

АРТЁМ ФРОЛОВ



Травы
для йогов

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Артём Фролов

**Травы для йогов. Очистительные
процедуры хатха-йоги и
использование растений
среднего климатического пояса
в различных направлениях
йогической практики**

«Ориенталия»

2013

Фролов А.

Травы для йогов. Очистительные процедуры хатха-йоги и использование растений среднего климатического пояса в различных направлениях йогогической практики / А. Фролов — «Ориенталия», 2013 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-035-7

В этом руководстве собраны рекомендации по использованию растений, способных оптимизировать различные направления йогогической практики. Рассматриваемые травы в основном произрастают на территории средней полосы России и легкодоступны. Книга содержит подробные описания всех классических очистительных процедур хатха-йоги, включая технику их выполнения, физиологические механизмы, показания и противопоказания к применению.

ISBN 978-5-91994-035-7

© Фролов А., 2013
© Ориенталия, 2013

Содержание

Благодарность	5
Введение	7
Шаткарма: джала-нети	9
Травы для йогов: джала-нети	11
Йогическая аптека: релешок аптечный	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Артём Фролов

Травы для йогов. Очистительные процедуры хатха-йоги и использование растений среднего климатического пояса в различных направлениях йогогической практики

Благодарность

Я хочу выразить огромную сердечную благодарность:

жене Виктории, без поддержки которой у меня ничего не получилось бы;

родителям Татьяне Александровне и Михаилу Александровичу, которые всегда помогали мне идти в выбранном направлении;

моим детям Аглае и Александру, вдохновлявшим меня своими успехами;

моим наставникам в сложном искусстве медицины, Врачам с большой буквы – Тамерлану Дзамболатовичу Бутаеву, Елене Евгеньевне Лесиовской, Кассинии Валентиновне Ярёмченко, Андрею Николаевичу Алефирову, Константину Павловичу Гамаюнову, Владимиру Васильевичу Васильеву и многим другим;

моему первому учителю йоги – Виктору Павловичу Медведеву, убедившему меня в безоговорочной необходимости постоянной йогогической практики;

коллегам – преподавателям йоги, у каждого из которых я учился и вдохновлялся: Сергеем Агапкиным, Михаилу Баранову, Илье Журавлёву, Михаилу Константинову, Сергеем Бабкиным, Сергеем Михайлову, Саги Ермолаевой, Лилиане Мутовиной, Виктору Бойко, Марии Воробьёвой и всем преподавателям, с которыми мне доводилось общаться;

моим соратникам, с которыми мы вместе лечим, спорим, ищем и думаем: фитотерапевту Игорю Титенкову, акушеру-гинекологу Алле Ходаревой, неврологам Вере Винниковой и Александру Ходареву, аюрведическому врачу Андрею Головинову, кардиологам Вере Зиминой и Леониду Берштейну, педиатру Наталье Зеленикиной и хирургу Михаилу Нахумову;

доктору медицинских наук Елене Владимировне Корсун, а также Сергеем Аполлонову, Сергеем Казановскому и Алиму Газиеву за предоставленные фотографии растений;

практикующим йогогам – слушателям многочисленных курсов и семинаров по йоге и йога-терапии Санкт-Петербурга, Москвы, Нижнего Новгорода, Рязани, Екатеринбурга, Новосибирска, Анапы, Красноярска, Омска, Казани, Ростова-на-Дону, Барнаула, Томска и других горо-

дов – за их терпение, внимание, многочисленные вопросы, помогавшие мне структурировать, излагать и понимать.

Введение

Книга, которую вы держите в руках, содержит три основные темы.

Первая – это подробный разбор и описание такого важного раздела йогогической практики, как шаткарма, или очистительные процедуры.

В разных традициях хатха-йоги можно встретить различное отношение к шаткарме. Где-то очистительные мероприятия используются в самом начале и являются важнейшей и постоянной частью практики; в других школах им не уделяют пристального внимания, вспоминая и осваивая элементы шаткармы лишь в случае необходимости. Кто же прав?

Ответ можно найти в одном из канонических текстов хатха-йоги – Хатха-Йога-Прадипике: «Те, в ком доши находятся в дисбалансе, должны практиковать шесть очистительных действий, прежде чем приступать к пранаяме» [ХЙП, 2:21]. Здесь Сватмарама, автор текста, использует понятийный аппарат Аюрведы – древней медицинской системы Индии, и под дисбалансом дош понимаются те или иные отклонения в здоровье. Иными словами, приступая к практике пранаямы, нужно трезво оценить состояние своего здоровья и при наличии отклонений использовать очистительные процедуры. Забегая вперед, скажу: использование шаткармы может носить и профилактический характер, помогая избегать проблем со здоровьем, к которым мы имеем индивидуальную склонность.

В следующем афоризме [ХЙП, 2:22] Сватмарама перечисляет шесть очистительных действий («шат» – шесть, «карма» в данном случае – действие). Это нети (методы очищения носовых ходов), капалабхати (дыхательные очистительные практики), дхаути (совокупность методов, очищающих пищеварительный тракт), наули (массаж внутренних органов мышцами брюшного пресса), басти (йогическая клизма) и тратака (детальная работа с органами зрения).

Все перечисленные процедуры и упражнения подробно рассмотрены в книге. Техническое выполнение, частые ошибки и сложности, показания и противопоказания, касающиеся каждого классического пункта шаткармы, вы найдёте в соответствующей рубрике.

Шаткарма традиционно связана с аюрведической концепцией. Поэтому мы будем использовать понятие трёх дош – это поможет лучше понять, как и кому использовать те или иные процедуры.

Вторая составляющая названа «Травы для йогов» и рассматривает принципы и возможности использования растений в йогогической практике. Тема сама по себе не новая – в «Йога-Сутрах» Патанджали упоминается применение растений как один из способов достижения йогогических способностей [ЙС, 4:1].

В книге вы найдёте рекомендации по применению растений, способных оптимизировать различные направления йогогической практики – очистительные процедуры (противомикробные, противовоспалительные, желчегонные растения, модуляторы пищеварения), асаны (травы, улучшающие состояние опорно-двигательного аппарата, стимуляторы регенерации хрящевой и соединительной тканей), пранаяма (травы-антигипоксанты), медитация (ноотропы, растения для улучшения функций нервной системы).

Рассматриваемые растения в основном произрастают на территории средней полосы России. О том, что предпочтительно применять травы из своей местности, известно с глубокой древности: «Человеку наиболее подходят те лекарственные растения, которые произрастают в месте его рождения» [Аштанга Санграха, Сутрастхана 23.35].

Применение растений, произрастающих на территории нашего обитания, имеет свой смысл. Фауна (представителями которой являемся и мы с вами) и флора всегда находились в тесных взаимоотношениях, являясь одними частями единого биоценоза, оказывая друг на друга сложные регулирующие влияния. Растения в процессе длительной сложной эволюции выработали в себе свойства, воздействующие на животные организмы, на процессы их репро-

дукции, поведения, распространения. И флора, и фауна заинтересованы друг в друге, во взаимных воздействиях, так как являются частями целого. Если раньше человек всегда употреблял растения в пищу, а также для лечения и профилактики заболеваний, то взаимодействия современных людей с растениями зачастую сводятся к употреблению пакетированного чая. Применяя растения, желательно

выбирать те, которые нам биологически и генетически ближе – то есть произрастающие на территории нашего обитания.

Третья часть книги – «Йогическая аптека» – посвящена отдельным, наиболее ярким представителям растительного мира. Это своего рода краткий справочник по избранным лекарственным растениям, которые можно использовать дома для поддержания здоровья. В данном случае травы рассмотрены с точки зрения современной медицины, с учётом имеющихся научных данных.

Шаткарма: джала-нети

Джала-нети – промывание полости носа солёным раствором воды. Для достижения некоторых специальных целей возможно добавление в раствор и других компонентов (соды, йода). Но основой раствора всегда остаются вода и соль.

Мы рассмотрим вариант джала-нети без чайника – собственно, тот вариант, который и имел место изначально. В редких случаях вариант выполнения с чайником единственно возможный, в подавляющем же большинстве случаев каждый человек может успешно освоить джала-нети без каких-либо дополнительных приспособлений. Для выполнения данного варианта нужна любая миска, в крайнем случае, можно обойтись и без неё – нужны лишь солёная вода и собственная ладонь. К тому же сохраняется независимость от различных йогогических приспособлений и производящей их индустрии.

По ходу изложения будет заострено внимание на типичных ошибках, которые допускают начинающие практики.

Первым делом следует приготовить раствор. Для этого берётся чистая вода – подойдёт и сырая водопроводная, нужно только дать ей отстояться. Для начинающих наиболее подходящая температура воды – комфортная тёплая, не горячая и не холодная. Нужно налить воду в средних размеров миску и посолить её.

Важный момент – концентрация солевого раствора. Начинающими на данном этапе нередко допускается *ошибка № 1*: неправильно выбранная концентрация раствора. Вода может быть слишком пресной или слишком солёной. Оба варианта могут привести к неприятным ощущениям при проведении процедуры. Вода всегда стремится туда, где больше соли (точнее, ионов натрия). Слишком пресная вода устремится в слизистую носа (поскольку в капиллярном русле течёт солёная кровь) – это приведёт к отёку и набуханию слизистой. Слишком солёный раствор, наоборот, вытянет воду из кровеносного русла – это приведёт к пересыханию и раздражению слизистой носа.

Поэтому раствор должен быть оптимальной концентрации – близкой к физиологическому раствору, то есть нашей крови. Такую же концентрацию имеет человеческая слеза (что может служить примерным вкусовым ориентиром). То есть, образно говоря, приготовленный раствор должен быть вкуса слёз (или чуть более солёным).

В среднем пропорция воды и соли составляет 1 ч. л. поваренной соли на 1 литр воды. Соль подходит любая, можно брать каменную грубого помола или морскую. В зависимости от качества и от состава соли её количество, необходимое для приготовления раствора оптимальной концентрации, может слегка меняться.

Итак, раствор приготовлен и находится в миске. Приступаем к процедуре джала-нети.

Предварительно следует отсморгаться и освободить носовые ходы от слизи, которая, возможно, там присутствует. Встав перед раковиной, мы берём миску в руки и делаем глубокий выдох, после этого можно сделать небольшой вдох на одну четверть или треть; зажимаем одну ноздрю, а другую погружаем в раствор.

Здесь следует избежать *ошибки № 2*: слишком резкого втягивания воды в ноздрю (это может привести к комплексу неприятных ощущений). Следует постепенно понижать давление в ноздре, втягивая воду так, чтобы она поднималась по носовому ходу медленно, постепенно поступая в ротовую полость. Через какое-то время вы почувствуете, что рот наполнился водой, после чего можно выпустить её в раковину. Эту процедуру мы проводим с каждой ноздрей 3–5 раз. Последнюю порцию можно втянуть обеими ноздрями одновременно.

Поздравляем! Классическая процедура джала-нети успешно проведена. Но здесь начинающему, находящемуся под избытком чувств от успешно проведённого процесса, важно избежать *ошибки № 3*: не следует сморгаться слишком энергично. Носовая полость соединена с

полостью внутреннего уха евстахиевой трубой, через которую при каждом акте глотания в ухо поступает крошечная порция воздуха, затем всасывающаяся через внутренние слизистые и кровеносные сосуды (таким образом происходит естественная вентиляция внутреннего уха). Через евстахиевы трубы возможен заброс содержимого носовой полости (в данном случае смеси раствора и слизи) в полость уха, что может стать причиной неприятных ощущений, а также воспаления евстахиевой трубы и внутреннего уха.

Следует сморкаться аккуратно, длинным выдохом, не создавая резких перепадов давления в носовой полости. В некоторых источниках можно встретить рекомендации выполнения капалабхати – это вполне приемлемо, если не забывать о возможной *ошибке № 3* и действовать аккуратно, не слишком форсируя выдох.

После выполнения джала-нети не рекомендуется сразу выходить на улицу (в течение 1–2 часов), если на дворе стоит холодная погода: влажная, разгорячённая слизистая носа должна вернуться к исходному состоянию.

Часть воды может оставаться в закоулках раковин носовых ходов и небольшими порциями выливаться в последующие час-два; это нормально.

Наиболее удобно проводить джала-нети вечером перед сном, вместе с остальными гигиеническими процедурами. Обычно рекомендуется выполнять джала-нети ежедневно.

Джала-нети помимо механического очищения слизистой от присохшей слизи и частиц пыли, грязи, микроорганизмов также способствует стимуляции капиллярного кровообращения и местного иммунитета. Мягкое воздействие на слизистую носоглотки способствует улучшению работы мозга, стимуляции умственного тонуса и памяти.

Относительным противопоказанием к проведению джала-нети являются многочисленные пункции гайморовых пазух в анамнезе: если между полостью носа и пазухами сформировано отверстие, то это может облегчить заброс воды и слизи в пазуху, что станет причиной воспаления.

Однако справедливости ради стоит заметить: мне приходилось на практике не раз наблюдать, как лица с хроническим гайморитом, переносившие неоднократные пункции, осваивали джала-нети с большой пользой для здоровья и в конце концов избавлялись от проблем с придаточными пазухами. Таким образом, это противопоказание следует считать относительным, соблюдать осторожность и подходить к ситуации индивидуально.

Дети нуждаются в гигиене носовых ходов не менее (и даже более), чем взрослые. Однако стандартная процедура джала-нети им по понятным причинам не подходит. Промывание грушей детям не годится по анатомическим причинам: евстахиевы трубы у детей короче и шире, чем у взрослых, поэтому условия для заброса в ухо гораздо более подходящие (именно по этой причине банальное ОРВИ у детей часто осложняется отитом). Поэтому детям дошкольного и младшего школьного возраста джала-нети проводится в специфическом варианте: раствор закапывается пипеткой в ноздрю (по 3–4 пипетки в каждую), после чего аккуратно отсасывается грушей. Такой вариант подходит детям любого возраста, начиная с грудного; по мере подрастания нужно научить ребёнка сморкаться (дети способны овладеть этим полезнейшим искусством в возрасте уже нескольких месяцев, дело лишь в правильной демонстрации

и своевременном словесно-эмоциональном поощрении), и тогда процесс идёт максимально гармонично: мы закапываем, дитя сморкается.

При протекающей инфекции верхних дыхательных путей в раствор для джала-нети можно добавить маленькую щепотку соды и одну-две капли спиртового 5 %-ного раствора йода. Оптимальным же в этом случае является использование отваров лекарственных растений.

Травы для йогов: джала-нети

Носовую полость иногда называют «воротами в мозг». Слизистая носоглотки – уникальное в своём роде место, где центральная нервная система почти непосредственно соприкасается и взаимодействует с внешней средой. Дело в том, что слизистая полости носа имеет большое количество нервных окончаний, берущих своё начало в головном мозге. Аксоны нервных клеток, осуществляющих обонятельное восприятие, через *fila olfactoria* («обонятельные отверстия») передней черепной ямки проникают в полость носа и дают там обильные разветвления. Кроме того, слизистая носа многочисленными рефлекторными путями связана со сложными процессами поддержания внутричерепного давления за счёт изменений тонуса мозговых сосудов. Стимуляция воздушной дыхательной струёй внутренней поверхности носа вызывает ритмичные колебания циркуляции ликвора и внутричерепного давления. В экспериментах выявлена прямая связь между наличием носового дыхания и ритмичными колебаниями давления в ликворной системе [Фридман, 1976].

Кровоснабжение слизистой носа связано с общим кровообращением головного мозга; для обеих сосудистых подсистем имеются общие пути артериального притока и венозного оттока [М. Г. Привес, 1974].

В связи с этими особенностями состояние слизистой носоглотки имеет большое значение для иммунитета верхних дыхательных путей, а также для нормального функционирования центральной нервной системы.

Для поддержания свободной проходимости носовых ходов, стимуляции кровеносной системы и периферических нервных окончаний слизистой носа в хатха-йоге существуют приёмы, объединённые под общим названием «нети». Нети упоминается автором «Хатха-Йога-Прадипики» Свами Сватмарамой как один из элементов шаткармы – шести очистительных действий. Выделяются джала-нети – промывание носовых ходов и сутра-нети – очищение шнуром.

В аюрведической панчакарме существует аналог йогогической процедуры, но применяемый с целью введения через нос различных лекарственных форм – насыя. Извлечения из растений могут вводиться в нос в виде водных, масляных извлечений, в виде порошков, полученных из высушенного растительного сырья. Общность путей кровообращения, множество тесных взаимосвязей между слизистой носа и головным мозгом обеспечивают быстрое проникновение лекарственных веществ в мозг; это обуславливает тысячелетний опыт применения насыя при различных заболеваниях.

Обычно традиционное джала-нети применяется с использованием солевого раствора воды, иногда – с добавлением соды и йода. Однако опыт применения растений позволяет предложить варианты выполнения джала-нети с применением трав, что позволяет эффективно достигать некоторые лечебные цели.

Наиболее частая проблема, обременяющая верхние дыхательные пути и носоглотку, – острые респираторные вирусные инфекции. При внедрении возбудителя в слизистую происходит её отёк, возникает гиперсекреция слизи; всё это значительно снижает проходимость ноздрей и затрудняет нормальное носовое дыхание. Самый частый способ борьбы с этой ситуацией – местное применение сосудосуживающих препаратов, которые временно снимают отёк слизистой и возвращают проходимость носовых ходов. Людям, практикующим йогу, порой приходится прибегать к этому способу, так как нормальная практика йоги – асан, а тем более пранаямы – невозможна без свободного дыхания. Есть, правда, одно «но» – сосудосуживающие капли оказывают лишь кратковременный эффект и к тому же довольно быстро к ним развивается привыкание. Через несколько дней эффект становится ещё более кратковременным, но

без применения капель отёк слизистой становится сильнее. В ряде случаев это может приводить к хронической зависимости от этой категории препаратов.

Можно ли избежать такого сценария, если начинаются простудные вирусные явления, появляются заложенность носа и выделения? В данной ситуации может очень хорошо помочь джала-нети с использованием растительных отваров. Какие же растения для этого нужно выбрать?

Первая категория, на которую следует обязательно обратить внимание, – это растения, обладающие *дубящим действием*.

Дубящее действие растения обусловлено содержанием в нём специфических веществ – *танинов*. Танины (дубильные вещества) принадлежат к различным химическим группам, но обладают общим свойством коагулировать белковые вещества, необратимо связываясь с ними (В. Петков, 1988). Это свойство используется при дублении сырых кож – за счёт коагуляции структурных белков кожа становится твёрдой, устойчивой к микроорганизмам и водонепроницаемой. Многие растения в избытке содержат танины и потому издревле применяются в медицине. Прежде всего дубящие вещества оказывают *противовоспалительный эффект*, также основанный на взаимодействии белковых веществ с танинами, – на поверхности слизистой образуется защитная плёнка, препятствующая дальнейшему развитию воспаления. Кроме того, образуемая поверхностная плёнка ограничивает проникновение в ткани патогенных возбудителей. Для дубящих веществ характерно *антисептическое действие*. Связываясь с белками на мембранах микроорганизмов, танины оказывают бактериостатический и противовирусный эффект.

За счёт образования плёнки на поверхности слизистых дубящие вещества обладают вяжущим (поэтому отвары их применяются внутрь при поносах), а также кровоостанавливающим действием.

Перечисленные свойства делают дубящие растения незаменимыми при лечебных вариантах джала-нети. Из наиболее доступных и эффективных нужно упомянуть такие, как *корневище лапчатки прямостоячей, корневище бадана толстолистного, кора дуба, кора черёмухи, шишки ольхи*.

Из этого списка стоит отдельно остановиться на лапчатке прямостоячей как на ярком представителе дубящих. Заметим, что лапчаток существует много видов, и они значительно отличаются друг от друга по свойствам, поэтому надо обратить внимание, что в данном случае требуется именно *лапчатка прямостоячая (Potentilla erecta)*, одно из народных названий – *калган* (не путать с истинным калганом – альпинией из семейства Имбирных). Лапчатка прямостоячая обладает выраженными дубящими, противовоспалительными, антисептическими, кровоостанавливающими свойствами. В экспериментах установлено, что водные вытяжки из лапчатки прямостоячей оказывают значительное цитостатическое и противовирусное действие на вирус герпеса [May и Willuhn, 1978].

Кроме дубящих растений желательнее использовать также травы, обладающие выраженным противовирусным действием, так как респираторные инфекции чаще всего имеют именно вирусную природу.

Корень копеечника забытого или чайного, зверобой продырявленный, репешок аптечный, шалфей лекарственный, кора калины обыкновенной — это лишь малая часть обширного списка растений, для которых доказана противовирусная активность; многие из них имеют многовековую историю применения при различных вирусных заболеваниях в традиционных медицинских системах Востока, сегодня современные научные данные подтверждают их эффективность против вируса герпеса, вирусного гепатита и других [А. Н. Алефиоров, 2009].

Таким образом, имея в домашней аптечке отдельные растения из вышеперечисленных, можно использовать их в борьбе с респираторными инфекциями, применяя метод джала-нети.

Важно начать лечение сразу, при первых же появляющихся симптомах ОРВИ. Джала-нети лекарственными отварами проводится 2–4 раза в сутки. Как правило, если лечение начато вовремя (при первых же признаках инфекции) и систематически проводится в течение 2–3 дней, заболевание купируется в самом начале, развитие возбудителя подавляется, слизистая носа не отекает, носовое дыхание остаётся практически свободным и применения сосудосуживающих препаратов не требуется.

Пример рецепта:

1 чайная ложка корневищ лапчатки прямостоячей на 1 литр воды. Варить на медленном огне под крышкой 15–20 минут. Потом добавить 1 чайную ложку зверобоя продырявленного и 1 чайную ложку репешка аптечного, варить ещё 3 минуты, выключить огонь, настоять 1 час. Процедить. Посолить, как это обычно делается при джала-нети (важно!).

Промывать нос 2–4 раза в сутки, желательно всем членам семьи. Если отвар покажется слишком крепким – разбавить его водой.

При составлении рецепта важно вводить в сбор растение с выраженным дубящим эффектом – как правило, это грубое сырьё, нуждающееся в более длительном отваривании, – корневища или кора; после отваривания нужно добавить более мягкие компоненты, для которых достаточно очень короткого вываривания и настаивания (листья, цветки). Состав сбора может меняться, в зависимости от того, какие компоненты есть в наличии, при этом схема приготовления остаётся той же: в сбор входят растения с высоким содержанием дубильных веществ, а также травы с выраженной противомикробной и противовирусной активностью.

Важно помнить о том, что промывание носа пресным, несолёным отваром вызовет ещё большее набухание слизистой, поэтому перед промыванием носа следует посолить готовый отвар в стандартной пропорции, как это обычно делается при выполнении джала-нети.

Йогическая аптека: репешок аптечный

Репешок называют «травой лекторов и певцов» – то есть применение его актуально людям, которым по роду своих занятий приходится долго и много говорить. Leclerc пишет, что репешок можно использовать в виде полоскания при воспалении горла и гортани не менее 5 раз в день; такие полоскания, пишет он, «необходимо рекомендовать проповедникам и преподавателям» [цит. по Н. Г. Ковалёвой, 1972]. Способность репешка аптечного снимать отёк с голосовых связок обусловлена его противовоспалительными свойствами.

Однако репешок известен не только как «травя певцов». Во многих народных медицинских системах репешок широко применяется для лечения заболеваний пищеварительного тракта. Одно из самых частых показаний – заболевания печени и желчного пузыря (желчегонное, противомикробное, противовирусное, противовоспалительное действие). По некоторым данным, репешок обладает противовирусной активностью в отношении вируса гепатита В [Kwon et al., 2005].

По свидетельству средневекового армянского врача Амирдовлата Амасиаци, репешок также «полезен при болезнях печени... и при болях в кишечнике».

В традициях славянского травничества репешок применяется при гепатитах, циррозах печени, хронических холециститах (в том числе при наличии камней в желчном пузыре, но здесь необходимо соблюдать осторожность), хроническом панкреатите [Зимин, 1993, Ефремов и др., 2001]. Вяжущие свойства делают репешок эффективным при поносах и воспалительных заболеваниях желудка.

Имеются данные о выраженном действии водных экстрактов репешка, подавляющем вирус герпеса [May и Willuhn, 1973]. Спиртовые вытяжки очень сильно понижают развитие золотистого стафилококка [Petkov et al., 1969]. Высокая противовирусная и бактерицидная активность в сочетании с противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами делает репешок растением выбора для местного применения, при воспалениях и инфекциях различных слизистых. Так, можно применять репешок для выполнения лечебных вариантов джала-нети (промывания носовых ходов), полоскания зева при фарингитах, стоматитах, ангинах и ларингитах, в гинекологической практике – для спринцевания влагалища и при белях.

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.