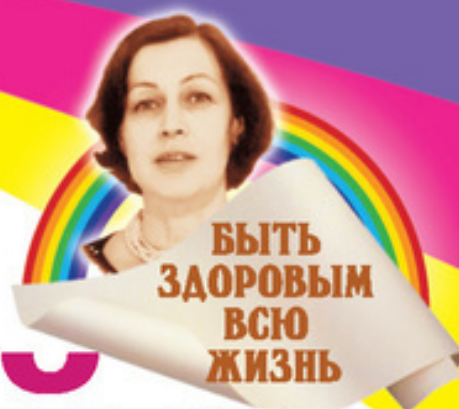


**ТЕКСТ
С КРУПНЫМ
ШРИФТОМ**



**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ
ВСЮ
ЖИЗНЬ**

Майя Гоголан

**КАК ПОВЫСИТЬ
ИММУНИТЕТ
И НАВСЕГДА
ЗАБЫТЬ О БОЛЕЗНЯХ**

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ!



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Как повысить иммунитет
и навсегда забыть о
болезнях. Можно не болеть**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Как повысить иммунитет и навсегда забыть о болезнях. Можно не болеть / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть здоровым всю жизнь)

Эта книга поможет решить очень непростую задачу – очистить организм и повысить его сопротивляемость болезням. Вы узнаете, как правильно питаться, какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться, как приготовить вкусные и дешевые блюда из овощей и фруктов и максимально сохранить ценные питательные вещества, которые они содержат.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Гоголан М. Ф., 2013
© Русский шахматный дом, 2013

Содержание

Дорогие мои читатели!	6
Как не болеть	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Майя Гоголан
Как повысить иммунитет и
навсегда забыть о болезнях
Можно не болеть

Серия «Быть здоровым всю жизнь»

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Гоголан М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

* * *

Дорогие мои читатели!

Я очень хочу, чтобы вы овладели законами здоровья и никогда не забывали простых истин:

«Человеческий организм – в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

(И. П. Павлов)

«Достаточно мудрая природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе».

(К. Ниши)

«Болезнь есть не что иное, как проявление работы целительных сил, заложенных в организме, а не нарушение функций».

(К. Ниши)

«Человеческий организм – совершенный живой организм, формы его представляют собой первоклассное единство в виде отдельного индивидуума, а содержание обладает потрясающей согласованностью функционирования и взаимодействия всех его органов и систем, которые только на первый взгляд кажутся более или менее независимыми друг от друга. На самом деле все клетки организма объединены принципом взаимодействия».

(К. Ниши)

«Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просветы десятков тысяч закрытых капилляров режимом (а не лекарствами, иглоукалыванием, гипнозом, облучением, хирургическими методами), вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением».

(А. С. Залманов)

Если вникнуть в глубинный смысл этих слов, можно сделать выводы:

1. Не существует отдельных болезней. Болен всегда организм в целом. А значит, лечить отдельные болезни бессмысленно и даже глупо, надо оздоравливать организм в целом.

2. Нет лекарств, которые лечат. Как любой продукт, лекарство всасывается в кровь, с ее током проходит по всему кругу кровообращения, оставляя свои ионы в каждой клеточке – и больной и здоровой, – таким образом отравляются и здоровые клетки. Как неорганическое вещество, лекарство выводится не полностью. Оставшаяся часть соединяется в крови со свободным кальцием, образуя соли щавелевой кислоты, которые, накапливаясь в мышцах, сосудах, суставах, костных клетках, обуславливают появление артрозов, артритов, склероза сосудов и др.

3. Нет пищи, которая лечит. «Все, что попадает в наш организм (вода, воздух, пища), является либо продуктом питания, либо ядом», – говорил Герберт Шелтон. Из яда организм не может создать ни одной живой клетки. Поэтому лекарства, а также рафинированные, деминерализованные, девитаминизированные, подвергнутые тепловой обработке продукты не могут дать энергии жизни; они лишь отнимают ее на переваривание, усвоение, очищение, восстано-

ление, засоряя при этом клетки и фильтры нашего организма – кожу, легкие, печень, почки и др.

4. Излечение возможно благодаря способности организма к самоисцелению, что заложено уже в момент его зарождения и является его неотъемлемой частью. Эту способность организма можно и нужно ежедневно укреплять, развивать, наращивать, как силу мышц, волю, знания, опыт. Для этого необходимо:

- во-первых, ежедневно обеспечивать клетки организма полноценным (клеточным, кожным) дыханием;
- во-вторых, стремиться обеспечивать хорошую циркуляцию крови, очищая тем самым капилляры, сосуды, мышцы и суставы;
- в-третьих, строго соблюдать правила полноценного питания;
- в-четвертых, систематически очищать свой организм – его органы, ткани, клетки;
- в-пятых, постоянно совершенствовать свои знания, умения, навыки, делая хорошо то дело, которым занимаешься, которое любишь, тем самым неустанно двигаться по пути самосовершенствования и самореализации.

Тот, кто читал мои книги «Прощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», кто слушал циклы моих лекций по темам «Культура здоровья» (или «Шесть правил здоровья»), «Законы полноценного питания», «Профилактика и лечение онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний», «Психика и здоровье», кто прошел курс обучения на практических занятиях в нашей школе здоровья, тот, я уверена, уже познакомился с культурой здоровья и знает, как защитить себя от болезней.

Вопрос лишь в том, у всех ли достаточно воли и разума, чтобы превратить свое понимание в умение, а затем и в образ жизни?! На это потребуется, конечно, время. Но оно окупится здоровой, полноценной и творческой жизнью, так как от малого – физического здоровья клетки – очень скоро человек приходит к огромному – своему духовному пробуждению, когда постоянно хочется искать и открывать для себя пути к истине и делать добро другим.

К сожалению, не у всех есть терпение вчитываться в книги, поэтому многие пишут мне письма, спрашивая, как лечить болезни почек, печени, сердца, рак и т. д. И я снова и снова отвечаю, что не лечу, а ищу и учу тому, что открываю для себя, что сама проверяю на опыте своих близких и себе самой! И учение мое заключается не в том, как лечить те или иные болезни, а как познать, понять и овладеть непреложными законами жизни, как раз умно и грамотно относиться к своему здоровью. Но мне все равно не хотят верить и ждут от меня конкретных советов специально для каждого отдельного случая.

Мои дорогие корреспонденты! Я не могу отвечать на ваши письма каждому отдельно. Я прошу вас внимательно читать не раз и не два то, о чем я пишу для всех. Вам надо лишь использовать собранный здесь воедино материал: учение гениального японского профессора Кацудзо Ниши, сумевшего обобщить опыт человечества, выводы и советы других замечательных ученых, врачей, целителей, а также опыт народной медицины.

Надеюсь, что все эти советы помогут вам справиться с теми болезнями, которые вы приобрели раньше.

Желаю удачи. Будьте здоровы, разумны и благополучны.

Ваша Майя Гоголан

Как не болеть С чего надо начинать?

Прежде всего следует исключить все, что служит причиной наших болезней:

- 1) смещение (подвывихи) позвонков и в результате этого – нарушение информационных связей в организме;
- 2) зашлакованность капилляров, клеточных мембран, крови;
- 3) нарушение полноценного, в том числе кожного, дыхания;
- 4) нарушение равновесия между противоборствующими силами организма (кислотами и щелочами, левым и правым полушариями мозга, венами и артериями, парасимпатической и симпатической частями вегетативной нервной системы и т. д.);
- 5) психоэмоциональные нарушения;
- 6) неполноценное питание;
- 7) малоподвижность.

1. Как устранить смещение позвонков и нарушение в связи с этим информационных связей в организме?

Мы уже знаем, что в организме все взаимосвязано. Любые сигналы, поступающие из окружающей среды и каждой клеточки организма, по нервам (как по электрическим или телефонным проводам) передаются в мозг.

Мозг является тем органом, который управляет всеми функциями организма, будь то условные или безусловные рефлексы, волевые действия, дыхание, сердечная деятельность, процессы пищеварения и т. д. Мозг посылает импульсы (сигналы) во все органы и клетки организма, откуда в мозг возвращаются ответы. Так осуществляется непрерывная информационная связь в организме. В мозгу сосредоточены нервные центры, которые управляют ответами, координируют физиологические процессы всех клеток и органов, создают равновесие сил, ощущение гармонии, мира и радости. Как только мозг получит информацию и оценит ее, он молниеносно формирует нужные «приказы», «новые распоряжения» для защиты жизни организма, которые моментально рассылаются по нервам к клеткам.

В клетках и органах начинается бурная перестройка. В ответ на сигналы из мозга железы внутренней секреции, например, синтезируют нужные гормоны, которые выбрасываются в кровь и разносятся по всем клеткам и биологическим жидкостям. Гормоны, которые несут в себе энергию солнца, воздуха, пищи, регулируют различные процессы обмена веществ.

Разрушение информационных связей в организме, вызванных травмами позвонков, влечет за собой нарушение баланса всех сил: энергетических, биохимических, биофизических, биомеханических, экологических и др. Нарушение равновесия в организме выражается различными симптомами, которые, по сути, являются физиологической мерой защиты организма от отравления токсинами (повышение артериального давления, температуры, понос, рвота, тошнота и т. д.).

В ортодоксальной медицине такие симптомы носят названия страшных болезней (например, гипертония или гипотония). С ними ведется отчаянная лекарственная борьба, вместо того чтобы устранить микротравмы позвонков, а также причины их возникновения.

Известно, что позвоночный столб состоит из отдельных позвонков, которые постоянно сдвигаются, как только человек встает, садится, начинает ходить. Любой сдвиг позвонка сжимает нервы и кровеносные сосуды, идущие из этого позвонка, которые перестают нормально

функционировать, в результате чего нарушаются питание и иннервация клеток внутренних органов. В этом-то и состоит одна из причин возникновения болезней человека.

Если нарушения, возникающие в позвоночнике, постоянно не исправлять, может образоваться межпозвоночная грыжа, при которой обычно рекомендуют хирургическое лечение или наложение гипса на несколько месяцев.

Существует уже немало случаев излечения межпозвоночной грыжи с помощью Системы здоровья Ниши. И как бы к этому ни относились скептики, необходимо помнить: самый лучший рентген не всегда может выявить те минимальные травмы позвонков, которые делают жизнь человека невыносимой. Случается, легкие подвывихи вправляются сами собой, но чаще всего мышцы, расположенные около подвывихнутого позвонка, становятся напряженными, препятствуя его возвращению на исходное место.

В таком случае лучшим способом лечения является ежедневное выполнение Шести правил здоровья по Системе Ниши, соблюдение диеты и питьевого режима, а также воздушные и водные процедуры, аутогенная тренировка, направленная на больной орган.

Особенно важно перейти в это время на бессолевую диету, так как из-за подвывиха позвонков функции почек, кожи, легких и других выделительных органов ограничены. Бессолевая диета способствует уменьшению мышечного воспаления. Кроме того, в рацион надо ввести продукты, богатые калием: морковь, капусту, хрен, чеснок, картофель, зеленый горошек, черную смородину, огурцы, петрушку, грейпфруты, помидоры, курагу, изюм, чернослив и др. Надо приучить себя ежедневно пить до 4 стаканов воды с яблочным уксусом и медом (1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда на стакан воды). Очень важно втирать в кожу яблочный уксус.

Особенно полезны в это время теплые ванны, компрессы.

Человек, владеющий Системой здоровья Ниши, может не тратить денег на лекарства, массажиста, экстрасенса и даже врача, а обойтись собственными силами.

Массаж, выполняемый пусть даже высококвалифицированным специалистом, может принести не столько пользу, сколько вред.

И далеко не каждый врач владеет искусством вправления позвонков вручную.

Итак, прежде всего постоянно следите за состоянием позвоночника и своей осанкой.

Это требование законов здоровья легло в основу первого правила Системы здоровья Ниши.

Выполнение первого и второго правил здоровья – твердая ровная постель и твердая подушка-валик – не только устраним подвывихи позвоночника, но и обеспечит полноценную работу капилляров, а значит – хорошую циркуляцию крови, питание, приток кислорода к мозгу, информационный и экологический баланс всех связей в организме.

2. Как восстановить функции капилляров?

Мы уже знаем, что наши клетки получают жизненную энергию и питание благодаря работе капилляров. Капилляры несут клеткам питание, кислород, воду, а обратно «выносят» продукты распада, отработанные вещества. Если капилляры долгое время находятся в сжатом состоянии, питание клеток, работа органов и жизнеспособность всего организма нарушаются, а жизнь человека оказывается под угрозой.

Система здоровья Ниши основана на теории, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как до сих пор считает ортодоксальная медицина.

Я сама долго болела тромбофлебитом. И компетентные врачи меня уверяли, что тромбофлебит неизлечим. Однако благодаря Системе здоровья Ниши я излечилась от недуга полностью и безвозвратно уже через несколько месяцев. Так из лежачего инвалида я превратилась в активного человека. Только упражнение «Для капилляров» помогло мне избавиться от болей

в ногах. В течение 18 лет каждое утро и вечер я не ленюсь выполнять все шесть правил здоровья. Это дает мне энергию, жизненные силы, ощущение молодости и радости жизни, а самое главное – защиту от болезней, которые с раннего детства неотступно преследовали меня.

О том, что все заболевания связаны с состоянием капилляров, также много писал врач А. С. Залманов:

Если вы увеличите доступ кислорода к мозгу, к каждой клетке организма; если вы раскроете просветы десятков тысяч закрытых капилляров режимом, вы не встретите ни одного заболевания, которое не было бы ликвидировано вашим лечением.

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Почему именно конечностей? Да потому, что именно в конечностях больше всего венозных капилляров и гломуса (контрольного регулятора крови). Именно с венозных сосудов, а не с сердца начинается наше кровообращение. Сердце – лишь мышца для регулирования и координации очищенной крови, двигателем которой являются капилляры. Это подробно описано в моей книге «Попрощайтесь с болезнями».

Капилляры – это разбросанные по всему организму маленькие сердца. Они постоянно пульсируют и вибрируют. По сути, капилляры – это дороги, коммуникации, по которым вместе с кровью поступает энергия, информация, питание клеткам нашего организма. Венозные капилляры, обильно разветвленные в конечностях, уносят из клеток продукты распада к выделительным и очистительным органам – коже, легким, почкам, печени.

«При заболевании сердца прежде всего надо лечить ноги, а не сердце, – писал К. Ниши. – В ногах и руках больше всего капилляров, а в ногтях более всего гломуса».

Состояние нашего гломуса практически обеспечивает состояние иммунной системы. А укрепить, обновить гломус, активизировать его функцию возможно, если ежедневно выполнять Шесть правил здоровья, и особенно упражнения «Для капилляров», «Золотая рыбка», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота».

Четвертое правило здоровья – упражнение «Для капилляров» – направлено на очищение капилляров и восстановление их изнутри. Это прекрасный глубинный массаж всех клеток кожи, всех сосудов организма со стороны слизистой оболочки, выстилающей сосуд, словно подкладка. Мне очень жаль больных, которым врачи рекомендуют не двигаться, объясняя это тем, что якобы может «оторваться тромб», – большего невежества в представлении о функционировании сердечно-сосудистой системы быть не может.

Мы должны знать, что кровообращение зависит от работы мышц. Постоянно сокращаясь, они являются как бы физиологическим насосом. Когда мышцы находятся в покое, они снижают свое «насосное» действие, и капилляры, оставшись без физиологической помощи, перестают работать. Это может привести к гибели организма. Наоборот, «бег трусцой» лежа на спине, то есть выполнение упражнения «Для капилляров», дает возможность капиллярам человека, даже длительно прикованного к постели, активно функционировать и тем самым усиливать циркуляцию крови без нагрузки на сердце и больные органы.

Работа капилляров тесно связана с пропускной способностью клеточных мембран (оболочка клетки).

3. Как обеспечить наилучшую пропускную способность клеточных мембран?

Мембраны обеспечивают проницаемость клетки и регулируют транспортировку продуктов обмена, газов, жидкостей и других веществ, способствуют проникновению световых, звуковых волн и любой информации.

Мембраны фильтруют, отсеивают, «осматривают», препятствуют проникновению внутрь клетки ненужных ей веществ.

«Нужно забыть ярлыки отдельных болезней и прежде всего восстанавливать энергетический баланс: между усвоением и выделением. Нужно всегда сохранять мембраны своего мозга и всех клеток организма свежими, влажными и проницаемыми. Это позволит восстановить и постоянно поддерживать на должном уровне здоровье всего организма», – писал А. С. Залманов.

Чтобы добиться совершенной работы мембран, нужно прежде всего открыть выделительные пути:

- систематически очищать кишечник, легкие, почки, кожу, печень;
- раскрыть спастически и атонически сплюснутые, закрытые капилляры. Только тогда организм сможет удалить ядовитые (токсичные) вещества и очиститься.

Если же человек надеется только на лекарства, организм будет освобождаться от одних микробов и открывать путь другим, а токсичные вещества останутся в организме, загрязняя и отравляя кровь и клетки.

Вместо инъекций и химико-физических воздействий на организм для усиления пропускной способности мембран Система здоровья Ниши предлагает Шесть правил здоровья, выполнение которых:

- усилит кровообращение;
- исправит подвывихи позвонков;
- очистит кожу;
- поможет восстановить мощные нервные силы в организме.

Любая негативная эмоция вызывает самые непредсказуемые биохимические реакции крови, которые могут неблагоприятно влиять на функционирование всех систем организма.

Здоровье – это хрупкое равновесие постоянно противоборствующих сил в нашем организме (тепла и холода, кислот и щелочей, анионов и катионов и т. д.).

4. Как обеспечить равновесие противоборствующих сил в организме?

Мы знаем, что человек – это биоэнергетическая система. От равновесия входящей и выделяемой энергии зависят гармония, целостность, здоровье всего организма.

Что необходимо делать, чтобы постоянное противоборство между положительно и отрицательно заряженными ионами наших клеток находилось в равновесии, чтобы сохранялся баланс между теплом и холодом, вдохом и выдохом, работой вен и артерий, нервных импульсов парасимпатической и симпатической частей вегетативной нервной системы, работой правого и левого полушарий мозга?

Вспомним! Основная часть упражнения – «Смыкание стоп и ладоней» (десятиминутный покой) – восстанавливает в организме гармонию всех противоборствующих сил, обеспечивает равновесие между работой левого и правого полушарий мозга. Так глобально обеспечивается защита организма от всевозможных болезней, нарушений в функционировании сразу всех органов и систем, осуществляется подъем иммунных сил организма в целом.

Система здоровья Ниши легко корректирует диссонанс постоянно конфликтующих сил. Как только человек смыкает ладони и стопы, два, казалось бы, непримиримых противника – созидательные и разрушительные силы (силы Жизни): артерии и вены, кислоты и щелочи, тепло и холод – начинают соперничать друг с другом, но в конце концов между ними устанавливается желаемое равновесие. В таком положении силы души и тела достигают полного единства.

Из-за неправильного питания и образа жизни особенно опасно постоянно грозящее нам разрушение кислотно-щелочного равновесия, что тоже является источником многих болезней.

Смыкание ладоней и стоп исключает эту опасность. Если выполнять упражнение «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут, можно установить равновесие в функционировании парасимпатической и симпатической частей вегетативной нервной системы, добиться гармонии всех вод в организме и преодолеть все нарушения, которые вызываются разбалансированием в работе всех сил организма, управляемых разными полушариями мозга.

Это мануальное (контактное) самолечение имеет важное значение для организма, поскольку оно:

- укрепляет конструктивные (созидательные) силы в больном организме;
- способствует уничтожению деструктивных (разрушительных) сил;
- обеспечивает выздоровление при болезнях мышц, нервов, сосудов;
- улучшает функции надпочечников, половых органов, прямой и толстой кишки;
- помогает развитию ребенка в утробе матери при беременности, корректирует его неправильное положение;
- облегчает роды и способствует благоприятному их течению.

При складывании ладоней перед грудью уравниваются жидкости в организме (межклеточные и внутриклеточные). Нормализуется и артериальное давление. Это легко проверить: измерьте верхнее и нижнее давление, затем 3–4 минуты подержите ладони сомкнутыми и снова измерьте давление. Вы удивитесь, как сбалансируется ваше давление.

Так что при любом изменении давления (повышении или понижении) складывайте ладони! Это упражнение, выполняемое перед каждым приемом пищи в течение 1,5 мин (можно и более), поможет восстановить кислотно-щелочное равновесие в организме.

Больные, страдающие гемиплегией (параличом мышц одной половины тела), должны, лежа в постели, с помощью здоровых мышц пытаться выполнять это упражнение до ощущения легкой усталости.

5. Как обеспечить кислотно-щелочное равновесие?

Кислотно-щелочное равновесие (КЩР) в организме восстанавливает не только упражнение «Смыкание стоп и ладоней», но и шестое правило здоровья – упражнение «Для спины и живота».

Когда упражнение направлено только на позвоночник, общее давление жидкостей организма понижается, чтобы восстановить баланс в организме; одновременно выполняется брюшное дыхание, так как движение живота усиливает щелочную реакцию.

Упражнение «Для спины и живота» позволяет обеспечить кислотно-щелочное равновесие.

Кислотно-щелочное равновесие – основа жизни, и это надо учитывать не только в обычной жизни, но и при физической тренировке.

Природой предусмотрено, чтобы мы ежедневно выполняли одновременные движения позвоночника и брюшного пресса, поддерживая этим кислотно-щелочное равновесие. Но из-за неправильного положения тела, образа жизни, привычки сидеть нога на ногу, вследствие подвывихов позвонков, неправильного сочетания продуктов питания мы часто нарушаем этот закон природы.

Упражнение «Для спины и живота» помогает нам легко и просто восстановить кислотно-щелочное равновесие в организме за 10 минут.

6. Как устранить психоэмоциональные нарушения в организме?

Подавляющее большинство людей легкомысленно растрачивают свою жизненную энергию только на наслаждения. Когда же она бывает необходима для защиты от болезней или

борьбы за выживание, ее в организме часто недостает. При более разумном отношении человека к жизненной энергии организм с легкостью победил бы болезнь, но при отсутствии таковой он проигрывает битву и вынужден использовать свои резервы. Когда же и резервы истощены, организм, оставаясь без поддержки, начинает совершать функциональные ошибки. Без ежедневной работы над собой эти ошибки накапливаются, закрепляются и фиксируются как норма, передаваемая по наследству.

Так человек сам создает себе предел, устанавливает потолок, выше которого не может подняться в своем развитии.

По глупости, по какому-то непостижимому недомыслию эти люди добровольно приковывают себя к болезням, обрекая на рабскую зависимость от любых обстоятельств. Внушая себе: «Этого я не могу», – они сами ограничивают себя в своих возможностях.

Шестое правило Системы здоровья Ниши позволяет человеку освободиться от этой зависимости.

Вначале, внушая себе оптимистический настрой и, казалось бы, занимаясь лишь восстановлением физического здоровья, человек незаметно для самого себя подводит свой организм и его функции к таким изменениям, которые позволяют ему подняться на совершенно иную – духовную высоту: в нем начинают работать силы, устремляющие его к добру и любви, полноценной жизни.

Это кажется невероятным, но это факт. Такие изменения я почувствовала в самой себе. Подобные преобразования я вижу в своих последователях, которые, так же, как и я, в своей повседневной жизни следуют Системе здоровья Ниши.

Если упорно в течение 10 минут, закрыв глаза, человек внушает себе конструктивные, оптимистические мысли, эти мысли откладываются в его сознании, сознание воспринимает их со свойственным ему скепсисом ко всему новому (такова его функция). У сознания уже есть привычная информация, что какой-то участок тела или орган болен (иногда этот пугающий диагноз приводит человека к отчаянию, что, естественно, мешает выздоровлению). Однако человеку доступно на место уже заложенной в сознании негативной информации вложить новую, положительную информацию, к которой мозг постепенно привыкает (как мы привыкаем к новому языку или рекламе или к любой другой новой информации, повторенной 10 раз). Так, я говорю себе каждый день в течение 10 минут (утром и вечером):

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.