

100 СЕКРЕТОВ
КРАСОТЫ

ШПАРГАЛКА
ДЛЯ КРАСАВИЦ

Роскошные
волосы
уход
прически
укладки

ЕЛЕНА
ДОБРОВА

100 секретов красоты. Шпаргалка для красавиц

Елена Доброва

**Роскошные волосы.
Уход, прически, укладки**

«Центрполиграф»

2013

Доброва Е. В.

Роскошные волосы. Уход, прически, укладки / Е. В. Доброва — «Центрполиграф», 2013 — (100 секретов красоты. Шпаргалка для красавиц)

Мягкие, пушистые, крепкие, блестящие волосы, которые легко расчесываются, прекрасно держат укладку и долго остаются чистыми, – это ли не мечта каждой женщины? И для того, чтобы они стали такими, не нужно часами просиживать в салонах красоты. Доступные всем домашние средства помогут справиться с перхотью, сухостью и ломкостью волос, укрепить их, придать им объем и сияние. В этой книге не только подобраны рецепты масок и ополаскивателей, но и описаны правила ухода за волосами и способы их укладки.

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Проблемы с волосами и способы их решения	9
Перхоть и себорея	9
Выпадение волос	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Е. В. Доброва

Роскошные волосы.

Уход, прически, укладки

Введение

Шелк волос возлюбленной во все времена радовал глаз мужчины. Если несколько столетий назад в соответствии с требованиями моды все без исключения женщины предпочитали носить длинные волосы, которые замысловато укладывались, то в наши дни представительницы прекрасного пола могут подобрать прическу на любой вкус. Украшением послужат не только длинные волосы, свободным каскадом ниспадающие на плечи и спину или заплетенные в косы, но и всевозможные короткие стрижки, лишь бы они были к лицу их обладательницам.

Однако, согласитесь, любая супермодная стрижка или укладка, даже если она в полной мере подходит облику женщины, будет выглядеть отнюдь не идеально, если волосы лишены здорового блеска и недостаточно хорошо ухожены. Француженки утверждают, что лучшей прической являются хорошо вымытые волосы. Современная косметическая промышленность выпускает великое множество шампуней для любого типа волос, и некоторые из них действительно способны творить настоящие чудеса. Увы, одного только регулярного мытья головы недостаточно, чтобы волосы приобрели безупречный вид. Полезно также применять питательные масла, делать восстанавливающие и укрепляющие маски, обертывания, самомассаж головы. К тому же здоровья волос невозможно достичь при наличии проблем с кожей головы, а ее здоровье напрямую зависит от состояния организма в целом.

Прежде чем выбирать средства для ухода за волосами, следует определить их тип, а также выявить существующие проблемы и по возможности их устранить, иначе улучшить состояние волос не помогут даже чудодейственные и идеально подобранные средства. Лучше всего, конечно, проконсультироваться со специалистом и пройти необходимое лечение в специализированном салоне, однако это потребует немалых затрат времени и денег.

Будьте уверены, правильно ухаживать за волосами можно и в домашних условиях, тем более что средства, приготовленные из натуральных компонентов по проверенным веками рецептам, практически не уступают по своему воздействию многим профессиональным косметическим препаратам. Главное, применять их с умом и регулярно, а не время от времени. За волосами, так же как и за кожей, необходимо ухаживать на протяжении всей жизни.

Справиться со многими проблемами помогут здоровый образ жизни и рациональное сбалансированное питание. Следует помнить о том, что пагубное воздействие на состояние наших волос оказывают вредные привычки и постоянные стрессы. Ну а заключительным аккордом в создании собственного облика станут правильный выбор стрижки и умело сделанная укладка или соответствующая определенной ситуации прическа.

Глава 1

Волосы как показатель нашего здоровья

Здоровые, сияющие волосы – показатель здоровья организма. Часто состояние волос зависит от нашего самочувствия. Если мы боеем или неправильно питаемся, волосы тускнеют и зачастую становятся тонкими и ломкими. Заметнее всего это весной, когда организм утомлен и ему не хватает витаминов, так что волосы требуют удвоенной заботы. После отпуска, если волосы не подвергались чрезмерному воздействию солнечного света, они становятся мягкими, блестящими, легче укладываются. Но это не означает, что настало время пренебречь ежедневным уходом за ними.

Секреты, позволяющие сделать волосы более красивыми и здоровыми, известны с давних пор. Чтобы разбираться в современных средствах ухода, необходимо иметь представление о строении волос и о том, что влияет на их состояние. Прежде всего это, конечно же, кожа головы. В зависимости от ее типа волосы бывают нормальными, жирными, сухими или проблематичными.

По словам немецкого врача, одного из основоположников геронтологии К. В. Гуфеланда: «Не следует смотреть на кожу только как на безучастное покрывало от дождя и солнца – это один из важнейших органов нашего тела, без непрерывной деятельности и проницаемости которого не было бы ни здоровья, ни долгой жизни». Иначе говоря, состояние волос во многом зависит от ухода за кожей головы, поскольку в ней расположены корни волос, т. е. их живая часть. Только на здоровой коже могут расти здоровые волосы. Вместе с тем и это также напрямую связано с общим состоянием организма. Так, при усиленной потливости кожа головы приобретает неприятный запах, становится липкой, на ней легко оседает пыль с большим количеством вредных микроорганизмов, что сказывается и на состоянии волос.

Человеческие волосы в основном сформированы из белка кератина. В них содержится небольшое количество воды, а также следы металлов и другие минеральные вещества, которые присутствуют в теле человека. Видимая часть волоса, или стержень, – мертвая ткань. Живая его часть – это корень и волосяной сосочек, который располагается в нижнем слое кожи в трубкообразном углублении, называемом фолликулом или волосяной луковицей. Некоторые ученые считают, что форма волосяной луковицы определяет вид волос: из круглых сосочков растут прямые волосы, из овальных – слегка вьющиеся, а из почкообразных – кудрявые. Волосяной сосочек состоит из клеток, оплетенных кровеносными сосудами, через которые они получают питательные вещества.

Если рассмотреть волос под микроскопом, мы увидим, что он представляет собой не просто роговую нить, а сложное и устойчивое образование, в котором различают три слоя:

- наружный, или кутикулярный, служащий защитной оболочкой и состоящий из тонких роговых чешуек, которые перекрывают друг друга подобно черепице на крыше;
- корковый слой, расположенный под кутикулой и являющийся главной составной частью волоса, в которой содержится пигмент меланин, определяющий цвет волос; именно на этот слой оказывают воздействие завивка и окраска волос;
- сердцевинный. Это мозговое вещество из мягких кератиновых клеток и воздушных полостей. Предположительно по нему поступают питательные вещества к корковому слою и кутикуле.

Цвет волос зависит от соотношения двух видов пигмента (меланина) в корковом слое – эумеланина и феомеланина, отличающихся формой гранул. Большинство последних имеют удлиненную форму и носят название эумеланина. Гранулы феомеланина имеют круглую или овальную форму. По-другому эти пигменты называются гранулированный и диффузный соот-

ветственно. Гранулированный пигмент, или эумеланин, коричневого цвета, который складывается из сочетания трех цветов: синего, красного и желтого. Диффузный пигмент, или феомеланин, желтый.

Все натуральные волосы содержат оба вида пигментов. В черных волосах преобладает эумеланин, в светлых – феомеланин. При большом содержании феомеланина волосы приобретают медный оттенок. Иногда круглые и овальные гранулы встречаются в комбинации со средним количеством удлинённых, вследствие чего волосы становятся рыже-коричневыми. Если круглые гранулы сочетаются с большим количеством удлинённых, чернота практически скрывает рыжий цвет, хотя он и продолжает придавать волосам легкий медный оттенок, отличающий их от совершенно черных.

Цвет волос дается человеку природой, так же как и цвет кожи. С возрастом волосы темнеют, а на стадии средних лет образование пигмента замедляется, из-за чего начинают появляться серебристо-серые волосы. Постепенно производство меланина прекращается, и все волосы становятся бесцветными, или седыми. Когда гранулы меланина отсутствуют с рождения, как у альбиносов, волосы растут чисто-белыми. Толщина, жирность и волнистость волос также predetermined природой и наследственными факторами.

Волосы обладают тремя специфическими свойствами: эластичностью, гигроскопичностью и растворимостью в щелочной среде. Если волосы здоровы и хорошо ухожены, чешуйки кутикулы лежат плотно друг к другу и перекрываются аккуратно. При физических или химических повреждениях клеток кутикулы волосы лишаются здорового блеска, становятся ломкими и легко путаются.

Естественный блеск волос зависит от их собственной жировой смазки, которая включает в свой состав антисептик, помогающий в борьбе с инфекцией. В коже находятся сальные железы, выделяющие секрет в волосяные фолликулы. Он смазывает стержень волоса, обеспечивая ему прекрасную защиту, сглаживая поверхность кутикулы и помогая удерживать влагу и сохранять эластичность. Чем ровнее поверхность кутикулы, тем больше света отражают волосы и тем ярче их блеск. Именно по этой причине гораздо сложнее добиться блеска вьющихся волос, чем прямых. В некоторых случаях, к примеру при чрезмерной гормональной активности, когда сальные железы выделяют слишком много секрета, волосы становятся жирными. Если же секрета мало, это приводит к их излишней сухости.

Волосы растут постоянно: днем и ночью, зимой и летом. Продолжительность жизни каждого из них составляет от 3 до 6 лет, но бывает и дольше, о чем красноречиво свидетельствуют косы до пояса у некоторых девушек. Выделяют три стадии жизни волос: активного роста, промежуточную стадию, когда волос перестает расти, но клетки сосочка еще функционируют, и стадию полного прекращения роста. В конце концов волос выпадает под действием роста нового, и цикл начинается снова.

Первая стадия роста волос длится от 2 до 4 лет, вторая – всего лишь 15–20 дней, а третья – от 90 до 120 дней. В любой момент времени 93 % волос находится в первой стадии роста, 1 % – во второй и 6 % – в третьей. Волосы головы, подчиняясь гормональному воздействию, генетически запрограммированы повторять цикл роста 25 раз на протяжении жизни человека.

Смена волос – естественный процесс, который не дает оснований для беспокойства. Волосы выпадают постоянно, порой совершенно незаметно для нас. Двадцать, сорок и даже сто волос, выпавших за день, считаются нормой. При естественном процессе выпадения волос отделяется только стержень, а сосочек дает рост новому волосу, так что выпавшие волосы заменяются новыми. Продолжительность жизни сосочка зависит от его полноценного кровоснабжения и обеспечения его питательными веществами и кислородом. Если же волосы начали выпадать слишком сильно, стали ослабленными, тусклыми и безжизненными, значит, возникла проблема. Как известно, для лечения любой болезни необходимо знать ее причины. Когда же

речь идет о волосах и коже головы, негативные факторы в большинстве случаев носят комплексный характер, поэтому дать правильный совет сможет только врач-трихолог.

Проблемы с волосами и способы их решения

Из-за чего же может ухудшиться состояние волос? Дело в том, что наша нервная система, пронизывающая весь организм, удивительным образом связывает кожу головы со всеми внутренними органами, так что волосы являются своеобразным средством диагностики многих заболеваний.

Утратившие здоровый вид волосы не только говорят о том, что человек болен, но и указывают на то, какой орган в той или иной степени оказался пораженным.

Так, активное выпадение волос свидетельствует о наличии заболевания эндокринной системы, желчного пузыря (холециститы) и печени. Последнюю следует проверить и в том случае, если волосы чересчур жирные. Страдающие перхотью должны обратить внимание на работу своего желудочно-кишечного тракта. Чрезмерная сухость кожи головы и самих волос может быть одним из признаков заболевания почек. Себорея зачастую появляется при воспалениях толстого кишечника и желчных путей.

Ранняя седина может быть обусловлена заболеваниями щитовидной железы.

Зная о том, что состояние волос ухудшается из-за внутренних болезней, не стоит удивляться тому, что зачастую даже с помощью немалого количества дорогостоящих и эффективных средств ухода за волосами не удается полностью решить возникшую проблему и вернуть им былую красоту. В данной ситуации необходимо обратиться не только к дерматологу или трихологу, но и к терапевту и пройти медицинское обследование, чтобы, основываясь на его результатах, заняться оздоровлением организма в целом.

Однако не будем забывать и о том, что довольно часто волосы утрачивают свою привлекательность в результате неумелых попыток улучшить их внешний вид. Блондирование, многократная окраска волос с применением сильных препаратов, регулярные химические завивки также могут причинить существенный вред волосам, особенно если при этом не обеспечивается должный уход за ними.

Перхоть и себорея

Все, кто хотя бы однажды сталкивался с проблемой перхоти – а таких людей огромное количество, уже наверняка во всех подробностях изучили данную проблему. Тем не менее нередко перхоть путают с себорейными проявлениями, а некоторые даже берутся утверждать, что это две разные стадии одного и того же заболевания, и здесь необходимо внести ясность.

Перхотью называют серовато-белые чешуйки, как правило суховатые на ощупь, которые возникают на волосистой части головы и, что очень важно, способны самопроизвольно осыпаться на одежду, о чем, собственно, и говорит нам распространенная на телевизионных каналах реклама. Процесс может сопровождаться довольно сильным воспалением, зудом или протекать без подобных симптомов. Когда же на коже головы, а зачастую и лица появляются желтоватые крупные корки, жирные на ощупь, которые плотно «сидят» на поверхности кожи и самопроизвольно не отделяются, то это скорее всего не перхоть, а себорея.

Путаница в диагностике связана с тем, что оба заболевания могут протекать одновременно у одного и того же человека, что во многом осложняет достижение положительного результата в лечении. Несмотря на то что некоторые условия возникновения перхоти и себореи совпадают, причины этих заболеваний все же различны. Для более эффективного лечения необходимо точно различать симптомы данных болезней.

Основной теорией по поводу развития перхоти на сегодняшний день является инфекционная. Известен и возбудитель заболевания. Это *Pityrosporum Ovale*, или *Malassezia Furfur*, – грибок, проживающий на коже волосистой части головы. Как только на ней формируются под-

ходящие условия для его бурного размножения (повышенная соленость, изменение pH, длительное ношение головного убора и др.), изменяется цикл развития эпидермальных клеток. Вместо положенного месяца он сокращается до 1 недели, причем сама клетка к концу этой недели не успевает дойти до полного обезвоживания. В результате такие клетки превращаются в массу липких, чаще жирных чешуек беловатого цвета, количество которых во много раз превышает норму и по этой причине становится заметным невооруженным глазом. Иногда перхоть появляется при очень сухой коже головы, особенно в зимний период.

Есть два пути борьбы с перхотью: можно предпринять попытку избавиться от нее самостоятельно, используя шампуни, помеченные соответствующей надписью, или сразу обратиться за помощью к специалисту. Как правило, первый путь все равно приводит ко второму.

Если рассмотреть механизм развития заболевания, то вроде все достаточно просто: «подхватил» грибок, значит, в скором времени появится и перхоть. Однако болезнь возникает не у всех. Каковы же ее действительные причины? Известно, что приводящий к появлению перхоти грибок, даже уже существуя и размножаясь на волосистой части головы, может довольно долго не вызывать своей жизнедеятельностью беспокойства. Но стоит здоровью слегка пошатнуться под воздействием определенных внешних факторов и внутренних причин, как результат не заставляет себя ждать. Это могут быть гормональный сдвиг, перенесенная тяжелая болезнь, неожиданный стресс и, как его результат, снижение иммунитета, весенний авитаминоз, чрезмерное употребление в пищу продуктов, содержащих жиры и углеводы, неблагоприятная экологическая обстановка. Любой из перечисленных или каких-либо других неизученных факторов, которые зачастую выступают в комбинации, способен спровоцировать перхоть. Кстати, не стоит путать ее и с шелушением кожи, которое может возникнуть вследствие раздражения или аллергической реакции на определенный тип шампуня либо другого средства ухода за волосами или кожей головы.

Появление перхоти на волосистой части головы во время беременности или после родов связано с изменениями гормонального фона в организме женщины. Признаки перхоти на бровях или ресницах, как правило, обусловлены другими серьезными дерматологическими проблемами, например блефаритом.

Теперь рассмотрим, какими бывают шампуни от перхоти. Одни из них устраняют только симптомы заболевания, другие воздействуют непосредственно на грибок. Формально подобные средства подразделяются на 4 типа: противогрибковые (антимикотические), цитостатические (замедляющие ускоренный процесс деления и размножения грибковых клеток), кератолитические (отшелушивающие, которые представляют собой своеобразный скраб для кожи головы) и с растительными экстрактами. В состав шампуней от перхоти входят противогрибковые вещества (кетоназол), антибактериальные агенты (октопирокс, пиритон цинка), отшелушивающие компоненты (салициловая кислота, сера), успокаивающие и снимающие раздражение вещества, а также некоторые другие, например каменноугольный или березовый деготь, ихтиол и др.

Применяя шампуни против перхоти, необходимо руководствоваться инструкцией. Если в ней говорится, что курс применения данного средства составляет 4–6 недель, именно в течение такого времени следует его использовать, в противном случае фирма-производитель не дает гарантии положительного результата лечения.

Существуют также не менее действенные народные средства от перхоти. В частности, можно мыть волосы куриным яйцом. Для этого смешайте его с небольшим количеством теплой воды и хорошо вспеньте. Смочив волосы, нанесите на них яичную пену, после чего тщательно промойте теплой водой.

Рекомендуется использовать и лимонный отвар. Кожуру 4 лимонов залейте 1 л воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите в течение 15 минут. Полученным отваром ополаскивайте волосы хотя бы 1 раз в неделю.

Есть также множество средств, предназначенных для втирания в кожу головы:

– 10 г сухой измельченной крапивы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение суток, после чего процедите. Полученный настой втирайте в кожу головы не менее 2 раз в неделю на протяжении 2 месяцев. Процедуру лучше проводить на ночь. Волосы после нанесения настоя ополаскивать не нужно;

– разогрейте на водяной бане 70 мл оливкового масла и соедините его с соком половины лимона. Теплую смесь втирайте кончиками пальцев за 20 минут до мытья волос;

– вотрите в кожу головы кашицу из репчатого лука, замотайте полиэтиленом или полотенцем, а спустя 2 часа вымойте волосы обычным способом;

– 2 яичных желтка разотрите с соком половины лимона, добавьте несколько капель репейного или касторового масла. Полученную смесь втирайте в кожу головы за 15–20 минут до мытья волос;

– 10 мл лукового сока соедините с 20 мл водки и 10 мл касторового масла. Втирайте смесь за 1 час до мытья волос;

– для сухих волос: возьмите по 10 мл касторового и оливкового масел и смешайте их с соком половины лимона. Втирайте в кожу головы за 20–30 минут до мытья волос;

– для жирных волос: соедините в равных количествах мед, сметану, сок алоэ, лимонный сок, касторовое масло, растертый зубчик чеснока и втирайте полученную смесь в кожу головы за 30 минут до мытья волос;

– разотрите сок 1 лимона, 10 мл касторового масла и 1 яичный желток. Полученную смесь втирайте за 30 минут до мытья головы;

– 10 г измельченных корней лопуха залейте 200 мл любого рафинированного растительного масла, перемешайте, настаивайте смесь 2 недели в темном месте при комнатной температуре, затем процедите. Втирайте в кожу головы за 1 час до мытья волос.

Нередко применения шампуней или народных средств от перхоти бывает достаточно для того, чтобы надолго забыть об этой неприятности. Однако следует помнить, что большинство шампуней относится не к лечебной, а к косметической серии средств по уходу за волосами, поэтому после прекращения их использования перхоть достаточно быстро может появиться повторно. Если же справиться с болезнью не удастся на протяжении многих лет, целесообразно обратиться к специалисту для проведения более глубокого, комплексного лечения.

Себорея – это заболевание, которое характеризуется избыточным салообразованием, изменением состава сального секрета вследствие накопления в нем свободных жирных кислот, эритемой (покраснением) и шелушением кожи. Признаки себореи могут присутствовать не только на волосистой части головы, но и на коже лица, ушах, теле (руках, ногах, спине, в паховой области). При беременности проявления неблагополучия, как правило, усиливаются.

В механизме развития заболевания, помимо генетических, эндокринных и стрессовых факторов, немалое значение придается нарушению физиологического равновесия женских и мужских половых гормонов в сторону последних, что особенно выражено в молодом возрасте (юношеская себорея). В ряде случаев себорея отмечается даже у новорожденных детей.

Болезнь нередко встречается у людей, имеющих невротические проблемы. Количественная и качественная характеристика кожного сала зависит также от состояния нервной и пищеварительной систем, характера питания, сопутствующих заболеваний.

Течение себореи осложняют патологии желудочно-кишечного тракта, и в первую очередь дисбактериоз, хронические инфекции, гиповитаминозы (особенно А и С), загрязнение кожи.

При себорее подавляются бактерицидные свойства сального секрета. Он скапливается в протоках сальных желез и на поверхности кожи, создавая условия для развития пиококковой инфекции, что выражается в образовании угрей. Зачастую ситуацию усугубляет неправильный уход за кожей.

В наиболее тяжелых случаях, если своевременно не начать лечение заболевания, себорея волосистой части головы проявляется довольно крупными, толстыми и жирными на ощупь корками, сквозь которые прорастают волосы. Корки достаточно сложно отделить от кожи головы, однако для успешного лечения проделывать эту неприятную и болезненную процедуру крайне необходимо. Симптомом болезни может стать себорейная экзема, для которой характерно наличие красноватых пятен с четкими границами.

Следует иметь в виду, что избавиться от себореи полностью чрезвычайно сложно из-за большого количества вызывающих заболевание и сопутствующих факторов. Поэтому себорея зачастую переходит в хроническую форму. Тем не менее современные методы лечения позволяют свести к минимуму проявления болезни и в дальнейшем держать ее под контролем.

Лечение себореи должно проводиться только под контролем врача. Назначается оно строго индивидуально после целого комплекса обследований, которые включают визуальный осмотр и выявление факторов риска развития болезни, биохимический анализ крови, анализ крови на гормоны, при необходимости ультразвуковое исследование щитовидной железы и органов брюшной полости. При диагностировании себореи необходимо проконсультироваться не только с дерматологом, но и с андрологом (для мужчин), гинекологом (для женщин), неврологом и эндокринологом.

Полноценный комплекс терапии себореи должен включать следующие мероприятия:

- использование препаратов, восстанавливающих функции вегетативной нервной системы;
- коррекция состояния желудочно-кишечного тракта, и в первую очередь проявлений дисбактериоза;
- рациональное питание с исключением целого ряда провоцирующих себорею продуктов (животных жиров, консервов, соленых и острых блюд, пряностей);
- нормализация гормонального фона;
- полноценный уход за кожей и волосами в домашних условиях с применением лечебных медицинских средств;
- физические нагрузки (прогулки на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, купание в водоемах и т. п.).

При тяжелом течении болезни показан прием системных антимикотических препаратов.

После консультации с лечащим врачом в домашних условиях можно использовать и народные средства борьбы с себореей:

- 200 мл отвара коры дуба смешайте с 5 г меда и втирайте полученную смесь в кожу головы за 1 час до мытья волос;
- приготовьте отвар луковой шелухи (15 г шелухи лука залейте 200 мл воды и кипятите в течение 15–20 минут, через 30 минут процедите), смочите им чистые сухие волосы и, не вытирая, просушите их на воздухе;
- лист подорожника, корень лопуха, цветки календулы, траву зверобоя, цветки бессмертника, кукурузные столбики с рыльцами, траву крапивы смешайте в равных количествах; 40 г сбора насыпьте в термос, залейте 300 мл кипятка и оставьте на ночь; после мытья головы тщательно вотрите полученный настой в кожу, затем наденьте резиновую шапочку или обмотайте голову полиэтиленовым пакетом и оставьте на 30 минут; волосы повторно мыть не нужно;
- при жирной коже: смешайте 3 части корней лопуха, 7 частей листьев крапивы, 3 части цветков ромашки и 3 части травы зверобоя; 40 г сбора насыпьте в термос, залейте 300 мл кипятка и оставьте на ночь; после мытья головы тщательно вотрите настой в кожу, после чего на 30 минут наденьте резиновую шапочку или обмотайте голову полиэтиленовым пакетом; повторно мыть волосы не нужно.

Выпадение волос

Причины выпадения волос могут быть самые разнообразные, начиная от элементарной нехватки каких-либо витаминов или микроэлементов до грибковых заболеваний кожи головы. Еще одной причиной данной проблемы служит перхоть, особенно в сочетании с жирностью кожи головы. При этом на коже образуется пленка, которая препятствует поступлению кислорода к корням волос, из-за чего они и начинают выпадать. Поэтому очень важно лечить перхоть своевременно.

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.