

Алевтина Корзунова

Подорожник, одуванчик, лопух



Алевтина Корзунова

Подорожник, одуванчик, лопух

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Подорожник, одуванчик, лопух / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Наверное многие из вас знают о лекарственных свойствах этих растений, но мало кто догадывается о возможности лечения им заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезнь органов дыхания и пищеварения. Кроме того, их еще используют как пресные средства для целительной кулинарии. Хорошим помощником в познании этих сведений станет эта книга, где вы сможете найти подробную информацию на все интересующие вас вопросы.

© Корзунова А., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Раздел I	6
Глава 1	6
Глава 2	9
Глава 3	12
Заболевания желудочно-кишечного тракта	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алевтина Корзунова

Подорожник, одуванчик, лопух

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Мы рады, что состоялась наша новая встреча. Продолжаем рассказывать о целительных свойствах растений. На этот раз хотим познакомить вас с подорожником, одуванчиком и лопухом.

Интересно, сколько раз вы проходили мимо этих скромных растений, не замечая их? Наверняка не раз и не два. А между тем, помнить о таких полезных дарах природы надо всегда. Находятся они совсем рядом с вами – стоит только руку протянуть, но не замечаете вы их!

А зря. Как часто в этих растениях заключена такая целительная сила и столько полезных свойств, сколько вы не найдете даже в самом дорогом импортном лекарстве. И я вовсе не хочу критиковать зарубежную фармакологию: просто дело в том, что в живых растениях заключено очень много природной силы, какую порой не найдешь ни в одном лекарственном средстве, которых так много имеется в продаже. Не случайно же испокон веков развивалась и продолжает развиваться народная медицина, которая основывается на целебных свойствах растений.

Вот и в этой книге мы расскажем вам о том, что же за «сила великая» заключена в обыкновенном подорожнике, одуванчике и лопухе, как были открыты их целительные свойства и в чем они заключаются.

Кроме того, в моей книге есть глава, предназначенная специально для наших очаровательных дам, которые никогда не забывают о том, что некрасивых женщин не бывает, и, действуя по этому принципу, постоянно ухаживают за своей кожей, чтобы эта красота не увяла, не состарилась.

Наконец, содержание одной из глав может быть интересно тем, кто любит экспериментировать, ведь из подорожника, одуванчика и лопуха готовят оригинальные и, что самое главное, вкусные и витаминные блюда.

Раздел I

Подорожник

Глава 1

Подорожник – кто он и откуда

А теперь пришло время поговорить о том, что же это за растение – подорожник? Поскольку подорожник для большинства из вас – это «знакомый незнакомец», т. е. нечто, находящееся всегда рядом, на самом виду, но так и не раскрытое и не рассмотренное, мы расскажем вам, почему подорожник получил такое название.

А говорит оно само за себя. Вслушайтесь в это слово: подорожник, т. е. «растущий по дорогам». И действительно, подорожник растет в основном у дорог, а также возле домов, на пустырях – так близко к нам. А еще подорожник любит расти... на мусорных местах! Так что найти подорожник вам никогда не составит труда, только внимательно оглянитесь вокруг, и вы увидите его круглые листья со стрелочками, полными семян.

А если уж говорить о том, где любит расти подорожник, то замечу, что очень любит это скромное неприхотливое растение селиться под кустарниками, на сухих склонах, на лесной опушке, на полянах. Как видите, и здесь найти его не составит ни малейшего труда. Возможно, сейчас лучше всего и искать его в лесах, ведь экологическая ситуация сегодня находится далеко не на высоте, и использовать в лечебных (а тем более в кулинарных) целях подорожник, собранный вами, скажем, по краю шоссе, будет далеко не безопасно.

А если уж говорить о месте распространения этого растения, то просто удивительно, где только он не растет! В самом деле, это очень неприхотливое растение, ведь если рассматривать всю территорию России и даже бывшего Советского Союза, то окажется, что растение это невозможно найти, пожалуй, только в Арктике и пустыне. Ну, скажите, какое еще растение может сравниться по степени распространенности с подорожником? Пожалуй, ни одно.

А знаете ли вы, что существует несколько разновидностей этого растения? И вообще: целое семейство растений носит название «подорожниковые».

Вот и давайте разберемся в том, какие же представители этого уважаемого семейства распространены у нас, на территории нашей страны.

Оказывается, на территории России распространены, по крайней мере, четыре разновидности подорожника: подорожник большой, подорожник средний, подорожник блошный и подорожник ланцетолистный.

Пожалуй, самым «солидным» представителем этого семейства является *подорожник большой*. Что это за растение?

Начать характеристику любого растения из семейства подорожниковых следовало бы словами: «Многолетнее, травянистое». Это, действительно, так, поэтому, собирая подорожник, будьте осторожнее: не вырывайте растение с корнем, и на будущий год оно вырастет на том же самом месте.

Описывая подорожник большой, обязательно упомяну, что листья этого растения крупные и, как это называется в ботанике, крупночерешковые. Они овальной формы, с двумя-тремя длинными жилками (в форме дуги).

Подорожник большой, как и любое другое растение этого же семейства, цветет, причем соцветие это имеет форму большого, даже будто бы пушистого колоса, в котором все цветки (а потом и семена) плотно прижаты друг к другу.

Есть у подорожника, конечно, и плоды, но только вот разглядеть их бывает довольно сложно. Однако если вы возьмете в руки «стрелку» подорожника, то увидите, что в пору цветения колос покрывается мелкими цветками, с венчиком, четырьмя тычинками и пестиком.

А вот в период созревания цветки превращаются в плоды, каждый из которых, при ближайшем рассмотрении, напоминает коробочку с «крышечкой», в которой «спрятано» одно семя.

Распространен у нас и *подорожник средний*. Отличается он тем, что, в отличие от подорожника большого, у этого растения листья слегка опушенные и как бы зубчатые, хотя зубчики эти почти незаметны. Листья, как и у подорожника большого, прижаты к земле. Соцветие – это густой колос, а семена – плоские с одной стороны.

Подорожник блошный отличается от других разновидностей этого семейства тем, что это растение однолетнее. Листья у него выглядят не так, какими мы привыкли их видеть у любого представителя подорожниковых. Они длинные (до 6 см) и очень узкие (всего лишь 2–4 мм).

Колос у подорожника блошного короткий и густой, а плоды – это коробочки, в каждой из которых находится по два семени.

Следует знать, что подорожник блошный почти не распространен на территории нашей страны, видимо, потому, что он предпочитает расти на галечниках и засоленных участках в предгорьях, что не совсем характерно для наших мест.

Однако эта разновидность подорожника в настоящий момент выращивается в специализированных хозяйствах для применения в медицинских целях.

И, наконец, *подорожник ланцетолистный*. Листья у этого представителя семейства подорожниковых имеют форму ланцета. Они удлинённые и острые, в отличие от подорожника большого и среднего. На каждом листе вы можете насчитать от трех до пяти жилок.

Теперь я скажу несколько слов о том, как же все-таки были открыты полезные свойства этого растения.

О первом случае, когда человек понял, насколько полезен для него подорожник, история, конечно, умалчивает. Возможно, человек просто поранился и, желая остановить кровь, случайно приложил к ране именно эти большие прохладные листья с прожилками. Рана затянулась быстрее, чем он думал, и с тех пор опыт этого человека стал передаваться из поколения в поколение.

Конечно, это было только ничем не подкрепленное предположение, но факт остается фактом: полезные свойства подорожника были открыты, причем сделано это было уже очень давно.

Так, например, не подлежит сомнению тот факт, что целительные свойства подорожника были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме (это уже совершенно точно установлено), и в медицинских трактатах того времени название этой травы упоминалось очень часто.

Само собой, что название этого растения звучало по-разному на разных языках. Например, на латинском языке название «подорожник» звучит так: *Plantago*. Кстати говоря, именно это название и утвердилось в научной медицине, ведь латинский язык, как вы знаете, стал официальным языком этой обширной и интересной сферы знаний.

А еще вполне достоверным является сведение о том, что к X веку целительные свойства этого необыкновенного растения использовались и в Персии: арабские и персидские врачи часто применяли это растение как лекарственное средство.

А на Руси? Конечно, и здесь полезные свойства подорожника стали уже давно известны. Не случайно у этого растения, помимо основного названия, есть и другие, народные: такие,

например, как ранник (это название указывает на одно из свойств подорожника – заживлять раны). На Украине это растение называют поризник (от слова «пориз» – порез, т. е. вновь в названии дается указание на основное свойство подорожника – ранозаживляющее), а также бабка узколиста и чирьевая (последнее название очень широко распространено в Карелии).

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья

А теперь, поскольку вы, наверно, уже решили для себя, что обязательно узнаете все о свойствах подорожника, я скажу несколько слов о том, как правильно собирать и хранить подорожник, ведь именно от этого зависит, окажется ли в ваших руках ценное лекарственное средство или нет.

Прежде всего замечу, что у подорожника (независимо от того, к какой разновидности он относится), применяемой частью являются не только листья (это вы, конечно, знаете), но и соцветия, и семена, и сок, получаемый из свежих листьев.

Далеко не о каждом растении можно сказать, что оно применяется в медицине практически полностью! Вы ведь знаете, что у одних растений все их полезные свойства заключаются в листьях, у других – в цветках, у третьих – в корнях. А вот подорожник в этом плане просто на редкость универсален, как, пожалуй, никакое другое растение.

Собирая подорожник, помните, что соцветия и листья этого растения собирают во время его цветения. Справедливо считается, что именно в это время растение «входит в полную силу».

В этом смысле подорожник очень интересен тем, что цветет он с июня по сентябрь, что вовсе не свойственно каждому растению. Так что собирать это растение можно все лето, не беспокоясь о том, что лекарственные свойства растения в зависимости от времени его сбора будут выражены меньше, чем вам хотелось бы.

А так как у подорожника применяемой частью являются и семена, то их, естественно, надо собирать в момент полной спелости. Спелость у подорожника определить очень просто, внимательно рассмотрев его «стрелочки»: если семена, из которых такая стрелочка состоит, уже слегка побурели, то смело срывайте этот «колос»: вы успели как раз вовремя.

Несколько правил по сбору и хранению этого растения. Собирайте подорожник только в сухую погоду. Лучше всего делать это утром – в то время, когда на листьях уже высохла роса. Соблюдать время сбора надо потому, что влажные листья сушатся гораздо дольше по сравнению с сухими.

Сушить подорожник лучше всего на открытом воздухе, под навесом.

Главное – это свободный доступ воздуха: тогда листья (или соцветия) не сгниют. Проследите за тем, чтобы листья были разложены на бумаге ровным слоем и время от времени осторожно переворачивайте их – тогда лекарственное сырье, которое вы получаете от подорожника, прекрасно сохранится: не сгниет, не испортится!

Конечно, вам придется потрудиться, но как будет вознаграждено ваше терпение зимой, ведь подорожник нет-нет а пригодится вам. Мало ли что может случиться: может быть, простудитесь вы, или ребенок ваш заболеет (не дай Бог, конечно!), а подорожник – всегда с вами: поможет, исцелит вас, прогонит проклятую хворь, даже следа не оставив!

Вот и говорите после этого о том, что подорожник – самое обыкновенное растение, мимо которого можно пройти и не заметить!

Глава 2

Химический состав и применение подорожника в медицине

Пролистайте любой справочник по лекарственным травам, и вы обязательно встретите в нем описание подорожника. Однако, мало знать то, что это растение приносит пользу. Чтобы правильно применять это растение, нужно, конечно, знать, в чем эта польза заключается.

Самое незаметное, невзрачное растение, которое вы так часто видите на обочинах дорог, оказывается, включает в свой химический состав глюкозу, витамины, ферменты, дубильные вещества, а также слизь и жирное масло.

Конечно, наиболее близкими для вас из всего набора перечисленных веществ являются витамины. Здесь было бы уместно сказать, что подорожник – превосходный естественный источник витамина С (аскорбиновой кислоты), витамина А и, наконец, витамина К.

Следует сказать, что наличие этих витаминов в организме очень важна для каждого из нас.

Так, например, *витамин А* повышает защитные силы организма, как, впрочем, и витамин С. Так что подорожник является превосходным витаминным средством, помогающим повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, в том числе и инфекционным. А *витамин К* участвует в процессе свертывания крови, так что очень важно, чтобы недостаток этого витамина в организме не ощущался.

И все это может дать вам обыкновенный подорожник, на который вы не часто и смотрите, не говоря уже о том, чтобы его сорвать! Представляете, насколько это незаметное растение может улучшить состояние вашего здоровья?

Раз уж я начала говорить о том, как химический состав подорожника используется для лечения различных заболеваний, то расскажу здесь немного о том, как применяется подорожник в медицине.

Большое количество полезных веществ делают подорожник растением, которое широко применяется как лекарственное средство.

Конечно, в первую очередь это было «понято» народной медициной, которая наряду с различного рода магическими методами лечения и обрядами (мало применяемыми по известным причинам в наше время) широко использует и полезные свойства лекарственных трав.

Это, конечно, понятно. Ведь первыми лекарственными средствами были те, которые природа могла дать людям, так сказать, в чистом виде. Поэтому одними из первых медицинских знаний стали знания о различного рода растениях, из числа которых большинство можно назвать лекарственными: растениями-помощниками, растениями-целителями.

Знания эти, сложившиеся уже очень давно, остаются актуальными и по сей день.

Почему актуальность эта не утрачена? Очень просто: потому что народная и научная медицина часто идут рука об руку (ведь научная медицина, естественно, во многом опирается на народную).

Вот почему вполне закономерно подорожник стал лекарственным средством, которое уже давно и в том числе в последнее время находит широкое применение и в научной медицине.

Действительно, как можно пройти мимо такого растения, которое обладает целым рядом целительных свойств: противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим, кровоочистительным! А еще он в значительной степени способен улучшить работу желудка и кишечника. Т. е. помощь, которую может оказать вам подорожник, поистине неоценима.

Поэтому не случайно подорожник включается в состав лекарственных сборов, которые продаются в аптеке. Продолжая разговор о фармакологии, скажу и то, что в настоящее время выпускается сок, выжатый из листьев этого растения-целителя.

Конечно, такой сок готовится и в домашних условиях, но факт появления его на витринах аптек свидетельствует о том, что подорожник стал растением, признанным не только народной, но и научной медициной.

Кстати говоря, одним из пользующихся наибольшей популярностью растительных лекарственных препаратов, выпускающихся отечественной фармакологией, является мазь на основе подорожника, которая широко применяется как превосходное ранозаживляющее средство.

И, наконец, на основе полезных веществ, содержащихся в листьях подорожника, в настоящее время даже изготавливают лекарственный препарат в виде гранул, под названием «плантаглюцид», который успешно борется с различного рода заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на то, что подорожник является уже давно известным и успешно зарекомендовавшим себя лекарственным средством, оказывается, целебные свойства этого растения до сих пор не выявлены в полной мере.

Так, например, сравнительно недавно стало известно, что подорожник помогает излечиться и от некоторых сердечно-сосудистых заболеваний, включая такое тяжелое, как атеросклероз, но в чем именно состоит положительный эффект этого уникального растения в данном случае, видимо, до сих пор так и остается загадкой.

А еще в народной медицине широко используется настой, приготовленный на основе листьев подорожника. Впрочем, и здесь народное средство оказалось настолько эффективным, что перешло в научную медицину на правах «полноправного» лекарственного средства.

Витаминные и противовоспалительные свойства подорожника активно используются и в косметологии.

Чтобы не повторяться, скажу лишь в общих чертах, что подорожник используется, например, для приготовления косметических масок (которые вполне возможно сделать в домашних условиях), а также входит в состав кремов и другой продукции, выпускаемой косметической промышленностью.

Так что те из вас, кто справедливо считает, что лучшие косметические средства – это дары природы, будет просто поражен той эффективностью, с которой подорожник устраняет различные косметические недостатки. Советую милым дамам не проходить мимо этого растения.

И, наконец, нельзя не сказать о том, что подорожник активно используется нами в быту. Вы пока не поняли это и лихорадочно пытаетесь вспомнить, о каком же применении может идти речь?

Неужели не догадались? Если нет, то вас, скорее всего, можно назвать консерватором!

Неужели вы забыли первые весенние салаты? Зелени весной еще мало, но подорожник уже растет, и его листья, которые богаты витаминами, так часто включаются в различные блюда!

Это и не мудрено, если вдуматься. Весна далеко не у всех сочетается с выражением «пора любви»: кое-кто из вас при слове «весна» вспоминает более неприятное слово, которое и звучит-то страшно: авитаминоз, и все, что с ним связано (бледная шелушащаяся кожа, вялость, хроническая усталость и многие другие неприятные последствия витаминной недостаточности).

А между тем подорожник – это именно то, что спасает вас от горькой необходимости вспоминать об авитаминозе. Просто отбросьте все условности и перестаньте думать о том, что только то вкусно и полезно, что покупается в магазинах или растет на грядках.

Подорожник употреблялся в пищу уже давно, и, хотя для вас применение этого растения в пищу, возможно, покажется довольно непривычным и более того, странным, но, попробовав эти блюда, вы получите прекрасную возможность пересмотреть свои взгляды на то, что такое вкусная и здоровая пища.

Так что, выбирая подорожник, вы, смело можно сказать, выбираете здоровье, и забывать о полезных свойствах этого растения, конечно же, не стоит.

Глава 3

Лечение подорожником

Современная медицина не стоит на месте, она продвигается вперед гигантскими шагами. Но прогрессу в приобретении знаний по медицине, к сожалению, сопутствует и другой «прогресс». Речь идет о росте заболеваемости людей.

Виной тому многое. Это и сложное наше время, со многими проблемами, которые возникают буквально на каждом шагу. Но, кроме того, это и наша собственная вина – мы не следим за собой, ведем пассивный образ жизни, неправильно питаемся (злоупотребляем вредными для нас продуктами, переедаем или, стремясь сбросить лишний вес, наоборот, недоедаем). Виной многих недугов и заболеваний являются и наши вредные привычки. Как видите, во многом виноваты и мы сами.

Конечно, лучше всего позаботиться о том, чтобы предупредить всевозможные заболевания. В этом случае нам нужно было бы все, что написано в предыдущем абзаце, выполнять с точностью до наоборот (т. е. вести активный образ жизни, правильно питаться и т. д.)

Однако, если все же случилась беда – вы заболели, – обращаясь к врачу-специалисту, не забывайте в то же время и о народной мудрости, которая живет веками и до сих пор не утрачивает своей актуальности.

Доказательством этому утверждению служит то, что в последнее время научная медицина все чаще обращается к медицине народной, ища в ней ответы на вопросы, связанные с излечением многих серьезных заболеваний.

В «ассортименте» таких народных, но принятых научной медициной лекарственных средств, почетное место занимает подорожник. Это, конечно, не случайно. Посудите сами: сколько полезных свойств заключено в самом обычном растении, найти которое никогда не представляет труда! Подорожник – это и слабительное, и отхаркивающее, и антисептическое, и ранозаживляющее, и обезболивающее средство.

При многих заболеваниях он поможет, как, возможно, никакой другой лекарственный препарат. И всегда он, скромный и незаметный, готов к услугам, всегда готов оказать вам помощь!

Давайте и поговорим о том, при каких же заболеваниях подорожник окажет необходимую вам помощь.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

К сожалению, они продолжают находиться в числе самых первых по своему распространению заболеваний. Прежде всего виной тому наше неправильное питание. А результат – заболевание, которое не так-то легко бывает полностью излечить: оно зачастую переходит в хроническое состояние и, в свою очередь, провоцирует другие, нередко более серьезные заболевания.

Но если вы твердо решили начать лечение, не забудьте, пожалуйста, о лечебных свойствах самого обыкновенного подорожника, который помогает успешно справиться со многими желудочно-кишечными заболеваниями.

Острый гастрит

Одним из самых серьезных и распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта является острый гастрит. Основной причиной этого заболевания является именно неправильное питание. Если врач обнаружил у вас острый гастрит, то это значит, что вы, ско-

рее всего, злоупотребляете острой или жирной пищей. Возможно также, что вы переедаете или недоедаете (последнее наблюдается, в частности, в том случае, если вы вознамерились сбросить лишний вес, но не знаете, как это правильно делается – довольно частое, к сожалению, явление, пагубно сказывающееся и на общем состоянии организма). Постоянное переедание одного и того же продукта также дает тот же самый эффект, так что о разнообразии своего стола надо заботиться особенно. Последите за своим питанием, и гастрит никогда не будет вас беспокоить.

Но знать признаки заболевания всегда полезно для того, чтобы постараться определить его и вовремя начать лечение.

К числу симптомов острого гастрита принадлежат: чувство наполненности и переполнения в желудке, боли в животе, полное отсутствие аппетита, тошнота, зачастую рвота. Вполне возможны и общие явления типа слабости, вялости, повышения температуры.

При лечении этого серьезного заболевания большая роль отводится подорожнику, который в медицине вообще считается проверенным желудочно-кишечным средством.

Скорее всего врач, к которому вы обратитесь, назначит вам настой из листьев подорожника. Способ его приготовления крайне прост.

Требуется: 1 ст. л. сухих и измельченных листьев подорожника, 2 мл кипятка.

Приготовление. Залить подорожник кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 15 – в течение 20 минут до еды 4 раза в день. Это поможет справиться с болезнью: через 2–3 дня ваше состояние улучшится, а через 7 дней наступит полное выздоровление.

Острый гастрит может перейти в хроническую форму.

При лечении этого заболевания снова помогает подорожник. Применение его, как и в предыдущем случае, очень просто. Отвар или настой листьев подорожника будет очень полезен и здесь. Как правило, в этом случае врачи рекомендуют принимать его по 50 – 100 г за 30 минут до каждого приема пищи. Это значительно улучшает и общее состояние организма, поскольку витамины, содержащиеся в листьях подорожника, повышают его тонус и защитные силы.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Применяется подорожник и для лечения язвы желудка или кишечника. Оба этих заболевания являются хроническими и характеризуются наличием на стенках желудка и кишечника язвенных образований.

Они протекают очень сложно и требуют соответствующего лечения, так что визит к врачу-специалисту вам просто необходим. Однако целительные свойства подорожника не должны быть забыты и здесь.

Помимо настоя, подорожник можно принимать и в виде сиропа. Приготовить его очень легко в домашних условиях, тем более что, как мы уже говорили, подорожник очень распространен в природе.

Требуется: 2–3 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2–3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать подорожник с медом, полученную смесь в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до каждого приема пищи. Это средство помогает не только при язве, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

Если вы уже знакомы с целебными свойствами подорожника, то, вероятно, привыкли к тому, что наиболее применяемой частью этого растения являются листья. Тогда для вас новой

будет информация о том, что целительная сила заключена не только в листьях, но и в соцветиях подорожника.

Между тем соцветия подорожника являются превосходным средством при лечении многих заболеваний пищеварительной системы. Так, например, отвар соцветий подорожника прекрасно избавляет от болей в желудке и кишечнике.

Требуется: 2 ст. л. измельченных соцветий подорожника, 300 мл кипятка.

Приготовление. Подорожник залить кипятком, кипятить в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 50 г отвара 3 раза в день.

Однако, применяя это средство, помните о том, что оно пригодно в основном для симптоматического лечения, так как боли в желудке или кишечнике могут быть симптомами разных заболеваний пищеварительного тракта, и лечить, конечно, надо не столько симптом, сколько причину его возникновения.

На сегодняшний день можно смело сказать, что подорожник считается растением, вполне признанным научной медициной. Дело в том, что помимо употребления подорожника, так сказать, «в чистом виде», из него изготавливается препарат под названием «плантаглюцид». На его производство идут листья растения. Препарат выпускает в виде гранул. Применение плантаглюцида дает положительный результат при лечении гастритов и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью.

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.