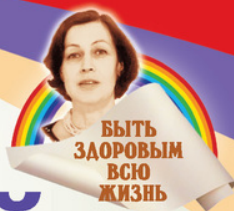


ТЕКСТ
С КРУПНЫМ
ШРИФТОМ



БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ
ВСЮ
ЖИЗНЬ

Майя Гоголан

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ
ПО МЕТОДУ МАЙИ ГОГУЛАН:

**СОВЕТЫ
и РЕЦЕПТЫ**

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ



Майя Федоровна Гоголан
Лечение болезней по методу
Майи Гоголан: советы и
рецепты. Можно не болеть
Серия «Быть здоровым всю жизнь»

pdf предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22621179

*Майя Гоголан Лечение болезней по методу Майи Гоголан: советы и
рецепты. Можно не болеть: Астрель; М; 2013*

Аннотация

В этой книге Майя Федоровна дает уникальные рекомендации по лечению около 50 самых распространенных заболеваний. Здесь нет надуманных процедур или сложных рецептов. Простые травы, простая пища, образ жизни, которого требует наше тело, – и здоровье не заставит себя ждать.

Содержание

Что такое энергетический баланс	5
Профилактика и лечение ожирения	8
Каковы причины появления избыточной массы тела и как с этим бороться?	10
Причиной ожирения, кроме того, могут быть следующие факторы	12
Как увеличить массу тела	21
Советы при различных заболеваниях: профилактика и лечение	22
Бронхиальная астма	22
Закаливание	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Майя Гогулан

Лечение болезней по методу Майи Гогулан: Советы и рецепты

Можно не болеть

Серия «Быть здоровым всю жизнь»

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Гогулан, М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

* * *

Что такое энергетический баланс

Жизнь – это особого вида энергия, биоэнергия (от греч. «*био*» – жизнь).

Как и любая другая энергия (механическая, тепловая, электрическая, атомная), энергия жизни возникает в противоборствовании двух разнополюсных сил («плюс» и «минус»; положительно заряженные частицы и отрицательно заряженные частицы).

Точно таким же образом энергия жизни возникает в нашем организме. Анионы и катионы, щелочи и кислоты, артерии и вены, парасимпатическая и симпатическая нервные системы, работа левого и правого полушарий мозга – от их взаимодействия, борьбы, постоянного соперничества и хрупкого равновесия зависят жизнь, здоровье, долголетие, счастье человека. Равновесие между постоянно конкурирующими в нашем организме силами (то есть энергиями) – созидательными, или конструктивными, и разрушительными, или деструктивными, – создает энергетический баланс, который является основой здоровья и жизни.

Вспомните! Японский профессор Кацудзо Ниши образно называл наш организм «человеческим хозяйством». А почему? Да потому, что любое хозяйство, будь то государственное, сельское, городское, банковское и т. д., может функционировать с успехом лишь при соблюдении баланса между

«кредитом» (тем, что оно получает извне) и «дебетом» (тем, что оно «выделяет», «создает», «производит»).

Что организм человека потребляет? Свет, воздух, воду, пищу, лекарства, информацию. А что он выделяет? Излучения, выдыхаемый из легких углекислый газ, мочу и экскременты, пот, мысли, дела.

Если то, что он получает («кредит»), и то, что он выделяет («дебет»), находится в балансе (то есть в равновесии), организм функционирует нормально, он здоров. Как только баланс нарушается в ту или иную сторону, организм начинает болеть. И чем длительнее держится дисбаланс, тем серьезнее наши болезни.

Очень часто «кредит» значительно меньше «дебета». Это, как правило, приводит к снижению энергии Жизни. Начинается все с усталости (утечки энергии), и в конце концов возникает ослабление, снижение сопротивляемости организма к инфекционным агрессиям вирусов, микроорганизмов, а это приводит к различным заболеваниям – простуде, герпесу, гриппу, ангине, туберкулезу, раку и т. п.

Но случается и так, что поступление значительно превышает потребности организма и его затраты. Это тоже вызывает различные болезни.

Нужно заметить, что когда мы недоедаем или переедаем временно, это проходит без каких-либо физиологических нарушений. Совершенно другое дело, когда равновесие постоянно нарушается, особенно если количество пищи регу-

лярно превышает энергетические затраты организма.

Даже незначительное, но продолжительное отклонение от нормы ведет к истощению иммунных сил, к анемии (то есть малокровию или болезням крови) и – что неизбежно – к ожирению.

К сожалению, с проблемой лишнего веса связано множество тяжелых заболеваний.

Как же лечить ожирение и предотвратить последствия, которые оно вызывает?

Профилактика и лечение ожирения

Во-первых, надо хорошо понимать, что такое ожирение, а не шутить по этому поводу.

Ожирение – серьезное заболевание, обусловленное глубокими нарушениями обменных процессов. В организме происходит разбалансирование всех связей – психоэмоциональных, биохимических, биомеханических, биофизических, информационных, энергетических. А это значит, что, вместо того чтобы выполнять свое назначение в полную силу, организм вынужден огромную часть своей энергии отдавать на восстановление и саморегулирование.

Всего 5 кг лишнего веса повышают для человека риск возникновения серьезных болезней: подавляется функция щитовидной железы, что создает беспорядок в работе остальных желез внутренней секреции; возникает сбой, который затем приводит к атеросклерозу, снижению иммунитета – разнообразным заболеваниям организма. Надо помнить: к 50 годам защитные возможности нашего организма уменьшаются в 2 раза. Это происходит из-за накопления и избытка холестерина в лимфоцитах, снижения активности лимфатической системы, в результате чего появляются различные болезни в наиболее продуктивном возрасте. Каждый лишний сантиметр нашей талии на год укорачивает жизнь: чем больше избыточная масса тела, тем выше риск смертности

или серьезных болезней. Жир в теле – это отстойник, пороховая бочка, которая в любой момент может взорваться и разрушить здоровье человека. Известно, что ожирение укорачивает жизнь человека в среднем на 10–12 лет.

Каковы причины появления избыточной массы тела и как с этим бороться?

Главные причины – это нерациональное питание и ограниченная двигательная активность. Более 50 % взрослого населения мира обладает избыточной массой тела, причем 30 % из них серьезно больны ожирением. Ожирение стало национальной проблемой всех высокоразвитых стран.

Особую тревогу вызывает чрезмерная упитанность детей: 40 % из них имеют избыточную массу тела и почти 30 % склонны к ожирению.

Статистические данные выявляют, что у лиц с избыточной массой тела в 6 раз чаще, чем у худых, появляются камни в почках и желчном пузыре; атеросклероз, который приводит к инфаркту молодых людей – между 30 и 40 годами; в 4 раза чаще развивается сахарный диабет.

Разумный человек должен помнить:

- Калорийная пища, если ее употреблять часто и много, не может быть полностью усвоена.
- Организм нуждается лишь в сочетании определенных ингредиентов:
 - в углеводах — 90 % в сутки;

– в *аминокислотах*, из которых организм сам строит свои собственные только ему белки. Их не должно быть более 4–5 % в сутки;

– в *микроэлементах*, без которых не усваиваются витамины, amino- и жирные кислоты. Их необходимо всего 3–4 % в сутки;

– в *жирных кислотах* (а не в животных или растительных жирах). Жирных кислот должно быть всего 1 % в день;

– в *витаминах* – всего 1 % в день;

– в *клетчатке и воде*.

Все это можно найти только и как раз столько, сколько необходимо, во фруктах и овощах в сыром (естественном) виде. Вот почему самая полноценная, самая рациональная пища – это пища, приготовленная для человека самой природой в виде фруктов, овощей, зелени, орехов, семечек.

И только выполнение этих правил сможет уберечь вас от ожирения.

– Причиной ожирения может быть не только избыток пищи, не только плохое ее качество и пережевывание, не только неправильное сочетание пищевых продуктов, но и несоблюдение времени приема, ассимиляции (переваривания и усвоения) и очищения организма.

Каждый, кто хочет сохранить свой, природой назначенный ему вес, должен есть с 12:00 до 20:00 и помнить, что с

21:00 до 4:00 организм занят ассимиляцией продуктов, которые попали в него за день, а с 4:00 до 12:00 вся энергия организма направлена на удаление отходов.

Причиной ожирения, кроме того, могут быть следующие факторы

– Употребление слишком часто и в большом количестве высококалорийных продуктов. Любой излишек не может быть усвоен, а значит, он переходит в жир.

– Многие люди привыкли есть продукты, которыми заполнены полки магазинов. Как правило, эти продукты прекрасно рекламируются. Реклама – двигатель торговли, но вовсе не здоровья. Эти продукты привычно есть и удобно готовить, поэтому они нравятся.

– Мы не соблюдаем ни режима, ни правил сочетания продуктов. Мы не соблюдаем физиологического голода, который соблюдает любое животное. Вы можете встретить сытого волка или медведя, и он пробежит мимо, вы можете увидеть сытую змею, и она постарается уползти подальше от вас. Человек же ест в любое время, когда бы ему ни предложили.

– Мы мало двигаемся, но много сидим, ездим на автомобиле, пользуемся лифтом. А те немногие, которые систематически делают физические упражнения, часто делают их не так и не те, что нужно для нормализации массы тела. В результате возможен и противоположный эффект. Например,

установлено, что при интенсивных занятиях масса тела может наращиваться, а не снижаться.

— Мы уповаем на различные диеты. Даже если предположить, что они созданы на научной основе, то это лишь временные меры, а стало быть, и результаты будут временные. Вместо диет необходимо придерживаться Законов Природы.

Как исключить все эти причины?

Для снижения массы тела при ожирении до нормальной следует выполнять следующие рекомендации.

Научитесь правильно есть:

- мало;
- вовремя;
- только то, что физиологически предназначено человеку, и не есть ничего, что ему не предназначалось Природой;
- в правильных сочетаниях и лучше отдельно;
- пить до 2–3 л воды в день маленькими глотками;
- соблюдать посты и лечебное голодание хотя бы 24 ч в неделю;
- вставать из-за стола с небольшим чувством голода.

Насыщение организма происходит примерно через 30 минут после начала приема пищи. Если вы будете тщательно пережевывать пищу и в течение дня пить достаточное количество воды, голод не станет мучить вас, а старые вредные привычки постепенно исчезнут. Через некоторое время (че-

рез 2 года) ваши усилия вознаграждаются полной перестройкой сознания, прекрасным видом, молодостью и здоровьем. И вы уже не сможете питаться по-другому.

Не впускайте в дом вредные продукты, не покупайте их. Не тратьте свои деньги на конфеты, пирожные, алкоголь, сахар. Резко ограничьте соль и соленые продукты. Не следует солить все подряд. Нужно количество натрия вы получите из естественных продуктов. Через некоторое время, после того как вы ограничите потребление соли, вы поразитесь гамме вкусовых ощущений в естественных продуктах, а подсоленная пища покажется вам невкусной и пересоленной.

Салаты старайтесь заправлять не растительным маслом, а соком капусты. Кашу варите без молока и соли, а маслом заправляйте уже на столе – 1–2 ч. л. оливкового или льняного масла (эти масла особенно полезны) и употребляйте каши с зеленью укропа, петрушки, сельдерея, овощными соками или салатами, так, чтобы свежих салатов или соков было в 3 раза больше вареной каши. Многие крупы можно просто запаривать (гречку, геркулес и т. д.).

Не делайте запасов. Покупайте продукты на 1 день и съедайте их.

Старайтесь в один прием съесть что-то одно. Усво-

ение пищи будет протекать эффективнее. Разделите во времени употребление таких продуктов, которые желательно есть отдельно. Например, хлеб и молоко (даже кислое); овощи и виноград или другие фрукты (кроме зеленого яблока). А за один раз съедайте только те продукты, которые хорошо сочетаются и даже дополняют друг друга: например, белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, творог) – с любой зеленью и овощами, кроме картофеля, крахмалистую пищу (хлеб, каши, картофель, лапшу, макароны) – с зеленью и овощами, но не с белками. И при этом зелени и овощей («живой», сырой пищи) пусть будет в 3 раза больше. Когда вы приучите себя к этому, будете удивляться, как люди много едят и каким мизером можно обойтись, накормив всех голодных планеты.

Следует помнить, что овощи, которые подверглись тепловой обработке, вредны и образуют в организме отложения солей щавелевой кислоты. Фрукты и овощи употреблять надо только в сыром (натуральном) виде. А вареные растительные продукты – сочетать с сырой зеленью, луком, морковью, капустой и т. д. или (если у вас больны органы пищеварения) с соками пяти видов сырых овощей.

Откажитесь от сладких десертов. При смешивании первого, второго блюда и сладостей на десерт в организме начинается брожение, и все съеденное за обедом превращается в спирт и уксус.

Фрукты и мед целесообразно выделить в отдельный прием

пищи.

Если этого не соблюдать, то пища будет разлагаться, вызывать раздражение слизистых оболочек желудка и кишечника, в результате этого у вас всегда будет ощущение ложного голода. Это заставит вас часто принимать пищу и постоянно переедать.

Разнообразие в питании должно быть обеспечено за счет различных продуктов в течение суток, недели или месяца, но не в течение одного приема пищи.

Употребляйте ежедневно продукты, способствующие расходованию жиров из резервов организма. Такими продуктами являются капуста, морковь, свекла, зеленый салат.

Масло предпочитайте растительное, а хлеб – грубого помола. Но и то и другое – в очень ограниченных количествах; не забывайте присыпать хлеб и овощи отрубями.

По возможности включайте в рацион красный перец (паприку), чеснок, лук. Эти вещества богаты витаминами и микроэлементами. От них кровь «закипает» и в клетках сгорают все излишние жиры.

Принимайте пищу только тогда, когда наступает чувство голода, а не по расписанию или «за компа-

нию». Привычка питаться в одно и то же время приводит к выработке временного пищевого рефлекса, когда приходится съедать лишние порции, совершенно ненужные организму.

Соблюдайте физиологические часы приема пищи (с полудня до 20:00).

Последний прием – с 18:00 до 19:00, чтобы к 20:00 всякий прием пищи был закончен.

Доказано, что продукты, поступившие в организм в дневные часы, расходуются на энергообеспечение жизнедеятельности человека, а в вечернее время – откладываются в виде жира.

Если в вечернее время вы ощущаете голод, утоляйте его яблоком или капустой и другими сырыми овощами. Лучше есть поменьше. Это легко осуществить, если сосать и долго пережевывать каждый кусочек, положенный в рот.

Не ешьте много. В промежутках между приемами пищи постоянно пейте маленькими глоточками воду.

При чувстве голода, прежде чем приступить к еде, выпейте стакан воды (можно с лимонным соком или яблочным уксусом – 1 ч. л. на 200–250 мл воды); если чувство голода не исчезнет, можете есть через 15 минут.

Для снижения массы тела и поддержания ее в границах нормы непрерывно используйте физическую

нагрузку – вибрационные упражнения, так как они заменяют бег трусцой, ходьбу, плавание, если даже вы прикованы к постели (правила здоровья 3, 4, 5 по Системе Ниши – см. в книге «Как повысить иммунитет и навсегда забыть о болезнях. Можно не болеть»), много ходите, используйте любой двигательный режим: бег, ходьба, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, танцы, ритмичная гимнастика и т. д. В любом случае, при физической нагрузке организм использует жиры в виде топлива.

Если масса тела превышает норму на 20 кг и более, вначале рекомендуется выполнять только Шесть правил здоровья по Системе Ниши, контрастные воздушные и водные процедуры, заниматься ходьбой, тщательно выполнять рекомендации по питанию.

Физическая нагрузка должна продолжаться не менее 45 минут дважды в день, так как в первые 20 минут непрерывной физической работы средней интенсивности энергозатраты обеспечиваются в основном за счет жиров и углеводов, находящихся в крови. Только когда их запас постепенно истощается, начинается сгорание жировых отложений в пределах 25–30 г. Зная эти цифры, вы можете рассчитать время, необходимое вам, чтобы привести в норму свою массу тела.

После выполнения упражнений не принимайте пищу в течение хотя бы 1 ч, так как жиры продолжают сгорать и после физической нагрузки.

Помните: большая физическая нагрузка снижает аппетит, а малая – повышает.

Не уменьшайте употребление воды. Наш организм выделяет за сутки 3,5 л воды, и если не пить ежедневно 2,5–3 л воды, засоряются наши фильтры (мембраны, почки, печень), кровь становится вязкой, циркуляция крови нарушается. Снизить массу тела за счет уменьшения потребления воды, как считают многие врачи, нельзя. Эти потери быстро восстанавливаются даже при «сухом питании» за счет воды, содержащейся в твердых продуктах.

Наряду с выполнением упражнений по Системе здоровья Ниши и любой физической нагрузкой обязательно включайте упражнения на гибкость. Жировая ткань при этих упражнениях тратится наиболее интенсивно. Выберите себе любые комплексы физических упражнений, но по силам.

Не пугайтесь временных внешних изменений при интенсивном похудении. Многие желающие избавиться от лишних жировых отложений опасаются, что похудение плохо отразится на их внешности – отвиснет кожа, появятся складки и морщины. Неприятностей не будет, если делать вибрационные упражнения по Системе здоровья Ниши и принимать воздушные и водные процедуры, которые обес-

печивают глубокий внутриклеточный массаж.

Контрастный душ и холодные обертывания помогут избежать образования морщин и складок. Мало того, эти процедуры обеспечивают прекрасный массаж капилляров кожи, повышают ее эластичность, делают упругой и молодой.

Прекрасным средством для профилактики и лечения ожирения является кратковременное (1–2–3 дня) голодание. Но оно эффективно только в том случае, если его проводить регулярно: 24–36 ч один раз в неделю и 2–3 дня в месяц – полный отказ от пищи. Более длительное голодание следует применять только под контролем специалиста или в клинике.

Когда пища не поступает в организм, реализуются внутренние запасы и в наибольшей степени расходуются жировые отложения. Методика голодания подробно изложена в книге «Как повысить иммунитет и навсегда забыть о болезнях. Можно не болеть».

Как увеличить массу тела

Многие худые люди, большей частью по их собственному субъективному желанию, стремятся поправиться. Во-первых, надо понять причину худобы, и если это не следствие отклонения в здоровье, не заболевания эндокринных желез или психики, то лучше всего несколько больше относительно нормы съедать орехов, сладких фруктов и овощей, а также включить в упражнения комплексы атлетической гимнастики, направленные на увеличение мышечной массы (максимально возможное количество повторений упражнений с выбранным весом отягощения – от 8 до 12 раз с паузами, отдых – 1,5–3 минут).

Если вы хотите понять, какой вес у вас должен быть, воспользуйтесь тестом: измерьте сантиметром окружность своего запястья. Цифру, которую вы получили, умножьте на 2 – такова должна быть окружность вашей шеи у основания, а если вы умножите длину окружности шеи у основания на 2, то это и должна быть окружность талии, которую Природа назначила вам. Все, что превышает эту цифру, будет называться избытком веса, так как каждый лишний сантиметр в талии равен килограмму веса.

Советы при различных заболеваниях: профилактика и лечение

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – аллергическое заболевание, проявляющееся в основном приступами удушья. Они вызываются скоплением слизи в бронхах. Медикаментозные средства, применяемые для лечения астмы, часто сами становятся причиной обострения болезни, так как могут служить аллергенами, от которых развивается приступ удушья.

Поэтому самыми надежными средствами борьбы с астмой являются Шесть правил здоровья и другие средства Системы здоровья Ниши и физической культуры.

Закаливание

Одним из основных средств закаливания при лечении астмы является вода. Под воздействием холодной воды происходит резкий выброс в кровь гормонов, в частности адреналина, который способствует расширению бронхов, купированию отеков и уменьшению секреции желез из слизистой

оболочки. Это позволяет нормализовать дыхание естественным путем.

Методика закаливания подробно изложена в разделе «Как повысить иммунитет» (часть 1).

Особенности закаливания холодной водой при лечении бронхиальной астмы заключаются в том, что процедуры должны проводиться как можно чаще: утром после сна, после возвращения из детского сада или из школы (для детей) или с работы (для взрослых), а также перед сном и ночью (ночью, в период приступа, – через каждые 1,5 ч). После ежедневных оздоровительных занятий следует начинать с теплого душа, а в конце процедуры заканчивать комфортно-холодным.

В период приступа после водных процедур, чтобы не спровоцировать одышку и приступ удушья, отдыхайте только в положении сидя; в это время полезно выполнять шестое правило здоровья (упражнения для спины и живота), массаж лица и ушей. Дыхание при этом должно быть диафрагмальным. Старайтесь надевать на себя как можно меньше одежды и используйте любую возможность, чтобы побегать или походить босиком: дома по полу, летом и в межсезонье по земле, траве, гальке, песку.

В жаркую погоду рекомендуется больше находиться в тени: при бронхиальной астме солнечная радиация стимулирует приступы удушья.

Эти приемы хорошо использовать для предупреждения

приступов.

– Умыть шестью пригоршнями холодной воды и хорошенько растереть водой лицо. Затем, стоя, наклониться вперед и втянуть носом воду из пригоршни. Оставаясь в наклоне, хорошо высморкаться. Повторить 6 раз. После этого взять в рот как можно больше холодной воды, запрокинуть голову и долго полоскать горло. Повторить 6 раз. Закончить процедуру двумя большими глотками холодной воды.

Прием эффективен также при заболеваниях верхних дыхательных путей – остром рините, заболеваниях придаточных пазух носа, ангине. Выполнять его лучше после массажа лица, шеи и спины. (При отите втягивать воду носом не рекомендуется.)

– Вымыть в холодной воде 150 г корня хрена, пропустить через мясорубку и добавить сок двух лимонов и фруктовый сахар или мед. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. утром 1 раз в день или перед приступами (детям – по 1/2 ч. л.) до улучшения состояния.

– Смешать 100–120 г свежего морковного сока с медом. Пить утром вместо завтрака небольшими глотками в течение месяца.

– Заварить стаканом кипятка 4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Средство эффективно не только при астме, но также при остром и хроническом бронхите, кашле, хриплом голосе, воспалении легких.

- Сауна (использовать контрастно).
- Голодание. Как показали наблюдения А. Колосова и С. Асинына, регулярное голодание дает хорошие результаты в лечении больных бронхиальной астмой: происходит восстановление нарушенной структуры слизистой оболочки дыхательных путей.

При предвестниках приступа бронхиальной астмы, обильных выделениях из носа, чиханье, кашле, а также при обострениях хронических респираторных заболеваний ежедневно до выздоровления через каждые 1–1,5 ч необходимо проводить следующий цикл приемов:

1. Упражнения из Шести правил здоровья Системы Ниши (хотя бы несколько раз).
2. Контрастные водные процедуры, которые заканчиваются холодным обливанием (дозировка с учетом самочувствия) с последующим промакиванием тела сухим полотенцем.
3. Воздушные контрастные ванны (при отсутствии лихорадочного состояния).
4. Для детей до 3 лет – подвижная игра и гимнастика с паузами для отдыха, для остальных – быстрая ходьба; лучше босиком, полуобнаженным.
5. Массаж лица в сочетании с водными процедурами до полной или относительно полной нормализации носового дыхания (3–4 раза).
6. Отдых в постели с высоким, но твердым изголовьем.

Приступайте к выполнению Шести правил здоровья сразу же, как только возникнут первые признаки тревоги, даже если это произойдет в самое неподходящее время.

Во время приступа не теряйтесь, для купирования приступа удушья выполните следующие приемы:

- купание или обливание попеременно контрастной водой по 1 минуте до 11 раз. Начинать и заканчивать холодной водой (чем холоднее вода и чем дольше ее воздействие, тем лучше). В ходе этой процедуры – диафрагмальное дыхание и откашливание;

- промакивание тела сухим полотенцем. Спустя 1–2 ч;

- ходьба (босиком, полуобнаженным) с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием – 3–4 минуты или выполнение упражнений из Шести правил здоровья;

- массаж лица и ушей в сочетании с водными процедурами 1–2 раза;

- массаж грудной клетки (поглаживание, вибрация, похлопывание) – 6 минут;

- растирание подошв яблочным уксусом или лимонным соком – 2 минуты.

Для купирования приступа у маленького ребенка необходимо выполнить следующие действия:

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.