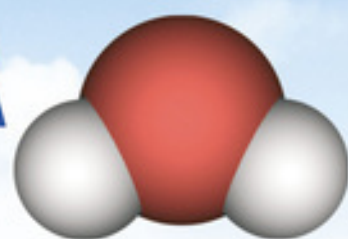


Семейный доктор


Людмила Рудницкая

ЖИВАЯ ВОДА



Секреты

клеточного омоложения
и похудения

- 
- Обезвоживание = старость
 - Кто крадет у клеток воду?
 - Как правильно есть и пить воду?

 ПИТЕР

Людмила Рудницкая

**Живая вода. Секреты клеточного
омоложения и похудения**

«Питер»

2011

Рудницкая Л.

Живая вода. Секреты клеточного омоложения и похудения /
Л. Рудницкая — «Питер», 2011

Изнуряете себя диетами, а лишние килограммы не желают вас покидать? Закупаете омолаживающие кремы и коллагеновые комплексы, но морщинки и не думают разглаживаться? Пьете витамины – а здоровья так и нет? Не отчаивайтесь! Рациональное питание, забота о внешнем виде и витамины сделают свое доброе дело. Надо лишь понять, как правильно пользоваться всеми этими средствами. Вода – один из важнейших факторов оздоровления и омоложения. Но не бездумно выпитые литры вернут вам здоровье и молодость. Если хотите сбросить десяток лет и избавиться от лишних округлостей, позаботьтесь о том, чтобы ваши клетки удерживали воду. Ее нужно не просто правильно пить, но и правильно есть! И тогда вобравшие в себя живительную влагу клетки подарят вам прекрасный внешний вид и отменное здоровье.

© Рудницкая Л., 2011

© Питер, 2011

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ВОЗМОЖНА ЛИ ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ?	6
ПОИСКИ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ	7
ЗАЧЕМ НАМ ВОДА?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Л. Рудницкая

Живая вода. Секреты клеточного омоложения и похудения

ВВЕДЕНИЕ

Что мы, в сущности, знаем о воде? Да, это источник жизни. Да, все живое на 75–80 % состоит из воды. Да, человек может прожить без нее всего несколько суток. Но все это общие фразы.

Почему в действительности вода так важна для нас? Почему она обретает все большее значение с возрастом? Почему, когда мы бездумно пьем по пять литров в день, то становимся не свежими и здоровыми, а, наоборот, обрюзгшими и отяжелевшими? И как так случается, что, соблюдая рекомендации диетологов, мы только набираем вес?

Умеем ли мы пить воду? Да, воду надо уметь правильно пить. Или... есть. Ведь секрет в том, что вода должна усвоиться организмом на клеточном уровне.

Я рекомендую вам методику, сочетающую достижения древней и новейшей медицины. Этот метод лечит не одну болезнь и не один орган, как принято в современной медицинской практике. Он приводит к обновлению и омоложению всего тела, общему оздоровлению организма. Рекомендованные средства не имеют целью избавить вас от лишнего веса, но похудение тем не менее будет приятным побочным эффектом. Это способ исцеления тела на клеточном уровне.

На наше здоровье оказывают влияние множество факторов – то, что мы едим и пьем, окружающая среда, наше общее эмоциональное состояние, наличие или отсутствие стресса. В книге мы затронем все эти аспекты – будем говорить о здоровье в комплексе.

Нелишними станут и советы по уходу за кожей. Ведь кожа – индикатор нашего внутреннего состояния. Хотя организм должен исцеляться и обновляться изнутри, мы можем помочь ему снаружи. Кстати, эти советы подходят не только женщинам, но и мужчинам, людям не только с проблемной, но и с нормальной кожей.

Мы сами влияем на свое здоровье. Сами решаем, как быстро потеряем молодость. Стареют наши клетки, а вместе с ними и организм в целом. Мы не в состоянии остановить этот процесс, но мы можем его замедлить. Ведь все мы хотим прожить долгую и счастливую жизнь. Долголетие подразумевает не только номинальное количество лет, но и физическое и психологическое здоровье, хорошую память, жизненную энергию и интерес к окружающему миру.

А с чем в первую очередь ассоциируется старость? С упадком сил, хроническими болезнями и сопутствующим приемом огромного количества лекарств, потерей внешней привлекательности (что особо существенно для женщин), ухудшением состояния кожи и ногтей, гормональными сбоями, плохим сном (старческая бессонница), душевной апатией.

Конечно, во многом старение обусловлено генетикой. Если ваши родители выглядят молодо, есть шанс, что и вы «растянете» свою молодость. Но повторяю – это лишь шанс, а не гарантия. **Без продуманной и постоянной заботы о себе мы не сможем отодвинуть старость.**

ВОЗМОЖНА ЛИ ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ?

Женщины готовы на все, лишь бы выглядеть моложе. Даже если вы не рассматриваете возможности хирургического вмешательства, у вас на туалетном столике наверняка стоит несколько средств по уходу за кожей. К сожалению, мы не очень понимаем, что требуется нашей коже. А визит к косметологу или врачу все откладываем, при покупке нового крема руководствуемся лишь рекламой и советами подруг. Но не забывайте: то, что подходит одному, может быть губительно для другого. Стоит уделить своей коже больше внимания. Кстати, почему именно коже?

Кожа отражает наше внутреннее физическое состояние. Морщины, шероховатости, сухость, угри и прочие проблемы – показатели определенных процессов, происходящих в нашем теле. Таким образом, кожа – прекрасная лакмусовая бумажка для определения внутренних недугов и для... установления нашего истинного возраста. Поэтому не надо пугаться воспалений – они лишь показывают: что-то у вас не в порядке. Научившись «читать» эти знаки, вы сможете исцелить себя сами.

Благодаря рекламе мы теперь знаем, что начинаем стареть буквально с момента окончания полового созревания. Двухлетняя девушка уже задумывается об ужасных морщинах, которые неизменно ждут ее через считанные годы, а кремы «25+» пользуются бешеной популярностью. На то она и реклама, чтобы убеждать покупать красивые тюбики тех, кто в этом не нуждается.

Единственное, в чем правы производители поддерживающих и восстанавливающих кремов, – в том, что лучше предотвратить болезнь или старение, чем бороться с ними. Об этом я и расскажу в своей книге.

Не будем забывать, что сохранение молодости – это не только забота о внешнем виде. Это еще и отличное самочувствие. Что такое, по сути, крепкое здоровье? Говорят, здоровье хорошее, если его не замечаешь. Если все органы функционируют нормально, ничего не беспокоит, у вас прекрасный сон и вы счастливый обладатель отменного аппетита при отличном обмене веществ – вам можно только позавидовать. А это правда про вас? Как бы вы оценили состояние своего здоровья?

Не будем забывать о психическом и эмоциональном состояниях. Известно, что нервы, стрессы, обиды и гнев влияют на наше самочувствие. С возрастом мы становимся все более занятыми, раздражительными и беспокойными. Неудивительно, что это отражается на нашем здоровье, внешнем виде и, почти наверняка, выражается в лишних килограммах.

Скажите старению: «Стоп!» Пора остановиться и задуматься, что мешает нам прекрасно себя чувствовать и отлично выглядеть в любом возрасте.

На протяжении многих веков люди искали способы омоложения и долголетия. Теорий омоложения примерно миллион. Вот некоторые из них.

ПОИСКИ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ

Кровь и молоко на службе долголетия

Начиная с древнейших времен люди хотели жить долго, а лучше – вечно. Для такой цели все средства были хороши. Древние китайцы и тибетцы, например, готовили чудесные снадобья из чеснока с молоком, которые улучшали обмен веществ, восстанавливали зрение и кровоснабжение. Рецепт смелый, но эффективный – да и чего не сделаешь ради здоровья! Тем более в те далекие времена вряд ли кого-то мог испугать неприятный запах изо рта.

Любопытный способ придумал царь Давид – каждую ночь к нему приводили юных девственниц, чье молодое дыхание восстанавливало его жизненные силы. Этот приятный способ довольно быстро вошел в обиход его подчиненных, да и сейчас пользуется популярностью у великих мира сего. Видимо, в силу своей научности.

Мифов о бессмертии существовало немало. Один из особо популярных повествовал об источнике живой воды. В Средневековье все поголовно искали «эликсир жизни». Во многих алхимических лабораториях Европы и Арабского Востока неустанно велись поиски субстанции, продлевающей жизнь. А пока прославленные ученые вроде Парацельса и Роджера Бэкона пытались изготовить эликсир, другие задавались вопросом: почему люди вообще умирают? Блаженный Августин, известный богослов IV столетия, утверждал, например, что человека делает смертным деторождение. Кто не заводит детей – тот не умирает. История его опровергла.

Существовали в Средние века и более оригинальные рецепты омоложения – например, употребление водки, настоянной на лунном свете.

Большим спросом пользовался средневековый метод омоложения, основанный на кровопитии. Кровь нужна была свежая – из тела недавно убитой жертвы. Разумеется, лучше всего подходила кровь девственниц. За этим чудовищным занятием были замечены достаточно известные господа, включая пап и королей (считается, что все это началось еще в Древнем Риме, когда больные или пожилые римляне пили кровь умирающих гладиаторов). В более поздние времена нравы смягчились – кровь юношей просто переливали в вены старцам. Девственницы наконец вздохнули с облегчением.

Профессор Преображенский и гормоны

Что же до научных теорий омоложения, то они стали появляться в XIX веке, с началом научнотехнического прогресса. В середине XIX века стала невероятно популярна теория гормонального омоложения. Чтобы доказать свою теорию, известный ученый Броун-Секар делал себе инъекции вытяжек из половых желез животных. Эффект был поразительным – ученый действительно чувствовал себя моложе. На 70-м году жизни он обнародовал свое изобретение, которое моментально стало сенсацией.

Это открытие имело научное объяснение. Действительно, если старение связано с постепенным угасанием половых функций, значит, их восстановление (благодаря гормонам) запустит обратный процесс – омоложение. Пересадки половых желез стали очень модны к началу нового столетия – вспомните хотя бы профессора Преображенского. Не забывайте, что Булгаков, будучи врачом, был в курсе последних достижений медицины.

Правда, во времена Булгакова ученые уже пересмотрели гормональную теорию. Они поняли, что выработку половых гормонов регулируют не железы, а головной мозг. Профессор

В. М. Дильман считал, что старение и связанные с ним болезни запускаются гипоталамусом (помните, что профессор Преображеский пересаживал Шарику гипофиз, а не делал гормональные инъекции). Главная причина старения по Дильману – возрастное снижение чувствительности гипоталамуса к сигналам, поступающим от нервной системы и желез внутренней секреции. Было установлено, что именно этот процесс приводит к возрастному включению и выключению функции репродуктивной системы в женском организме, а также возрастным изменениям в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе.

Оригинальной идеей Дильмана было то, что мы и растем, и разрушаемся одновременно: в жизни посеяны семена смерти. Если бы тело оставалось в идеальном гомеостазе, оно бы не менялось: мышцы бы не увеличивались, кости не росли. Проблема состоит в том, что после завершения периода полового развития, в возрасте примерно 20–25 лет, тот же процесс, что позволял организму отклоняться от гомеостаза, продолжает вносить возмущения. Болезни возмущенного гомеостаза, по Дильману, включают предиабет, ожирение, атеросклероз, подавление иммунной системы, а также неспособность адаптироваться к стрессу и тенденцию к развитию рака. «Результатом этого процесса является старение», – писал он в своей книге «Большие биологические часы». В соответствии с этой идеей старение само есть болезнь.

Ключ к управляемому старению, полагал Дильман, – воссоздание гомеостаза молодости. Если стабилизировать состояние молодого организма, то можно затормозить развитие болезней и естественных старческих изменений (заболеваний сердца, злокачественных новообразований, инсультов, метаболической иммунодепрессии, атеросклероза, сахарного диабета пожилых и ожирения, психической депрессии, аутоиммунных и некоторых других заболеваний), а следовательно, увеличить продолжительность жизни человека.

Дильман был одним из первых, кто заговорил о старении как об излечимой болезни. Его идеи, впервые опубликованные в 50-х годах, создали фундамент для современных разработок.

К сожалению, теории гормонального старения оказались не стопроцентно эффективными. Действительно, какое-то время гормоны «работали», но недолго, а потом старость неизбежно вступала в свои права.

Гормональная теория имеет своих последователей. В частности, американские ученые придумали некий «гормон роста». Некоторые пожилые люди, принимая этот препарат, чувствовали себя лучше, но другие показатели старения, например уровень холестерина, оставались прежними. Кроме того, были зарегистрированы весьма неприятные побочные эффекты, самыми «безобидными» из которых оказались суставные заболевания.

Уже упомянутый доктор Броун-Секар ввел в обиход так называемые скипидарные ванны. У принимавших их старцев проходили боли в суставах, улучшался обмен веществ и внешний вид – они как будто «омолаживались». Датский профессор Август Крог за применение скипидарных ванн получил в 1920 году Нобелевскую премию. Теорию омоложения с помощью скипидарных ванн разрабатывал наш соотечественник профессор А. С. Залманов. К сожалению, этот способ имеет весьма неприятный сопутствующий эффект. Вы, наверное, догадались, что я имею в виду, – конечно, запах скипидара.

Голодание – лучшая диета

Известный многим способ борьбы со старением – лечебное голодание по методу Поля Брэгга. Те, кто хоть раз задумывался о правильном образе жизни или эффективной диете, должны знать это имя.

Пол Чаппиус Брэгг – американский диетолог и основоположник движения здорового питания. Он разработал оригинальные техники дыхания, голодания, диеты и закаливания организма. Широкую известность в России он получил после издания книги «Чудо голодания».

По теории Брэгга, люди сильно страдают, с одной стороны, от переизбытка и потребления химикатов (вследствие массового применения искусственных удобрений, пестицидов и консервантов), а с другой – от нехватки в пище витаминов и микроэлементов – из-за того что все большее количество продуктов организм получает не в натуральном, а в обработанном виде. Все эти факторы приводят к преждевременному старению человека, который должен жить в среднем 120 лет. Поэтому Брэгг рекомендовал овощи и фрукты, преимущественно сырые (до 60 % ежедневного рациона), и другие продукты растительного происхождения. Основное требование заключалось в том, чтобы продукты не подвергались обработке.

Поль Брэгг (один из немногих, кстати) доказал правильность своей теории собственной жизнью. Его смерть в 94 года наступила не в силу возрастных причин, а в результате несчастного случая, произошедшего с ним во время занятий серфингом.

Брэгг настаивал на пользе воды для здоровья, стройности и долголетия. Он советовал употреблять только дистиллированную воду, так как считал, что в ней растворяются шлаки и отсуживают вредные соли.

О пользе воды говорили многие. Помните секреты омоложения в русских сказках? Герою надо было прыгнуть в кипящий котел или выпить живой воды. Что же такого ценного в воде, что ею воскрешали мертвых и превращали старцев в юношей? На страницах своей книги я буду постоянно говорить о пользе воды. Но пока – еще немного науки.

Вся правда о свободных радикалах

Вы наверняка слышали это ставшее невероятно популярным в последнее время словосочетание. Давайте разберемся, что же ученые под ним понимают и почему свободные радикалы так опасны.

Свободные радикалы, по-научному, – частицы (как правило, неустойчивые), содержащие один или несколько неспаренных электронов.

Если вы не прогуливали химию в школе, то, возможно, помните, что в органических молекулах электроны на внешней электронной оболочке всегда располагаются парами. Это нормальное состояние здоровой молекулы. Если же молекула теряет электрон, она старается восстановить его из окружающей среды (например, отнять у других молекул при столкновении), что существенно изменяет структуру этих молекул. Это провоцирует в организме процесс, сходный с гниением.

В течение всей жизни в наших организмах накапливаются поврежденные молекулы белков, жиров и ДНК. Это и есть свободные радикалы, которые отнимают у нас здоровье и годы жизни.

Надо сказать, что потеря электронов – естественный процесс. При нормальном функционировании всех органов излишки свободных радикалов нейтрализуются с помощью ферментов и витаминов. Но с возрастом их становится все больше и организм уже не справляется.

Отчего же происходит выбивание электронов из молекулы? Можно выделить несколько основных причин:

- радиационное облучение (самая серьезная, но реже всего встречающаяся причина);
- некоторые виды лекарств;
- курение (помните, никотин – враг номер один молодости);
- загрязнение окружающей среды (к сожалению, бороться с этим сложно, но все же возможно; на страницах книги вы найдете несколько рекомендаций, как свести к минимуму вред от такого загрязнения);
- ультрафиолетовое излучение, которое мы получаем от пребывания на солнце и в солярии (увы, красивый загар очень плохо влияет на кожу);
- стресс (о нем мы поговорим отдельно).

Свободные радикалы приводят к крайне опасным последствиям. Современные исследования винят их в возникновении таких заболеваний, как ревматоидные артриты, болезнь Альцгеймера и Паркинсона, рак, сердечно-сосудистые нарушения и пр.

Кроме того, свободные радикалы укорачивают теломеры.

Понятие «теломеры» вошло в обиход относительно недавно, а серьезные исследования, касающиеся их роли в жизни клеток, начались в 50-х годах XX века. Занимался этой теорией американский ученый Леонард Хайфлик.

Теломеры – это концевые участки клеток ДНК. Когда клетка делится (а количество ее делений ограничено), теломеры укорачиваются. Если теломер истощается до определенной величины, клетка теряет способность к делению и умирает. Ученые доказали, что длина теломера имеет прямое отношение к старению. Например, у людей, страдающих синдромом Хатчинсона – Гилфорда, теломеры от рождения укорочены и имеют меньшее количество делений, чем у здорового человека. Как следствие, болезнь приводит к тому, что человек уже в детстве начинает страдать от старческих заболеваний, а к подростковому возрасту состаривается и умирает. К счастью, эта болезнь крайне редка.

В 2009 году Нобелевская премия по физиологии и медицине была вручена трем американским ученым, занимавшимся исследованиями теломеров и теломеразы – фермента, который достраивает теломеры.

Свободные радикалы повреждают мембрану – внешнюю оболочку клеток. Мембраны состоят из жиров, а последние слабо удерживают электроны. Свободные радикалы легко вырывают электроны из мембран и нарушают их целостность. Теперь сквозь мембрану внутрь клетки могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы. Этой темы мы подробно коснемся в основной части книги.

Так каким же образом мы можем бороться со свободными радикалами? На помощь нам приходят антиоксиданты, или антиокислители, – природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление. Они вступают в реакцию со свободными радикалами и дезактивируют их, отдавая свой электрон, но сами при этом не становятся агрессивными.

Основными антиоксидантами являются следующие вещества.

Самый известный антиоксидант – **аскорбиновая кислота**. Кроме того что кислота обладает антиоксидантными свойствами, она уменьшает концентрацию плохого холестерина и увеличивает концентрацию хорошего (см. далее), снимает артериальные спазмы и предотвращает образование тромбов. Витамин С защищает от свободных радикалов мышечную ткань, мозг и нервную систему; преобразует окисленный витамин Е обратно в его антиоксидантную форму; помогает стабилизировать уровень ДНК и РНК. Витамин С содержится в свежих цитрусовых и овощах, например в апельсинах, грейпфрутах, киви и брокколи. Он не накапливается в организме. Рекомендуемая доза – 200–800 мг в день, лучше вместе с минералами: кальцием, калием и магнием.

Бета-каротин содержится в апельсинах, желтых овощах: тыкве, моркови, сладком картофеле и в темно-зеленых овощах, например в брокколи. Рекомендуемая доза – 4000–8000 МЕ в день.

Витамин Е – главный жирорастворимый антиоксидант. Он защищает жирные кислоты внутри и вокруг клеток от свободных радикалов и липидного окисления. Содержится в растительном масле, приготовленном методом холодного прессования, в пшеничных ростках, хлебе и крупах из цельного зерна. Рекомендуемая доза – 400–800 МЕ.

Экстракт зеленого чая – тоже достаточно сильный антиоксидант. Он содержит как минимум 50 % катехинов и полифенолов. Рекомендуемая доза – 300–700 мг в день.

Экстракт гинкго билоба защищает клеточные мембраны от липидного окисления, особенно миелиновую оболочку нервов и клеток мозга. Концентрированный экстракт содержит около 24 % флавогликозидов, 10 % из которых составляют кверцитин и другие натуральные

флавоноиды, и 6 % фармакологически активных производных терпина (гинколиды и билоба-лиды). Рекомендуемая доза – 120 мг в день.

Гинкго билоба – одно из древнейших растений на Земле. Первые упоминания о лечебном действии его листьев содержатся в древних рецептах традиционной китайской медицины. Гинкго билоба является мощным стимулятором памяти, концентрации, внимания и остроты мышления, увеличивает уровень глюкозы и аденозинтрифосфорной кислоты, необходимый для поддержания энергетического баланса в клетках. Это натуральное средство для укрепления системы кровообращения, особенно важное и полезное для немолодых людей, усиливает циркуляцию крови в артериях и капиллярах.

Экстракт виноградных косточек – мощный антиоксидант, содержащий 95 % процианидов, которые обладают свойством связывать свободные радикалы и подавлять активность коантиновой оксидазы – фермента, включающего цепное производство кислородных радикалов. Экстрагируется из косточек красного винограда. Рекомендуемая доза – 50-100 мг в день.

Ликопен защищает липидную оболочку клетки. Содержится в помидорах, причем лучше усваивается при их термической обработке. Рекомендуемая доза – 5-10 мг в день.

Селен – основной минеральный антиоксидант и дезактиватор свободных радикалов. Он не только обладает собственными мощными антиокислительными способностями, но и поддерживает активность витамина Е, помогая тормозить окисление липидов. Исследования на животных показали, что селен и витамин Е замещают друг друга и селен способен предотвратить некоторые повреждения клеток, возникающие в результате дефицита витамина Е. Рекомендуемая доза – 200–400 мг в день.

Кофермент Q10 играет ключевую роль в производстве энергии – это сильный жирорастворимый антиоксидант. Он вырабатывается в организме, а также выпускается в виде концентрированных пищевых добавок. Рекомендуемая доза – 1530 мг в день.

Кроме того, вред от свободных радикалов можно снизить, если следовать следующим рекомендациям.

1. Свободных радикалов очень много в продуктах, подвергшихся обработке, – гидрогенизированных маслах и жирах, жареной пище (особенно в мясе, поджаренном на углях, и животной пище, приготовленной при высокой температуре). Старайтесь не употреблять в пищу жареное мясо и жиры. Если вы не готовы отказаться от мяса, то готовьте его на пару, а не жарьте.

2. Не переедайте: поскольку свободные радикалы образуются в ходе естественного обмена веществ, переедание приводит к их избытку.

3. Ешьте много свежих овощей (капусту, сельдерей, перец, морковь и помидоры) и фруктов (чернику, гранаты, малину, ежевику, клубнику, вишню, папайю, манго и арбузы) – они богаты природными антиоксидантами, нейтрализующими свободные радикалы. Чаще пейте свежевыжатые овощные соки. Для поддержания оптимального уровня сахара в крови обратите внимание на салат ромен, капусту и сельдерей.

4. Для борьбы со свободными радикалами очень важны отдых и эмоциональный баланс.

Отчего мы стареем на самом деле

В упомянутых теориях, конечно, есть рациональное зерно, но все они не до конца убедительны. Тем не менее мы можем сформулировать основные и общепризнанные причины старения и ослабления защитных сил организма.

- Генетика. Это то, что от нас не зависит. Если ваши родители в пожилом возрасте выглядят молодо, вы, возможно, унаследовали это их качество. Но, повторяю, без гарантии.

- Загрязнение окружающей среды. Последствия этого воздействия среды трудно, но можно контролировать. Делайте то, что от вас зависит, – бросьте курить, соблюдайте нормы пребывания на солнце, избегайте стресса, а о других правилах я расскажу чуть позже.

- Гормональные факторы. Это пресловутая женская менопауза, когда снижается уровень женского гормона эстрогена. Указанный гормон является регулятором выработки организмом коллагена и препятствует его расщеплению.

Есть еще один фактор, который часто упоминается в связи со старением. Увы, ему не уделяется достаточного внимания. Это обезвоживание. Тот фактор, о котором мало говорят, да, по сути, не так много и известно. Серьезные исследования о пользе воды на клеточном уровне еще только начинаются и пока не на слуху. Давайте разберемся, как обезвоживание может влиять на наш возраст.

ЗАЧЕМ НАМ ВОДА?

Вода является неременной составной частью всего живого. В растениях содержится до 90 % воды, в то время как тело взрослого человека состоит из нее примерно на 60–65 %. Вникая в детали, можно отметить, что кости содержат 22 %, мозг – 75 % воды, а кровь состоит из нее на целых 92 %.

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.