

Аурика Луковкина

# Уход за кожей ног. Жизнь без грибка



Аурика Луковкина

**Уход за кожей ног.  
Жизнь без грибка**

«Научная книга»

2013

## **Луковкина А.**

Уход за кожей ног. Жизнь без грибка / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

«Главное в женщине – душа!» – скажет мужчина и посмотрит на ее ноги. Если вы хотите стать обладательницей ухоженных, а, следовательно, красивых ног, тогда эта книга для вас. Если вы прочтете ее до конца и примените на практике все советы и рекомендации, ни один мужчина не останется равнодушным при виде ваших ног. Ноги требуют не менее тщательного ухода, чем лицо и руки. Каждый день мы подвергаемся различным испытаниям, но не всегда есть время восстановить силу и здоровье своих ног. А может быть и такое, что время есть, но нет конкретных знаний. Наше издание подскажет вам, как правильно заботиться о ножках, какие процедуры подойдут именно вам, что сделать, чтобы избавиться от множества проблем, связанных с мозолями, шелушением кожи и целлюлитом.

© Луковкина А., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1. О ваших ножках	6
1.1. Отдых после трудного дня	7
1.2. Как ухаживать за своими ногами	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Аурика Луковкина**

## **Уход за кожей ног. Жизнь без грибка**

### **Введение**

«Главное в женщине – душа!» – скажет мужчина и посмотрит на ее ноги. Если вы хотите стать обладательницей ухоженных, а, следовательно, красивых ног, тогда эта книга для вас. Если вы прочтете ее до конца и примените на практике все советы и рекомендации, ни один мужчина не останется равнодушным при виде ваших ног.

Каждая женщина мечтает иметь красивые, стройные и ухоженные ноги. Некоторых природа наградила этим бесценным подарком, другим же требуется постоянно ухаживать и заботиться о них. Вы должны понимать, что не стоит откладывать заботу о самой трудолюбивой и выносливой части нашего тела на потом, а предпочтительнее начинать помогать своим ногам сохранять красоту и молодость уже с юных лет.

Наверное, нет такой женщины или девушки, которая была бы полностью удовлетворена своими ногами. Некоторые мечтают сбросить пару-тройку лишних килограммов, другие, напротив, не носят мини-юбки из-за того, что их ноги напоминают палки, у третьих с полной все в порядке, но кожа оставляет желать лучшего. Как скрыть недостатки, придать ножкам привлекательный вид, научиться навыкам самомассажа – все это и многое другое вы узнаете, прочитав эту книгу. Воспользуйтесь нашими советами и рекомендациями, и ваши ноги станут еще красивее и стройнее, а кожа будет гладкой и бархатистой. Любая женщина наделена от природы уникальными особенностями строения фигуры. Поэтому изменить такие недостатки, как короткие или кривые ноги, не очень-то реально. А прибегнув к услугам хирурга, можно лишиться и того, что было. Поэтому, прежде чем подвергать себя серьезным испытаниям, прочитайте нашу книгу, и, возможно, на ее страницах вы найдете массу полезной именно для вас информации. Данную природой форму ног можно корректировать, в зависимости от ваших желаний и предпочтений. В этом деле вам помогут различные диеты, косметические средства, спортивные тренировки, правильно подобранный гардероб. Стоит только приложить немного упорства и старания, и ваша фигура обретет желаемые очертания.

Но не стоит изнурять себя голодом и непосильными физическими нагрузками только для того, чтобы приблизиться к эталону топ-модели. Помните, что спорить с природой опасно, она может разозлиться, и мелкие изъяны станут более заметными, а то, что вы именно и ценили в своих ногах, исчезнет вовсе. Гораздо лучше просто попытаться исправить что-то во внешнем облике, чтобы избавиться от комплексов и неуверенности в себе.

Ноги требуют не менее тщательного ухода, чем лицо и руки. Каждый день мы подвергаемся различным испытаниям, но не всегда есть время восстановить силу и здоровье своих ног. А может быть и такое, что время есть, но нет конкретных знаний. Наше издание подскажет вам, как правильно заботиться о ножках, какие процедуры подойдут именно вам, что сделать, чтобы избавиться от множества проблем, связанных с мозолями, шелушением кожи и целлюлитом.

## Глава 1. О ваших ножках

Что необходимо знать о своих ногах? Многие ответят, что размер стопы, длину ног, пожалуй, и все. Но есть много других нюансов, которые необходимо учитывать. Например, знаете ли вы пределы допустимой ежедневной нагрузки на ноги? Или как снять напряжение, накопившееся в течение дня? Ответы на эти и другие вопросы вы узнаете из разделов «Отдых после трудного дня», «Расслабляющие ванночки», «Массаж ног».

Внимание к женским ножкам не имеет границ. Еще Гомер, который не скупился на комплименты греческим богиням и просто красавицам, только о самых любимых своих героинях говорил как о чем-то особо прекрасном – «тонколодыжная». А. С. Пушкин являлся одним из самых известных певцом красоты женских ножек. Современная мода, стремясь оголить то одну, то другую часть женского тела, начала именно с ножек, долго и безуспешно внедряя мини-юбки.

Одно из самых заветных желаний женщины – иметь длинные стройные ноги. Длина ног считается нормальной, если она равна половине роста женщины плюс 3–8 см. Если длина их меньше половины роста, значит, у вас короткие ноги, если равна его половине плюс 9 см, то длинные. По словам ученых, форма ног также может определять некоторые черты характера их обладательниц. Женщины с длинными ногами отличаются романтичностью, чувствительностью и мечтательностью. Они часто не могут справиться с повседневными проблемами, которые коротконогие решают с легкостью. С другой стороны, длинноногие имеют твердые принципы, от которых им трудно отказаться. Женщины с короткими ногами – реалистки. Ради своих целей могут поступиться принципами и легко поддаются всяческому влияниям. И хотя они твердо стоят на земле, их настроение слишком переменчиво: то они исполнены радостей и надежд, то видят все в черном свете.

Но неважно, какой именно длины у вас ноги, вы должны уметь ухаживать за ними. Любят ли девушки и женщины свои ножки так же, как любят мужчины заглядываться на них?! Уважают ли женщины своих тружениц?! Ведь в среднем ноги проходят около 185 000 км в течение жизни, испытывая при этом серьезную нагрузку. Ноги смело можно назвать сложной «инженерной конструкцией», каждая из которых состоит из 26 косточек, 19 мышц и более 100 связок. И, как правило, они обделены вниманием до тех пор, пока боли или дискомфорт не начнут сильно беспокоить их владелицу. Уход за ногами важен для хорошего самочувствия, лучшей сопротивляемости болезням и, кроме того, достаточно прост.

## 1.1. Отдых после трудного дня

Наши ноги очень много трудятся, они преодолевают за день не один километр, неся на себе не только нас, но и наши вещи и те грузы, которые мы держим в руках. Они вынуждены терпеть неудобную обувь и высокие каблуки, скользкие тротуары и дорожные изъезы. А поскольку они много работают, то заслуживают к себе уважительного отношения и постоянного ухода. Желательно ежедневно делать ванны для ног. Вода должна быть комнатной температуры или теплой, но не горячей. Такие процедуры очищают кожу ног, уменьшают их усталость, а также улучшают кровообращение. Кожу после мытья или ванны необходимо тщательно высушить, особенно между пальцами, смазать питательным кремом, а затем массировать круговыми поглаживающими движениями снизу вверх. Чтобы уставшие за день ноги лучше отдохнули, им следует придать на ночь приподнятое положение, подложив под них небольшой валик или жесткую подушку. Полезными являются воздух и свет, поэтому старайтесь чаще и дольше, пользуясь любой возможностью ходить босиком (по любой поверхности – ковру, полу, земле), это очень полезно для стоп. Также для ног необходимы гимнастические упражнения и постоянная разработка суставов, например вращение стопами, оттягивание пальцев ног вниз и вверх, поднимание с пола носового платка или тряпочки пальцами босых ног. Ежедневное хождение на цыпочках поможет развить мускулатуру голеней.

Как быть, если вы устали после рабочего дня? Как только освободитесь, сделайте несколько самых простых гимнастических упражнений (приседания, наклоны, повороты туловища, махи руками и ногами и т. д.). Походите 2–3 мин по комнате ритмичным спортивным шагом, контролируя дыхание. После этого примите душ с завершающим ополаскиванием ног прохладной водой – это снимет напряжение, накопившееся за день. Полежите несколько минут, подняв ноги повыше, затем смажьте их специальным кремом, массируя каждый палец, далее разомните ступни большим пальцем руки. Такой элементарный массаж снимет усталость, улучшит кровообращение.

Обязательно держите в холодильнике лед из травяных отваров – это незаменимое средство для ухода не только за кожей лица, но и ног. Например, если к вечеру ноги отекли (от чрезмерного употребления жидкости) и гудят (от ежедневного ношения обуви на высоком каблуке), кубиками льда протирайте ступни после напряженного трудового дня. Эти же процедуры рекомендуется делать женщинам, у которых расширены вены. В этом случае протирайте ноги кубиками льда из замороженных настоев цветков ромашки, василька, тысячелистника, листьев шалфея. Наибольшего эффекта вы сможете достичь, используя все вышеперечисленные методы в сочетании с легким массажем. Прекрасно снимают усталость ног следующие ванночки.

Требуется: 100 г смеси цветов ромашки, листьев березы, мяты.

Приготовление. Эту смесь залейте 1 л кипятка и настаивайте в течение 40 мин.

Применение. Вылейте раствор в таз с водой (температура воды – 38–39 °С).

Продолжительность процедуры – 10 мин.

Рекомендуется также делать ванночки с пищевой содой – 1 ст. л. на 1 л воды, морской солью, ягодами можжевельника – 100 г на 1 л воды, сухой горчицей – 1 ст. л. на 1 л воды.

Усталость ног снимет соляная ванночка

Требуется: 60–90 г морской или поваренной соли.

Приготовление. В емкость с теплой водой добавьте 60–90 г морской или поваренной соли, перемешайте, чтобы соль растворилась.

**Применение.** Опустите ноги в ванночку на 20–25 мин. Для этой процедуры можно использовать косметические средства, содержащие микроэлементы. Такая ванночка расслабит мышцы и улучшит состояние кожи.

**Ванночка из отвара ромашки, липового цвета и меда**

**Требуется:** 150 г цветков ромашки и липового цвета залейте 1 л кипящей воды, настоять в течение 5 – 10 мин.

**Приготовление.** Влейте отвар из липового цвета и ромашки в 1 л теплой воды, добавьте 1 ст. л. меда, хорошо перемешайте.

**Применение.** Опустите ноги в ванночку на 20–25 мин.

**Ванночка из отвара мяты и крапивы**

**Требуется:** 100 г крапивы и мяты (в сухом виде).

**Приготовление.** Залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 5 – 10 мин.

**Применение.** Перелейте отвар в таз и поместите в него ноги на 15–20 мин.

**Ванночка из отвара лимонной и апельсиновой кожуры**

При помощи ванночки из отвара лимонной и апельсиновой кожуры улучшится состояние всего организма.

**Требуется:** 1 стакан измельченной кожуры лимона и апельсина, 1,5 л кипятка.

**Приготовление.** Измельченную кожуру лимона и апельсина залейте 1,5 л кипятка и поварите несколько минут.

**Применение.** Остудите отвар до комнатной температуры и вылейте в таз, в полученную ванночку опустите ноги на 20–30 мин.

**Ванночка из отвара ромашки, липового цвета и мяты**

**Требуется:** 200 г липового цвета.

**Приготовление.** Измельченные растения залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 10 мин, процедите отвар.

**Применение.** Отвар налейте в таз, опустите в него ноги на 15–20 мин.

**Ванночка из настоя ромашки, календулы, мяты и листьев лопуха**

**Требуется:** 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. мяты и листьев лопуха.

**Приготовление.** Стакан смеси из измельченных трав заварите 1 л кипящей воды, дайте настояться, процедите, смешайте с теплой водой.

**Применение.** Опустите ноги в приготовленную ванночку на 25 мин.

**Ванночка из отвара дубовой коры, корня лопуха и настоя липового цвета**

**Требуется:** 3 ст. л. дубовой коры, 2 ст. л. корня лопуха, 4 ст. л. липового цвета. **Приготовление.** Половину стакана измельченных корня лопуха и дубовой коры залейте 1 л воды и проварите в течение 10 мин на медленном огне. 4 ст. л. липового цвета заварите 1/2 л кипятка, дайте настояться в течение 10 мин. Процеженные отвар и настой смешайте с прохладной водой. **Применение.** Принимайте такую ванночку около полчаса.

**Ванночка из череды, чистотела, мяты и ромашки**

**Требуется:** 2 ст. л. череды, 2 ст. л. чистотела, 3 ст. л. мяты, 3 ст. л. цветков ромашки.

**Приготовление.** Сухой сбор трав заварите 1 л кипятка, через 10–15 мин процедите и смешайте с 3 л воды комнатной температуры.



**Применение.** Опустите ноги в приготовленную ванночку на 20 мин.

**Ванночка из хвоща полевого, чабреца и крапивы**

**Требуется:** 3 ст. л. хвоща полевого, 4 ст. л. травы чабреца и крапивы. **Приготовление.** Смесь трав залейте 1,5 л кипящей воды, дайте настояться 10 мин, процедите и смешайте с теплой (не горячей) водой. **Применение.** Принимайте ванночку около 20 мин через день в течение месяца.

**Ванночка из зверобоя, листьев подорожника, ромашки и липового цвета**

**Требуется:** 3 ст. л. зверобоя, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. цветков ромашки и липового цвета.

**Приготовление.** Смесь из трав залейте 1 л кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 мин. Процеженный настой разбавьте 2 л теплой воды. **Применение.** Принимайте ванночку около 20 мин.

**Хвойно-солевая ванночка**

**Требуется:** 1 л воды, 2 ст. л. поваренной соли, 2–3 капли хвойного экстракта. **Приготовление.** В таз налейте прохладной воды, добавьте поваренную соль из расчета 2 ст. л. на 1 л воды, 2–3 капли хвойного экстракта.

**Применение.** Опустите ноги в воду на 15–20 мин. Такая ванна подойдет и для всего тела, она подарит вам прилив сил и массу энергии.

**Ванночка из полевого хвоща**

Полевой хвощ поможет усталым ногам.

**Требуется:** 1/2 стакана травы полевого хвоща, 1 л кипятка.

**Приготовление.** Половину стакана травы залейте 1 л кипятка, прокипятите в течение 10 мин. После того как отвар остынет, процедите его, разбавьте 1 л воды.

**Применение.** Опустите ноги в приготовленную ванну на 15–20 мин.

**Ванночка из цветков черной бузины**

К уставшим ногам может прилить много крови. Ванночка из цветков черной бузины вам поможет снять это дискомфортное состояние.

**Требуется:** 300 г цветков бузины, 1 л воды.

**Приготовление.** 300 г цветков бузины залейте 1 л воды и кипятите на водяной бане в течение 10 мин. В течение 30 мин отвар должен настояться, затем процедите его и разбавьте 1,5 л прохладной воды.

**Применение.** В приготовленную ванночку опустите ноги на 15–20 мин.

**Чесночный раствор**

Из-за усталости ноги часто отекают, особенно летом. Чеснок поможет снять отечность.

**Требуется:** 1 головка чеснока, 1 стакан кипятка.

**Приготовление.** Измельченную головку чеснока залейте стаканом кипятка. Дайте остыть.

**Применение.** Полученным раствором натрите отекающие места, через 30 мин смойте прохладной водой.

Также поможет снять усталость следующая процедура. Для начала слегка распарьте ноги в ванночке с теплой водой (ванночку можно выбрать любую из перечисленных в этом разделе). Можно добавить в нее экстракт целебных трав – цветы ромашки, календулы, зверобоя. Такая процедура снимет усталость, активизирует кровообращение. Через 5 – 10 мин про-

мокните ноги полотенцем, затем на всю поверхность стопы – от пальцев до пятки – нанесите крем от мозолей и натоптышей. Ороговевшие участки кожи обработайте дополнительно. Далее наденьте на ноги «носки» из пластиковых пакетов, а сверху – шерстяные или махровые носки. Можно закутать ноги в махровое полотенце. Такой размягчающий компресс держите 15–20 мин. После того как мозоли и огрубевшие участки кожи размякнутся, удалите проблемные участки специальной пилочкой для педикюра, можно использовать и обычную пемзу. Размягченная кожа хорошо удаляется. При пилинге совершайте круговые движения, идя от кончиков пальцев к пятке. Это еще и хороший массаж, дающий усталым ногам чувство легкости, комфорта, улучшающий ваше общее самочувствие. На стопе и кончиках пальцев находятся много активных точек, связанных с внутренними органами человека. Поэтому, ухаживая за ступнями, вы улучшаете состояние своего организма в целом.

После пилинга на ноги можно нанести питательную маску, которая смягчит кожу, придав ей эластичность и гладкость. Маску достаточно подержать на ногах 10–15 мин и смыть теплой водой, после чего следует нанести на стопы и пальцы бальзам для сухой кожи ног, который содержит специальные смягчающие добавки, устраняет шелушение и способствует заживлению трещинок на пятках. Делайте эти процедуры регулярно, и вы заметите, что ваши пятки станут нежными, как у младенца. Изменится даже ваша походка, она станет упругой, летящей и безумно привлекательной.

Если к концу рабочего дня ваши ноги «гудят» от усталости, то массаж поможет вернуть им бодрость. Для начала нанесите на ноги питательный крем или специальное средство для массажа, круговыми движениями массируйте ступни снизу вверх, в направлении от пальцев к щиколотке. Для согревания ног (если они ко всему прочему еще и замерзли) воспользуйтесь мазью или кремом с содержанием масла эвкалипта, ментола или камфоры. Стопы массируйте большими пальцами рук, прилагая силу. Так же массируйте ступни пальцами руки, согнутой в кулак, слегка надавливая. Посгибайте и поразгибайте пальцы обеих ног. Затем приступайте к массажу икроножной мышцы. Круговыми движениями массируйте ноги от щиколотки до колена.

С помощью такого массажа можно улучшить общее самочувствие. Например, чтобы снять головную боль, помассируйте по очереди все пальцы ног, а снять напряжение глаз поможет массаж участка ступни, расположенного под средним пальцем. Завершите процедуру, встав босиком на пол и несколько раз высоко поднявшись на цыпочки.

Массировать ноги можно также, используя жесткое полотенце или другую ткань. Ступни, голень и бедра растирайте, взявшись за концы полотенца. Но не переусердствуйте, когда кожа покраснеет, массаж следует прекратить. Роликовый массажер эффективен для снятия усталости. Поставьте ноги на колесики и катайте их вперед-назад. Такой массаж очень приятен, после него вы почувствуете легкость не только в ногах, но и во всем теле.

Чтобы «тверже стоять на ногах», выполняйте простые упражнения, которые улучшают кровообращение, устраняют застойные явления, боли, расслабляют сведенные судорогой мышцы. После них появится легкость не только в ногах, но и во всем теле. Например, сидя, не поднимая носки, оторвать пятки от пола, опустить их. Повторять 10–15 раз. Поднять носки и потянуть на себя, пятки стоят на полу – 10–15 раз. Оторвать пятки от пола, совершать круговые движения пятками, при этом носки остаются на полу – 10–15 раз. Стоя, плавно перекачиваться с пятки на носок и с носка на пятку (10–15 раз). Обувь в большой степени влияет на состояние ваших ног, поэтому важно подбирать удобную и не тесную обувь, а не только ультрамодную. Особенно трудно выбрать подходящую пару обуви женщинам с большим размером стопы, а если еще при всем этом нога широкая или имеет большой подъем, то сложно вдвойне. В таких случаях советуем найти одну, приемлемую для вас марку обуви и стараться всегда отдавать предпочтение моделям именно этой фирмы. Лечебные колготки способны предотвратить уста-

лость, варикозное расширение вен на ногах, они стимулируют кровообращение. В продаже их можно найти в аптеках или специализированных магазинах.

## 1.2. Как ухаживать за своими ногами

За ногами можно ухаживать по-разному. Первый способ – это домашние процедуры, направленные на устранение небольших недостатков. Второй – гигиенический уход в педикюрном кабинете. Он включает чистку стоп, легкий массаж, снятие небольших мозолей, придание формы ногтям. Даже если вы каждый день ухаживаете за ногами дома, это не значит, что не нужно ходить в салон.

Третий метод – лечебные процедуры, направленные на устранение серьезных изъянов (патологические изменения стопы, кожные заболевания, плоскостопие и его последствия, такие как натоптыши и мозоли). Устранением этих проблем может заниматься только врач-дерматолог или дерматолог-косметолог совместно с ортопедом. Четвертый способ – хирургическое вмешательство, необходимое, например, для удаления «косточек».

Наш обзор посвящен средствам для домашнего ухода, которые способны облегчить жизнь ногам. Домашний уход – это специальные процедуры, которые становятся более эффективными при их совместном использовании с косметическими средствами. К ним относятся всевозможные ванночки – смягчающие, отшелушивающие, с растительными экстрактами, эфирными маслами, с содой, марганцовкой и другими добавками, различные способы мягкого отшелушивания – с помощью пилочек, терочек, пилингов и скрабов, легкий массаж с применением масел или жирных кремов, домашние масляные обертывания.

Зачастую мы любим плотно и вкусно покушать, носим узкие туфли и сапоги на шпильке чуть ли не в половину собственного роста. Облаченные во все это, мы, обвешанные покупками, еле-еле плетемся домой. Или, наоборот, предпочитаем даже в крайних случаях преодолевать расстояния только с помощью автомобиля... В общем, мы совершенно не задумываемся о том, какие нагрузки при этом несут наши бедные ножки, страдая плоскостопием, расширением вен, отеками, костными наростами. В результате – усталость, плохое настроение, раздражительность.

Как же заботиться о ножках?

Если вам приходится много ходить или стоять, посидите «по-американски» (т. е. задрав ноги на поверхность стола) в перерыве рабочего дня, или после работы просто полежите с приподнятыми ногами 20 мин. При появлении варикозных узлов на коленях бинтуйте ноги эластичным бинтом или носите специальные медицинские колготки. Отдых с приподнятыми ногами можно продлить до 1 ч. Чтобы снять усталость, потрите ноги кусочком льда из экстракта мяты. Или делайте контрастные ванночки: 5 мин в горячей воде, 10 мин – в холодной. Если ноги «гудят», вас выручит ножная ванна из настоя мяты, конопли и бузины. После процедуры смажьте ноги кремом.

При огрублении и трещинах на коже стоп необходимо делать специальные ванночки. Ороговевшую кожу пяток, предварительно увлажнив, густо намыльте мылом и оставьте на 10 мин. Затем потрите пемзой и смойте мыло. Процедуру повторяйте через день.

Жесткую кожу на коленях можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина (10: 1). Нанесите смесь на 20 мин, затем смойте теплой водой и смажьте питательным кремом. При потливости ног делайте на ночь ванночки из отвара дубовой коры (50 г смеси на 3 л воды). Ноги с благодарностью воспримут специальные составы, как правило, ментоловые, которые снимают усталость и ликвидируют неприятный запах. Помыв ноги, вытирайте их досуха. На ночь наносите крем для ног, обладающий бактерицидными свойствами и предотвращающий появление мозолей. Мозоли – утолщения и уплотнения кожи – часто бывают болезненными. Погрузите мозоль в теплую воду на 30 мин, после этого потрите ее пемзой. Если мозоль очень толстая, то попробуйте другой способ: наложите на мозоль пластырь

с ацетилсалициловой кислотой 40 %-ной концентрации. Через день-два удалите пластырь и после теплой ванны снова потрите мозоль пемзой. При беспокоящих мозолях на ногах лучше носить просторную обувь и, возможно, индивидуальные ортопедические стельки. Такое приспособление поможет перераспределить нагрузку на стопу и предупредить повторное появление мозолей. Есть неплохое народное средство для борьбы с мозолями. Перед сном распарьте ноги в горячей воде, вытрите их насухо и привяжите к мозоли корку лимона с небольшим количеством белой мякоти. Прodelывайте это в течение 4–5 дней, пока полностью не удалите лишнюю кожу.

Можно попробовать и другое средство: замочите на 2 недели луковую шелуху в столовом уксусе, затем наложите на мозоль небольшой слой вымоченной шелухи и завяжите с помощью компресса на всю ночь. Повторяйте эту процедуру, пока мозоль не сойдет.

## **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.