рацион специи, такие как гвоздика, семена пажитника, семена фенхеля, семена аниса, бадьян, черный перец, имбирь. Они согревают Ян почек. Кроме того, полезны грецкие орехи, фасоль, киноа, курица, баранина, креветки, форель и лосось.

Также есть продукты, которые необходимо употреблять с осторожностью. Среди них, холодные фрукты, напитки со льдом, холодные супы. Чрезмерное потребление соли также наносит вред при дефиците Ян почек.

Избыток тепла и влаги в мочевом пузыре нередко приводит к циститу или дизурии. Этот синдром может быть вызван

внутренними причинами или неправильным питанием. Диетическое лечение дизурии: бобовые и зерновые культуры: пшеница, салат, щавель, портулак, ячмень, редис, ревень, корневище лотоса. Фрукты: папайя, яблоки, виноград. Травяные чаи: кукурузные рыльца, ромашка, вербена.

При сильной усталости, недостатки энергии и частых простудах можно приготовить напиток из женьшеня и чёрного кунжута с мёдом. Он полезен при недостатке Ци Почек. Состав: 5—10 г женьшеня, 15 г чёрного кунжута, мёд. Если у вас аллергия на мёд, то можно заменить его стевией. Приготовление: чёрный кунжут измельчить, женьшень варить в 200 мл воды на слабом огне до получения 80 мл отвара; смешать отвар женьшеня, а также измельчённые семена кунжута. Когда жидкость немного остынет добавить мёд, размешать и сразу выпить. Женьшень укрепляет изначальную Ци, тонизирует Селезёнку и очищает канал Лёгких, чёрный кунжут тонизирует и питает Печень и Почки, мёд увлажняет Лёгкие. Этот напиток очень полезен при запорах из-за недостатка Ци, головокружении, раннем поседении волос, а также болях в пояснице и коленях.

Ниже приведу несколько клинических случаев, когда методы моксотерапии были эффективны. Все сведения о пациентах публикуются с их согласия.

Александр, 45 лет, программист.

Пациент обратился с жалобами на правостороннюю жгу-

чую боль в голове и ушах, начавшуюся 6—7 месяцев назад. Его симптомы также включают правостороннюю височную головную боль, ощущение зуда глубоко в правом ухе, шум в ушах, который приходит и уходит, и правостороннюю потерю слуха. Также отмечается периодическое повышение давления (140/90). Пациенты сообщили, что слышит разговоры людей, но не может четко понять, что они говорят. У Александра была умеренная боль (4/10), которая не мешает работе, когда он концентрируется на задаче. Пульс жилистый, скользкий и учащённый, особенно в положении лежа. На языке присутствует жирно-жёлтый налет.

1—3 день: прогревание области поясницы, LI 4 (Хэ-гу), R1 (Юн-цюань).

4—6 день: точки R3 (Тай-Си), VC6 (Ци-хай), R 9 (Чжубин).

7—10 день: прогревание области поясницы, R 1 (Юн-цюань), R17 (Шан-цюй).

Микроиглы с 3 по 7 сеанс – GB43 (Ся-Си), TR2 (Емень), LI4 (Хэ-гу). Они представляют собой небольшую иглу на пластыре. Выбранные точки способствуют регуляции канала Печени и Жёлчного Пузыря, а также укреплению иммунитета. С 7—10 сеанс микроиглы на точки VB20 (Фенчи), R7 (Фу-лю), Ren 12 (Чжун-вань). Эти точки тонизируют Инь Почек и убирают Жар Печени. Точка Ren12 (Чжун) устраняет Влажность Селезёнки.

После 10 процедур моксотерапии Александр отметил, что шум в ушах и височная головная боль все еще приходили и уходили, но у него также была гипертония, которая могла способствовать появлению этих симптомов. Через месяц был повторный курс, после которого шум в ушах, зуд и височная головная боль полностью пропали. Тем не менее, Александру было рекомендовано пройти повторный курс моксотерапии через три месяца. Слух у мужчины частично восстановился. Пациенту также рекомендовано обратить внимание на питание, желательно сократить потребление кофе до 1—2 чашек в неделю. Также необходимо включить в рацион рыбу (1—2 раза в неделю), овощи в тёплом виде, крупы.

Для укрепления иммунитета полезно стимулировать точку LI4 (Хе-Гу) – рисунок 2. Она расположена между первой и второй пястными костями, на уровне середины второй пястной кости на лучевой границе. Это четвёртая точка меридиана Толстого Кишечника. Воздействие на Хе-Гу укрепляет функции Лёгких, поэтому она используется для лечения и / или предотвращения таких заболеваний, как грипп, ОРЗ, ОРВИ. Стимуляция этой точки облегчает состояние при головокружении, тошноте и головной боли. В традиционной китайской медицине Хе-Гу применяют для лечения заболеваний лица и органов чувств, острых или хронических, вызванных избытком или недостаточностью.

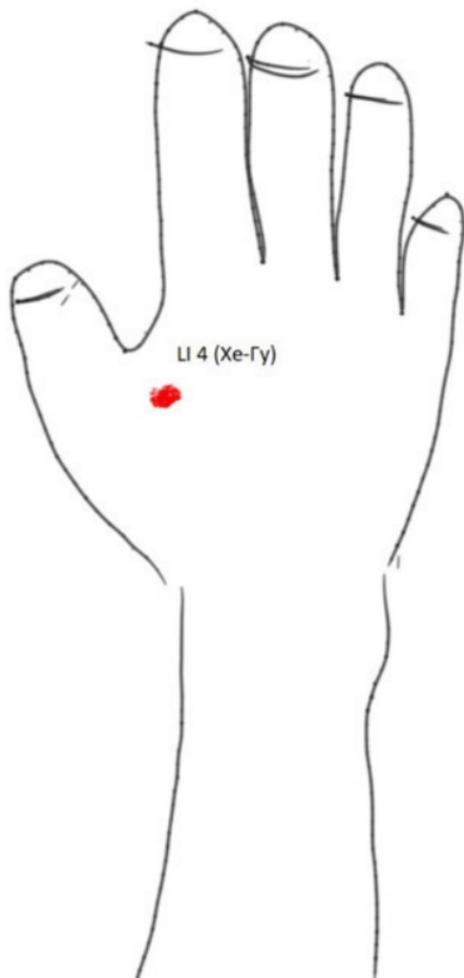


Рисунок 2.

Точка R1 (Юн-цюань) – рисунок 3, является первой точкой меридиана Почек. Расположена между второй и третьей плюсневыми костями на стыке, который образуется, когда стопа сгибается. Таким образом, точка находится на центральной линии стопы. Название переводится с китайского как Бьющий Источник.

Согласно традиционной китайской медицине, воздействие на точку восстанавливает сознание, успокаивает Ян и Шэнь, рассеивает Ветер, снимает избыток с головы и устраняет Тепло из-за недостаточности. Тонизирует Почки и снижает Огонь Печени. Воздействие на эту точку также показано при снижении слуха и шуме в ушах.

В китайской медицине зима ассоциируется с элементом Воды. Он связан с почками и мочевым пузырем. В холодное время года эти органы особенно уязвимы. Солёный вкус тонизирует энергию Почек. Полезными источниками соли являются водоросли, мисо, сардины, каракатицы, белая рыба, просо и ячмень. Следует отказаться от консервированных или промышленных продуктов, потому что в них чересчур соли. Зимой желательно готовить простые тёплые блюда, например супы, каши и рагу. В холодное время года необходимо уменьшить количество салатов, суши, холодных напитков. Эти блюда нежелательны при дефиците Ян Почек.

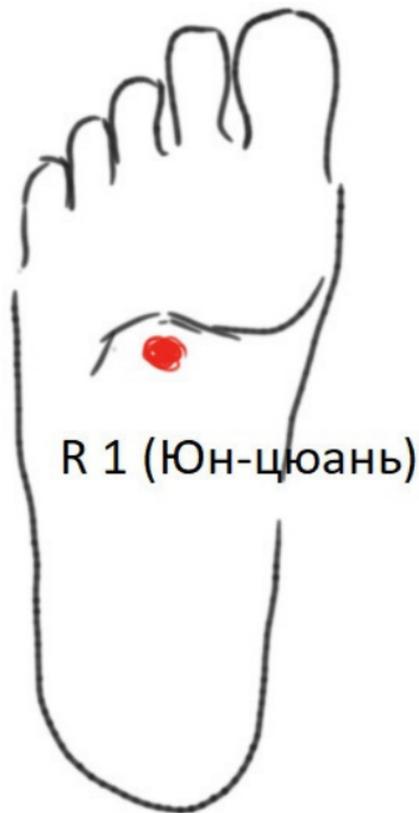


Рисунок 3.

Точка R 17 (Шан-цюй) рисунок 4 представляет собой семнадцатую точку меридиана Почек. Расположена на два цуня (один цунь составляет ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа). Шан-цюй регулирует движение Ци. Воздействие на эту точку полезно

при печали, страхе, тревожности. Стимуляция благотворно воздействует на каналы Лёгких и Сердца, облегчает состояние при хроническом кашле. Воздействие на Шан-цзюй способствует регуляции стула.

(



Рисунок 4.

При хронических заболеваниях почек рекомендуется прогревание полынной сигарой точки V23 (Шень-шу) рисунок 5. Это 23-я точка канала Мочевого Пузыря. Согласно традиционной китайской медицине, воздействие на неё питает Инь и Ци почек, благотворно влияет на матку, согревая её. Прогревание этой точки оказывает положительное воз-

действие на слух и зрение. Воздействие на Шень-шу показано при геморрое, цистите, нефрите, энурезе, уретрите, нерегулярных или длительных менструациях, проблемах с потенцией, болях в пояснице и межрёберной невралгии.

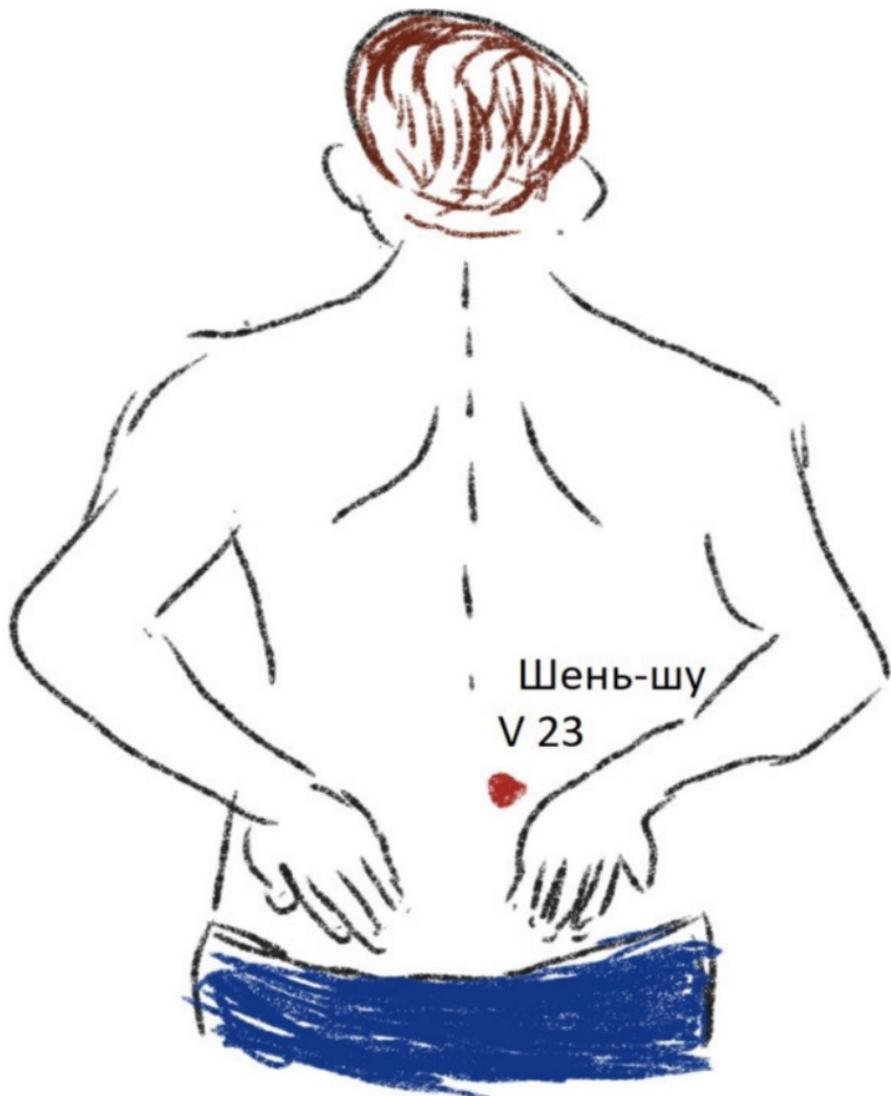


Рисунок 5.

Название этой точки говорит само за себя, в переводе означает: «Море энергии». Точка VC6 (Ци-хай) рисунок 6, расположена на 1,5 цунь (расстояние между указательным и средним пальцами вместе) ниже пупка. Воздействие на неё благоприятно влияет иммунитет и общее состояние здоровья. Прогревание показано при запорах, частых простудах и расстройствах мочеполовой сферы. Кроме того, воздействие на эту точку полезно при утомляемости, бессоннице, раздражительности. Согласно китайской медицине, иглоукалывание и прогревание Ци-хай рекомендовано при дефиците Ян Почек и Селезёнки.



Рисунок 6.

Точка R 9 (Чжу-бин) рисунок 7, расположена на 5 цуней выше верхнего края внутренней лодыжки. Согласно традиционной китайской медицине, воздействие на эту точку освобождает дыхание, тонизирует Инь почек, регулирует движение Ци. Стимуляция Чжу-бин показана при расстройствах мочеполовой сферы, хронических заболеваниях почек, болях в спине. Прогревание точки также показано при фобиях, панических атаках, стрессе. Воздействие на Чжу-бин облегчает состояние при болях в ногах.

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.