

БОРИС СКАЧКО

ЧЕРНЫЙ ТМИН:

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ВРАЧА ФИТОТЕРАПЕВТА



Борис Скачко

**Черный тмин: полезные
советы врача фитотерапевта**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Скачко Б.

Черный тмин: полезные советы врача фитотерапевта /
Б. Скачко — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

ISBN 978-0-88-001460-1

Что лечит черный тмин? Пророк Магомет сказал: черный тмин может избавить от всех болезней. Кроме смерти. А как? Сказал просто: спроси у доктора. Черный тмин или чернушка посевная: польза или вред? Чем полезен или опасен черный тмин? Это «дама в зеленом» или «дьявол в кустах»? В книге 529 полезных советов доктора. Рекомендации помогут эффективнее принимать черный тмин и применять в профилактике и лечении. А также 40 рецептов как использовать масло черного тмина и масло семян тыквы, льна, рапсуса, конопли, кунжута, плодов облепихи, шиповника, зародышей пшеницы. И 48 советов врача-фитотерапевта и рецептов черного тмина с лекарственными растениями. Второе издание, переработанное и дополненное.

ISBN 978-0-88-001460-1

© Скачко Б.
© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого

Содержание

Пролог	5
Немного о черном тмине	9
Что такое коварный 101%!	12
От чего или от кого зависит ваш уровень здоровья?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Борис Скачко

Черный тмин: полезные советы врача фитотерапевта

Пролог

Написанная популярным языком книга про черный тмин или чернушку посевную поможет дополнить ваши знания в области ЗОЖ. Чтобы жить лучше и дольше.

А также книга будет полезна врачам различных специальностей. Чтобы расширить арсенал лечебных средств и лечить более эффективно.

Каждый человек осознанно или не осознанно совершает действия. Чтобы жить лучше и дольше. А для этого человек дышит воздухом, пьет воду и напитки, принимает разные продукты питания. Благодаря которым может выполнять те виды деятельности, которые хочет.

И очень важно для каждого человека чтобы желания соответствовали реальным возможностям организма! Черный тмин поможет расширить ваши возможности. Чтобы сделать удовлетворение многих ваших желаний более реальным.

Однако нужно учитывать, что черный тмин имеет много разных биологически активных веществ. Их значение на протяжении жизни меняется. Полезные в одном возрасте могут стать вредными в другой период жизни. И наоборот.

В этой книге вы найдете много возможностей использовать полезные сегодня вещества черного тмина. И блокировать вредные.

К примеру, среди полезных веществ в черном тмине есть сапонины. Если вам сегодня нужно будет улучшить носовое дыхание, то введение в полость носа распаренных семян черного тмина вам поможет сделать более жидкой мокроту. И облегчить отхождение мокроты.

Однако что будет, если вы эту мокроту проглотите и она попадет в ваш желудок с гастритом? Тогда забываемая боль в области желудка резко снизит ваше желание использовать и другие натуральные средства в лечении.

До тех пор, пока вам не понадобится профилактика или лечение атеросклероза в сосудах. В этом случае сапонины чернушки посевной в оркестре лечебных средств будут играть основную роль, активно снижая уровень холестерина в крови.

И одновременно снижается вязкость крови, связанный с повышенным давлением кардиологический риск.

Но!

Только если вы не забудете опыт с гастритом и станете применять масло черного тмина или настои с черным тмином только после еды или во время еды.

И в случае если к тому времени у вас нет желчекаменной либо мочекаменной болезни! При которых сапонины чернушки могут разрушить камни и вызвать приступ почечной либо печеночной колики!

Если же вы знаете, что в семейном анамнезе желчекаменная или мочекаменная болезнь присутствует, то регулярное использование черного тмина поможет предупредить эти болезни. Сапонины чернушки помогут в профилактике.

А одновременно, благодаря все тем же сапонинам черного тмина, у вас начнется профилактика либо лечение артроза в суставах! Которые важно начинать с этапа «хруст в суставах». Однако не поздно начинать с этапа «боль в суставах». Лишь бы успеть до этапа «анкилоз сустава»! На этом этапе черный тмин уже вылечить не может. Помогает только пересадка нового сустава.

Вот такая она занимательная химия с черным тмином! Изменяющая к нему отношение на протяжении жизни, в зависимости от имеющихся болезней.

Надеюсь, что вы купили эту книгу вовремя. И теперь такие детские ошибки совершать не будете.

А в составе черного тмина и другие интересные биологически активные вещества! Которые можно правильно использовать в профилактике и лечении многих заболеваний.

Хотите сделать больше в этой жизни?

Используйте черный тмин и повышайте уровень здоровья правильно!

Я 6 лет преподавал на кафедре фитотерапии с курсом фармакогнозии Киевского медицинского института УАНМ. И в этой книге поделюсь частью своих знаний.

Что будет, если вы много знаете и правильно делаете?

Тогда ваш уровень здоровья высокий. Вы живете долго и счастливо.

Что будет, если вы совершаете ошибки?

После каждой ошибки появляются болезни. Любая болезнь нарушает качество вашей жизни сегодня. И сокращает ее продолжительность.

От чего зависит ваше здоровье?

Скучный полезный совет доктора. Ваше здоровье зависит от правильного питания и своевременного очищения организма. В режиме реального времени, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Иными словами? Нужно совершать правильные действия постоянно, от первой до последней минуты жизни. Черный тмин вам в помощь!

Вы думаете это сложно? Я тоже так думал. Более 30 лет назад! Когда закончил Киевский медицинский институт. Сейчас это Национальный медицинский университет им. академика А.А.Богомольца.

Там меня 6 лет учили правильно определять и лечить около 30 000 болезней.

Почему так много болезней?

В попытках себе навредить люди очень изобретательны!

Поэтому у каждого врача обучение продолжается и после института. На часто совершаемых ошибках его пациентами.

Обычному врачу мало запомнить только названия болезней! Нужно знать тысячи симптомов и синдромов, по комбинации которых эти болезни можно определить. А потом правильно применять сотни тысяч препаратов! И учитывать постоянно изменяющиеся схемы лечения!

Сразу после института мне все казалось очень сложным.

Однако!

Мой отец был штурманом. Испытывал самолеты. Отец популярно объяснил, что первично проблемы в любой системе начинаются, когда в нее попадает не того качества топливо, масло, вода, воздух.

И, пока авиаконструктор искал лучшее решение для безопасного полета он, как и каждый доктор, также часто вынужден был находить выход из сложных ситуаций.

Иными словами? Любая система будет работать плохо пока получает не совсем правильное питание. Вернее, совсем не правильное питание!

Даже простая лампочка быстро перегорит, если не получит свою силу тока с конкретными вольтами и амперами!

А вы пробовали в свой Бугатти, Майбах, Бентли, Феррари, Мерседес Ауди, Москвич или Запорожец вводить топливо, воду, масло по своему усмотрению? И выбросить фильтр для воздуха.

Иными словами, не выполнять рекомендации завода-изготовителя по правильному обслуживанию автомобиля?

Чаще всего так не поступают.

Но!

Если вдруг ваш ответ: ДА? Напишите в отзыве под этой книгой или мне в почту: сколько денег вначале сэкономили? А потом сколько потратили на ремонт автомобиля? Монолог автомастера можете не пересказывать!

Однако!

Чаще всего автомобиль берегут. Особенно, если хотят быстро и безопасно ездить! И если хочется ездить в авто максимально длительное время.

Почему автомобилю уделяют столько внимания? Многое зависит от вашей мотивации!

Возможно, основная мотивация: что автомобиль стоит много денег? И вы потратили часть здоровья и жизни, чтобы заработать деньги на автомобиль.

Возможно мотивация: а что скажут обо мне? Иными словами, что ваша репутация пострадает.

Почему-то часто эти мотивации по отношению к собственному здоровью не работают!

Знаете, что в современных ценах ваш организм стоит миллионы долларов! А инструкцию по правильному питанию и очищению организма лично для себя имеете?

Если инструкцию имеете, тогда как часто соблюдаете нужные лично вам рекомендации? Или считаете, что ваш организм стоит меньше?

А как часто вы со своим семейным доктором корректируете меню на сегодня? Для реализации ваших желаний. Однако с учетом имеющихся возможностей организма. В тех переменных условиях, в которых находитесь.

Вы же понимаете, что не ваша пища виновата в том, что у вас обострение гастрита! Появление либо обострение любого другого диагноза. Просто из десятков способов приготовить еду вы применяете не самый лучший для вашего желудка. Или не лучшее питание для организма в целом.

Почему здоровье не всегда берегут? Так здоровье получено в подарок от родителей. И, кажется, что ваше здоровье не имеет границ. А границы есть. Сегодня редко кто живет более 100 лет.

И здесь я попал в ловушку! Вначале показалось, что выбрать лечение одного диагноза несколькими препаратами проще. Чем подобрать правильное питание из тысяч блюд и напитков.

Решение подсказал мой дедушка, фитотерапевт в 5-м поколении. По профессии он был железнодорожник. Однако интуиция и семейные рецепты помогали прекрасно лечить травами. Участие на его консультациях пациентов резко изменило мой алгоритм действий.

Я внимательно наблюдал, как мой дедушка общается с пациентами. И обратил внимание на важные закономерности. Благодаря которым по-новому посмотрел на организм человека. Как на единую систему.

И я прозрел! Я стал замечать часто совершаемые пациентами ошибки. Которые приводят к конкретным, часто появляющимся заболеваниям. А далее начинается лечение.

Что будет, если не устранить ошибки и начать лечение? Тогда начинается бесконечное лечение! У почти каждого препарата есть свой спектр побочных действий.

Новый взгляд на причины болезней помог мне правильно использовать семейный способ лечения. И на его основе разработать авторский метод профилактики и лечения. А также постоянно его совершенствовать. Учитывая новые достижения в медицине. И корректировать в соответствии с индивидуальными особенностями каждого человека.

И вы сможете использовать мой метод. Причем можно особенно не изменять свой образ жизни. А получать больше здоровья. Нужно просто научиться совершать правильные действия в правильное время.

Какое место в этой системе занимает черный тмин? Одно из ведущих. И в этом вы сможете убедиться, прочитав книгу до конца.

Немного о черном тмине

Черный тмин или чернушка посевная (*Nigella sativa*) это однолетнее растение высотой от 15 до 50 см семейства желтушных.

Если захотите найти в дикой природе, то нужно знать как выглядит чернушка.

Стебель – прямостоячий, разветвленный, бороздчатый, железисто-опушенный.

Листья – жесткие, 2-3 раза перисторассеченные, с короткими линейными черешками.

Цветки – единичные, правильные, двуполые, с двойным околоцветником.

Чашелистики (их 5) лепестковидные, голубые, продолговатые или яйцевидные, в нижней части суженные в короткий ноготок, на верхушке притупленные.

Лепестки-нектарники (их 5-8) с короткими ноготками и двогубыми пластинками.

Семена – трехгранные, поперечно-морщинистые.

Искать черный тмин или выращивать лучше на исторической родине. Это Балканы, Средиземноморье, Средняя Азия. Однако сегодня можно найти по всей территории Украины. Где черный тмин можно культивировать как декоративное и пряновкусовое растение.

Однако по Украине лучше искать и выращивать в Крыму и южных областях. Чем больше света и тепла? Тем больше полезных веществ.

Своеобразная утонченная красота черного тмина возбудила воображение поэтов в европейском фольклоре. Многие утверждали, что это прекрасные феи, превращенные волшебством в нежные утонченные цветы. Поэтому, наверное, и бытуют такие названия черного тмина: «девица в зеленом», «дама в зеленом», «нечесанные панночки», «волосы Венеры».

Однако, если вы не знаете как черный тмин использовать правильно?

Полезный совет доктора. Тогда напомним, что есть еще одно название: «дьявол в кустах»!

Интересно, что основатель мусульманства Магомет учил, что семена этого растения оберегают от всех заболеваний, кроме смерти. Поэтому мусульмане часто употребляли семена черного тмина с медом. Иными словами, тем самым улучшали качество жизни.

Но!

Только при правильном применении смерть можно и отложить.

Иными словами, можно получить активное долголетие.

Ценили семена черного тмина и ученые античного мира, средневековья! Такие как Плиний, Dioscorid, Galen, Paracelsus. Часто использовал семена черного тмина при лечении разных болезней Авиценна.

Для изготовления различных лекарственных средств используют семена чернушки посевной, известные под торговым названием «черный тмин». Семена вымачивают из спелых плодов. Растение относится к неофициальным.

Семена черного тмина содержат стероиды (кампестерин, ситостерин, стигмастерин, спинастерин, холестерин).

Есть в семенах эфирное масло, содержание которого колеблется от 0,5% при выращивании в условиях Средних широт до 1,5% при изменении места сбора ближе к экватору. Содержание и состав эфирного масла в значительной степени влияет на лечебный эффект. Также на содержание масла влияют и погодные условия в сезон выращивания!

Содержится в семенах тмина жирное масло (от 31% до 44%). В составе жирного масла выявлены основные ненасыщенные жирные кислоты: олеиновая (до 49%) и линолевая (до 38%), Основные насыщенные жирные кислоты: пальмитиновая (около 13%) и стеариновая (около 3%). А также определяются миристиновая, линоленовая, эйкозодиеновая и петрозелиновая кислоты.

Семена черного тмина содержат алкалоиды нигелин и нигелон (демасценин и дамасцинин), тритерпеновые сапонины, кумарины, фермент липазу, пигмент меланин (до 1,5%), токсичный гликозид мелантин, тимохинон, дубильные вещества, сахара, горькие вещества и белковые соединения, витамины А, Е, группы В.

Также семена черного тмина содержат минеральные соли.

Из макроэлементов в порядке убывания по количеству содержатся калий, кальций, магний, железо.

Из микроэлементов – цинк, марганец, медь, молибден, селен, хром, бор, йод. Также содержатся соли никеля, кобальта и другие.

Могут содержать семена черного тмина ртуть и стронций! Поэтому выращивание черного тмина должно производиться только на экологически чистых территориях, вдали от крупных промышленных центров и мегаполисов.

В семенах черного тмина найдены ингибиторы протеолитических ферментов. Поэтому одно из показаний это применение при хроническом панкреатите. Для предупреждения перехода панкреатита в обострение.

Тимохинон обладает холеретическим действием. А нигелон обнаруживает спазмолитические свойства. Что дает возможность использовать в комплексном лечении при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Меланины – пигменты, которые образуются путем свободнорадикальной окислительной полимеризации пирокатехинов, диоксииндола и тирозина.

Зачем вам это нужно? Молекулы меланина захватывают активные свободные радикалы, частично их нейтрализуют и тем самым обезвреживают.

Что такое эффективная борьба со свободными радикалами? Это один из факторов долголетия в неблагоприятных экологических условиях.

Семена черного тмина угнетают развитие грамм-положительных и грамм-отрицательных бактерий. Что можно успешно использовать в комплексном лечении различных инфекций. Особенно связанных с желудочно-кишечным трактом.

Семена черного тмина являются сырьем для получения ферментного препарата нигедаза, который обладает липолитическим действием. Поэтому можно использовать в комплексном лечении ожирения.

В целом препараты семян черного тмина обладают сокогонным, холеретическим, холекинетическим, мочегонным, молокогонным, легким слабительным, иммуностимулирующим, общеукрепляющим действием. А также антибактериальной, протистоцидной, глистогонной активностью.

Семена черного тмина имеют специфический пряный аромат и слегка жгучий вкус. Часто прибавляют к тесту, при изготовлении печенья. В этом случае используют как и семена мака снотворного или плоды тмина обыкновенного. А также как ароматическую приправу и как консервант для квашения огурцов, капусты. Для ароматизации кушаний, иногда как заменитель черного перца.

Настой семян черного тмина употребляют при заболеваниях желудка. Особенно при плохом переваривании пищи. А также для улучшения работы желчного пузыря и печени. Улучшает деятельность желудка и кишечника, уменьшает бродильные процессы, повышает образование желчи печеночными клетками и уменьшает тонус стенок желчных путей (спазмолитик). Основными показаниями к назначению семян черного тмина это метеоризм, желтуха.

При панкреатической недостаточности наблюдаются появление плохо переваренных испражнений жирного характера, метеоризм, боль в околопупочной области. Для улучшения пищеварения рекомендуют семена черного тмина, фермент которых оказывает содействие расщеплению и усвоению содержащих жиры продуктов.

Соли никеля и кобальта значительно увеличивают липолитическую активность семян. Семена черного тмина часто дают более выраженный эффект в сравнении с панкреатином.

Препараты семян черного тмина усиливают образование мочи. Благодаря мочегонному действию не происходит застоя мочи, облегчается выделение песка с мочой при солевом диатезе. И постепенное разрушение камней при мочекаменной болезни.

В случае недостаточной секреторной деятельности молочных желез во время лактации употребление настоя по 100 мл 3-4 раза в день перед едой увеличивает образование молока у женщин при кормлении грудью.

Чернушка усиливает приток крови к органам малого таза. Поэтому рекомендуют для регуляции и стимуляции менструаций. Особенно полезно в подростковом возрасте. А также как бактериостатическое применяют при воспалительных женских заболеваниях.

Можно использовать черный тмин и в комплексном лечении хронического простатита. Особенно если обострения простатита связаны с солевым диатезом.

Значительный терапевтический эффект наблюдается при бронхиальной астме, бессоннице.

Экспериментально установлено, что настой надземной части растения оказывает замедление сердечной деятельности.

При гайморите уменьшение дренажа из гайморовой пазухи усиливает воспаление. Для облегчения отхождения гноя берут семена черного тмина, поджаривают. Завертывают в кусочек хлопчатобумажной ткани и кладут в нос. Вдох делают через нос. На 1 процедуру нужно до 1/4 чайной ложки семян. Можно использовать масло черного тмина, которым предварительно смочить вводимые в носовые ходы турунды.

Что будет, если размочить семена черного тмина в столовом уксусе на протяжении ночи, а утром растереть, смешать с небольшим количеством оливкового масла и положить в ноздрю? То это поможет при хронической головной боли, которая сопровождается гайморит.

Настойку семян принимают по 5-10 капель через 15 минут во время приступа мигрени.

Авиценна считал, что чернушка есть одно из сильнейших лекарств, которое «... открывает закупорки в решетчатой кости». А в смеси с миртовым маслом помогает в начальной стадии катаракты. В смеси с медом и горячей водой выводит камни из мочевого пузыря и почек.

Внутреннее применение семян черного тмина в объединении с наружным дает положительный терапевтический эффект при высыпаниях на коже.

Лекарственные формы и применение:

Настой семян: 2 г семян заливают 300 мл кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза на день.

Настойку семян 1:5 на 40% спирте этиловом принимают по 5-10 капель на прием.

Пользоваться семенами чернушки нужно с осторожностью, так как в большом количестве они могут оказывать отравляющее действие. Именно поэтому еще пророк Магомет не рекомендовал самолечение! А предлагал советоваться с врачом. Много полезных советов врача об особенностях применения черного тмина в комплексном лечении далее в этой книге.

Черный тмин – отличный медонос.

Семена имеют инсектицидные свойства. Поэтому используются для предотвращения порчи одежды молью.

Эфирное масло имеет приятный запах малины. Поэтому часто используют в мыловарении и парфюмерии.

Но!

Это в целом про семена черного тмина. А как правильно использовать в конкретных случаях? А также, зачем вам это нужно вы узнаете далее из этой книги.

Что такое коварный 101%!

Каждый человек хочет жить лучше и дольше.

И отлично, когда человек понимает и принимает необходимость регулярно заниматься профилактикой. Чтобы продолжать оставаться в состоянии здоровья! Учитывая и правильно используя опыт других людей.

Несколько хуже, если основная мотивация это низкий уровень здоровья. Когда часть возможностей уже утрачена. И теперь нужно рационально использовать оставшиеся ресурсы вашего организма.

И очень плохо, если человек считает себя практически здоровым. И пока не понимает необходимости поддержания уровня здоровья.

Однако отношение человека не имеет большого значения. Между этими состояниями может быть очень небольшой промежуток времени!

Почему?

Полезный совет доктора. Нужно понимать, что такое 101%!

Организм человека создан с отличным запасом прочности. По разным органам и системам дополнительный ресурс составляет 400-600%.

Что будет, пока этот огромный потенциал не исчерпается?

Полезный совет доктора. Человек находится в иллюзии, что он здоров! Именно в иллюзии!

Иными словами, чем отличаются ощущения молодого абсолютно здорового человека с запасом работоспособности основных систем жизнеобеспечения в 600%? От ощущений человека, у которого возможности сократились до 101%!

Полезный совет доктора. В состоянии покоя ощущения практически не отличаются!

Однако ощущения коварны и обманчивы! Уровень здоровья отличается в 6 раз! А ощущения практически одинаковы!

К примеру, в 2-х почках человека при рождении заложено примерно 1 000 000 нефронов. Что будет, если человек не знает: как правильно пить воду для очищения организма? Или как укреплять иммунитет правильно? Или как правильно питаться?

И ребенку понятно, что количество нефронов будет постепенно уменьшаться.

Полезный совет доктора. Почечная недостаточность начинается, когда в 2-х почках осталось менее 250 000 нефронов.

Иными словами? Что будет, если регулярно совершать ошибки? Человек постепенно попадает в почечную недостаточность.

Однако!

Что будет, пока у вас 101%? Иными словами хотя бы 252 000 нефронов. Вы считаете, что здоровы!

Полезный совет доктора. К сожалению, большинство анализов эту иллюзию подтверждают! А на самом деле до почечной недостаточности у вас остался всего 1 небольшой шаг!

А вам не жалко потерять 750 000 нефронов? Напомню, что пересадка 1 почки стоит 100-150 000 долларов! Почка, в которой при рождении этого человека было максимум 500 000 нефронов. А сколько нефронов планируете купить вы?

Уверены, что донор почки больше вас знал, что делать для сохранения почек в лучшем состоянии? Всегда вел здоровый образ жизни. Чтобы сохранить почки именно для вас. И продал вам почку в отличном состоянии?

Иными словами, ценность этой книги только по знаниям как правильно пить воду и питаться для почек стоят 100-150 000 долларов! Часть из них вы найдете в этой книге!

Полезный совет доктора. Здоровье лучше беречь с раннего детства!

Знаете основной фактор, помогающий достичь активное долголетие?

Полезный совет доктора. Это ваш уровень осознанного отношения к своему здоровью. На достигнутом сегодня уровне здоровья!

Чем выше уровень здоровья?

Полезный совет доктора. Тем у вас больше возможностей. И меньше ограничений в виде болезней. И наоборот.

От чего или от кого зависит ваш уровень здоровья?

Полезный совет доктора. Первично ваше здоровье зависит от ваших родителей. Иными словами?

Полезный совет доктора. Ваше здоровье зависит от уровня знаний ваших родителей. И от регулярных правильных действий перед вашим рождением.

Если ваши родители хотели дать вам максимальный уровень здоровья?

Полезный совет доктора. Они должны были правильно подготовиться к такому удивительному событию, как зачатие.

Какие требования к вашему отцу?

Полезный совет доктора. Ваш будущий папа должен соблюдать важные для него особенности здорового образа жизни. Минимум за 1-2 недели до оплодотворения яйцеклетки.

При условии, что до этого он вел активную половую жизнь. И был максимально здоров перед занятиями любовью.

Что делать, если ваш будущий папа не очень здоров? Или не уверен, что абсолютно здоров? Или хотел вам дать максимально высокий уровень здоровья?

Полезный совет доктора. Нужно больше времени на подготовку к зачатию!

Какие требования к вашей маме?

Полезный совет доктора. Ваша будущая мама должна быть абсолютно здоровой минимум за 3 месяца до оплодотворения яйцеклетки!

Почему?

Именно столько времени перед овуляцией в яичниках женщины начинает развиваться яйцеклетка! И все факторы окружающей среды уже в этом периоде времени имеют огромное значение для будущего ребенка!

Полезный совет доктора. Правильно созданные условия помогают зачатию. А не контролируемые опасности могли вам навредить!

Полезный совет доктора. Особенно нарушают развитие ребенка стрессовые факторы!

И не существенно, какой вид стресса подействовал на вашу маму и на вас внутри мамы! Стрессы бывают разные. Стресс эмоциональный или термический, стресс химический или электромагнитный. Не правильные реакции на переменные погодные условия! Или не умение минимизировать действие негативных экологических факторов!

В любом случае нарушается развитие яйцеклетки в яичнике.

И, как максимум, увеличивается вероятность появления не совместимой с жизнью патологии внутриутробного развития!

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.