



ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

СВЕТЛАНА
ЧОЙЖИНИМАЕВА

БОЛЕЗНИ БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ

ИЛИ



Предъявителю

БЕСПЛАТНО

пульсовая диагностика и консультация
+ 1 сеанс комплексного лечения

Светлана Галсановна Чойжинимаева
Болезни больших людей,
или Что такое слизь?
Серия «Азбука восточной медицины»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=318082

*Болезни больших людей, или Что такое слизь?: АСТ, Астрель; СПб.;
2016*

ISBN 978-5-496-02250-7

Аннотация

Автор книги Светлана Галсановна Чойжинимаева – главный врач и основатель первой и крупнейшей в России клиники тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия.

Тибетская медицина нашла уникальные способы исцеления недугов, которые она применяет в зависимости от конституции человека – регулирующей системы организма Ветер (нервная система), Желчь (система пищеварения) и Слизь (лимфатическая и гормональная системы). «Болезни больших людей, или Что такое слизь?» – одна из книг трилогии, в которой каждый том посвящен одной из конституций, – рассказывает о представителях конституции Слизь. Обычно такие люди имеют крупное тело, спокойный и уравновешенный характер. Несмотря на большой

вес, они часто мерзнут и плохо переносят холод. Многие их болезни – ожирение, диабет, бронхиальную астму, заболевания щитовидной железы и суставов, зоб и простуды – можно излечить, если последовать советам тибетских докторов.

В этой книге простым и доступным языком описаны базовые постулаты древней медицины Тибета. Вы найдете практические советы и рекомендации, которые помогут вам больше узнать о себе и своем организме. Узнаете, как правильно питаться и вести себя, чтобы взрастить на древе своей жизни два чудесных плода – здоровье и долголетие. А множество интересных историй из врачебной практики сделают чтение легким и увлекательным.

Прислушайтесь к мудрости Тибета и будьте здоровы!

Содержание

Конституция слизи

6

Конец ознакомительного фрагмента.

23

С. Г. Чойжинимаева

Болезни больших людей, или Что такое слизь?

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Азбука восточной медицины», 2016

© Чойжинимаева С., 2016

Конституция слизи

У здоровых людей состояние доши неизменное, они живут долго, не ведая страданий болезней. Если доша изменяется, это вредит телу и требует лечения.

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

Согласно представлениям тибетской медицины, основу жизнедеятельности организма человека составляют три начала (конституции), называемые доша: *слизь, ветер и желчь*. В зависимости от доминирования одного из них людей можно условно разделить на три типа: человек-ветер, человек-слизь и человек-желчь. Для каждого характерны соответствующие физические признаки, душевные качества и психологические свойства. Принадлежность к определенному типу (как правило, передаваемая по наследству) обуславливает и предрасположенность к тем или иным недугам.

Конституция *слизь* относится к холодному иньскому типу, поэтому и заболевания, возникающие вследствие ее возмущения, – болезни холода. Это самая проблематичная конституция, в тибетской медицине она называется «бад-кан». Слово состоит из двух частей: «бад» – вода, «кан» – земля. Таким образом, уже в названии конституции определены ее стихии: Вода и Земля. В «Чжуд-ши» о *слизи* сказано, что она маслянистая, прохладная, тяжелая, притупляющая, мягкая,

прочная, клейкая. Как и всякая другая конституция, *слизь* присутствует в организме каждого человека; анатомически она включает в себя слизистые оболочки и органы, лимфатическую и эндокринную систему. Согласно тибетской традиции, область ее локализации – верхняя часть тела. «Слизь опирается на головной мозг, занимая место вверху тела», – так сказано в «Чжуд-ши».

Период, соответствующий *слизи*, – детство. В детском возрасте и особенно в первые годы происходит активное формирование организма, в частности иммунной системы. Именно тогда очень вероятна опасность возмущения *слизи* вследствие неправильного питания и образа жизни, что приводит к нарушению работы слизистых оболочек и лимфатической системы с развитием острых или хронических заболеваний, таких как, например, лимфаденит, синусит, фронтит, аденоиды и полипы в носу, бронхиальная астма. Поэтому так велика ответственность родителей за здоровье ребенка, за его будущее благополучие.

Особого внимания конституция *слизь* требует к себе осенью и весной – это относится и к детям, и к взрослым, – так как именно тогда происходит ее возмущение. Время ежедневной активизации *слизи* – с 6 до 10 часов утра и пополудни, а также после еды.

В медицинском трактате «Чжуд-ши» говорится о пяти видах *слизи*: *Опора* находится в груди и служит как бы фун-

даментом для других видов *слизи*; *Разлагающая слизь* находится в желудке и воздействует на неперевавленную пищу, ее функция – расщепление поступившей пищи; *Вкусовая слизь* находится на языке и отвечает за ощущение вкуса еды; *Насыщающая слизь* находится в голове и отвечает за органы чувств; *Соединяющая слизь* находится во всех суставах, она помогает им сгибаться и разгибаться.

«Слизь телу и душе дает крепость, насыщает сон, придает терпеливость, делает суставы прочными, а тело – мягким и жирным» («Чжуд-ши», Тантра Объяснений). По европейской классификации людям конституции *слизь* соответствуют флегматики (греч. *phlegma* – слизь, мокрота). Это спокойные, уравновешенные, невозмутимые люди с крупным и рыхлым телом, обычно (но не обязательно) высокого роста. Они наделены большой силой и отличаются физической выносливостью, терпением, выдержкой, но склонны к пассивности, лени, часто нерешительны, медлительны в принятии решений и совершении поступков. Все новое они запоминают с трудом, но если уж что-то запомнили, то основательно и надолго, поэтому среди них много отличных профессионалов. Кожа у людей конституции *слизь* бледная и прохладная, ровная, плотная, суставы обычно отекающие, тугоподвижные, моча светлая и со слабым запахом, язык обложен белым налетом, десны белесые, веки часто припухшие. Сон у таких людей долгий, глубокий и спокойный. Если человек не спал положенных ему 8-10 часов, лучше не задевать его лиш-

ний раз – можно поссориться. Но вообще эти люди добродушны и миролюбивы, искренне доброжелательны к окружающим и умеют уважать чувства и мнения других. Они редко сердятся, не идут на обострение отношений, стараясь в любой ситуации сохранить мир. Симпатия к другим людям, дружелюбие – не притворство, а естественное свойство природы людей конституции *слизь*. Они испытывают постоянную потребность заботиться о других, излучают приветливость и радушие.

Если на работе возник конфликт, человек конституции *слизь* не станет спорить, размахивать кулаками, с пеной у рта доказывая свою правоту. Вместо этого он (или она) сядет за свой рабочий стол, на котором всегда стоит заветная кружка, сделает себе горячего сладкого чая и будет медленно пить его с какой-нибудь сдобной булочкой, пока не придет, наконец, в состояние умиротворения. С надежными и уверенными в себе мужчинами конституции *слизь* женщины чувствуют себя как за каменной стеной. Такой мужчина никогда не повысит голос и уж тем более не поднимет на жену руку. Люди-слизь любят делать все неторопливо и основательно, они двигаются и говорят не спеша, медленно едят. Любят, проснувшись, понежиться в постели, а затем обязательно выпить чашку крепкого кофе или чая. О таких людях говорят, что они долго раскачиваются.

Жажду и голод человек-слизь переносит легче, чем представители других конституций. Пищеварение и обмен ве-

ществ у него замедлены, аппетит устойчивый, но пробуждается постепенно. В состоянии Ян-возмущения конституции равнодушие к еде по утрам сменяется дневным и вечерним перееданием, которое грозит перейти в обжорство. При этом человек конституции *слизь* легко набирает лишние килограммы, от которых потом ему трудно избавиться. Несмотря на физическую крепость и внушительные размеры, эти люди теплолюбивы, часто мерзнут и кутаются. Отдыхать они предпочитают на юге, чтобы понежиться под жаркими лучами солнца, готовы лежать на пляже хоть весь день, с удовольствием прогревая свое массивное тело.

Такие люди выбирают работу, связанную с накоплением материальных благ. Они не возражают против того, чтобы целыми днями заниматься монотонным трудом, из-за которого человек конституций *ветер* или *желчь* вышел бы из себя. Они прагматичны и не склонны фантазировать, всегда полагаются на здравый смысл. В критические моменты умеют сохранять спокойствие и ободряют других. Человек конституции *слизь* любит накапливать и запасать богатства, дорожит своим имуществом. Он очень привязан к семье. Лучшее времяпрепровождение для него – долгий, неторопливый и душевный разговор за чаем. Закутавшись в плед, он любит посидеть у камина, глядя на огонь. Поскольку эти люди принадлежат к холодной иньской конституции, созерцание огня доставляет им истинное наслаждение. Если представители других конституций во время отдыха предпочитают ак-

тивные игры, долгие пешие прогулки, то эти благодушные увальни сидят все время у костра, а потом еще долго вспоминают, как прекрасно провели время. В нормальном, гармоничном состоянии своей конституции для них характерно умиротворение, светлое мировосприятие. Обладая большим запасом жизненных сил, они живут долго, имеют хорошее здоровье. В тибетской традиции этот тип считается счастливым.

Вместе с тем такие люди больше других склонны к полноте. Если их природная леность возрастает и они погружаются в полусонное состояние с единственной мыслью, что бы еще съесть, это приводит к нарушению конституции *слизь*. Тогда они производят впечатление вялых, пассивных и даже равнодушных. В данном состоянии проявляются и другие отрицательные качества, такие как занудство, жадность и надоедливость. Они становятся упрямыми, ленивыми и, наконец, просто скучными. В этом случае человек конституции *слизь* испытывает постоянную тоску и скуку, ему ничего не хочется и ничто не интересно, он делается апатичным. Появляется тяжесть в голове, отупение. Любовь к накоплению сменяется алчностью, практичность переходит в скупость, спокойствие – в равнодушие и бессердечие. Человек превращается в зануду, природное упрямство усиливается и становится невыносимым для окружающих. Человек не способен к принятию решения, не готов к переменам и постепенно погружается в оцепенение и спячку. Его жизнь становится все более

однообразной, переедание принимает хроническую форму, и вот уже вес растет с угрожающей скоростью, диеты не приносят результата – только чувство разочарования. При переходе конституции *слизь* в Инь-стадию человек прекращает борьбу с лишними килограммами и, махнув на себя рукой, впадает в безразличие.

В клинику обратилась 27-летняя женщина конституции *слизь*. При росте 168 см она весила 129 кг. Выйдя замуж, Павлина (так ее звали) родила ребенка, после чего муж настоял на том, чтобы она оставила работу. Ей не приходилось даже ходить за покупками: муж привозил продукты и загружал их в холодильник. Из дому теперь она выбиралась все реже, любила полежать после еды у телевизора. Незаметно набрала вес, и однажды муж сделал ей по этому поводу замечание. Обидевшись поначалу, она все же решила похудеть. Прибегла к гербалайфу, но безрезультатно. «Открываю холодильник, – рассказывала она на приеме в клинике, – а там чего только нет! И все такое вкусное – душа радуется. Наберу поднос, наемся, а к вечеру встаю на весы – три килограмма лишних. И за три дня набираю снова все килограммы, которые удалось потерять с таким трудом». Так она разочаровалась и в гербалайфе, и в диетах, у нее наступило безразличие.

Работать с ней было трудно: она уже ничего не хотела и ни во что не верила. Убедить ее удалось, воззвав к материнскому чувству: ее дочь быстро полнела. Мы выяснили, какие продукты предпочитает Павлина.

Оказалось, что она любит йогурты из холодильника, делает себе сложные бутерброды с ветчиной, колбасой, мясом и рыбой, запивает все это пепси-колой. В общем, это был полный набор иньских продуктов, противопоказанных конституции *слизь*.

Первым делом мы рекомендовали пациентке решительно отказаться от холодных продуктов, не приправлять пищу перцем и специями, придерживаться в питании трех вкусов: соленого, кислого и острого. Кроме того, посоветовали гулять, заниматься физкультурой в тренажерном зале, покончить с пассивным отдыхом у экрана телевизора – больше двигаться, действовать, шевелиться, не давать себе покоя. Были назначены фитопрепараты и процедуры, нормализующие конституцию *слизь*. В результате комплексных мер у Павлины появилась уверенность в том, что она сможет обрести нормальный вес, привлекательную внешность и здоровье.

Надо отметить, что значение имеет не только количество потребляемой пищи, но и ее характер. Бездумное сокращение рациона, неграмотный выбор диеты могут нанести существенный вред организму. Для того чтобы диета действительно принесла благо, нужно прежде всего знать, какие продукты можно потреблять, а какие следует исключить. Кроме того, существенное значение имеет способ приготовления пищи и время трапезы.

Продукты питания делятся на янские (согревающие) и иньские (холодные) – в зависимости от того, какую энергию

они содержат: Ян или Инь. Первостепенное значение имеет вкус пищи. Считается, что человек распознает в себе энергию Инь или Ян именно с помощью вкусовых рецепторов. Как уже сказано выше, людям конституции *слизь* рекомендуют три вкуса: острый, кислый и соленый, а вот пищи горького и сладкого вкуса им следует избегать. В «Чжуд-ши» сказано: «Избыток горького, сладкого, „тяжелого“, „холодного“ и „маслянистого“, сон в дневное время, покой после еды, лежание на сыром... легкие одежды... недоваренная, подгоревшая и прокисшая пища, холодный чай и вода, прием пищи до того, как переварилось съеденное раньше, – вот условия, дающие толчок болезням *слизи*».

При употреблении острых блюд *слизь* приходит в движение, и излишки ее выходят из организма через «ближайшие двери». Приведу такой пример: вот два приятеля – человек-ветер и человек-слизь (обе конституции холодные) – обедают в мексиканском ресторане, где все блюда горячие и острые. От этой пищи им становится тепло, но если на первом это не сказывается внешне – ему хорошо, легко, поднялось настроение, – то второй обливается потом, откашливается, из носа у него течет, слюны стало много – то есть налицо все признаки движения *слизи*. То же происходит и при физических нагрузках, и это вполне нормальное явление.

Конституция *слизь*, как правило, достается человеку по наследству, и если у ребенка полные и крупные родители, то вполне вероятно, что с ранних лет его станут перекармли-

вать, а переедание – идеальное условие для возмущения конституции и развития иньских заболеваний: ангины, фарингита, хронического насморка, гайморита, бронхита и бронхиальной астмы, различных аллергий.

В клинику «Наран» обратилась женщина с сыном 12 лет. У мальчика были проблемы с кожей: покраснение, зуд, на груди и спине высыпали колонии прыщей – характерные признаки нарушения доши *слизь*. Из беседы выяснилось, что, унаследовав конституцию *слизь* от отца, ребенок родился с большим весом, у него была белая кожа и светлые волосы. Его баловали и перекармливали: он пил молоко литрами, съедал упаковки сладких йогуртов, множество бутербродов с ветчиной, колбасой и сыром. Рос мальчик быстро, но не проходило и месяца, чтобы он не болел простудой, а сопли и кашель были самым обычным явлением. А затем начались проблемы и с кожей.

К сожалению, выслушав советы врача клиники, женщина не вняла им, и образ жизни ее сына остался прежним – малоподвижным. Не изменилось и холодное питание смешанного типа – макарон с мясом, картошка, молочные продукты, сдоба, булочки, холодные соки и напитки. При этом еда была пресной, готовилась без специй. Кончилось это тем, что в 17 лет у мальчика опух и стал болеть локтевой сустав – в нем накопилась жидкость. Пришлось идти к хирургу и делать прокол.

Случается и так, что человек, родившись в семье, где

взрослые имеют избыточный вес, не хочет быть таким же и не позволяет себе переедать, делает упражнения. Особенно отрезвляюще такой негативный пример родителей действует на молодых девушек: они стараются держать себя в форме. Но затем, выйдя замуж, когда ограничивается круг их общения, они сокращают физическую активность. У них появляются лень и склонность к перееданию, и, как следствие, накапливается избыточный вес. Этому способствует и жизнь в мегаполисе с его большими расстояниями: не хочется никуда ехать, нет желания одеваться и выходить из дома. Городская жизнь вынуждает человека экономить энергию, не растрачивать ее попусту. И это разумно. Но не тогда, когда подобная бережливость приводит к ограничению физических действий, к пассивному времяпрепровождению у телевизора на диване.

К нам обратилась молодая женщина 30 лет конституции *слизь*. При росте 165 см она весила почти 100 кг и никак не могла похудеть. В разговоре с ней выяснилось, что в юности она была стройной девушкой, но, выйдя замуж, начала полнеть. Муж очень ее любил и старался угодить, баловал: постоянно приносил шоколадки и торты, заботливо ограждал от любых физических нагрузок. Забеременев, она уволилась с работы и стала домохозяйкой. Пристрастилась к молоку и пила его литрами, причем холодным, прямо из холодильника. Не ограничивала себя и в пище: ела много картошки, рыбы и

мяса, любила холодные йогурты. Телевизор стал ее верным и постоянным другом, он избавлял от скуки. Днем женщина любила поспать. В результате за время беременности она поправилась на 23 кг. Родить самостоятельно не смогла (хотя ребенок был небольшим – 3,4 кг), ей было сделано кесарево сечение. Избыточный вес усугубила мастопатия. Восстанавливаясь после родов, она не изменила образ жизни и за год поправилась еще на 20 кг. Пробовала самостоятельно, с помощью диет, сбросить вес, но безрезультатно. И тогда обратилась в «Наран». Выяснив, что причиной нарушения функционирования конституции *слизь* явилось неправильное питание (в первую очередь молоко, а также холодная вода, которую она пила по 2–3 л в день) и в целом образ жизни, врач клиники прописал пациентке диету, физические упражнения, специальный курс лечения фитопрепаратами, процедуры. Далеко не сразу, но нам удалось изменить вкусовые пристрастия женщины, ограничить количество съедаемого, урегулировать соотношение твердой и жидкой пищи. Разумеется, и вес нормализовался, и здоровье улучшилось.

В «Чжуд-ши» сказано: «При разумном употреблении пища и питье поддерживают тело и жизнь, а при избытке, недостатке или неправильном употреблении порождают болезни и могут даже прервать жизнь». Все необходимо сбалансировать: и питание, и образ жизни. Невежество – яд, отравляющий человека, делающий его жертвой страстей и, как

следствие, заболеваний. Так, например, некоторые любят поспать после сытного обеда и не видят в этом ничего плохого, более того, находят это вполне здоровым занятием. К чему такое приводит, нетрудно догадаться.

В клинику обратился молодой человек 18 лет, имеющий конституцию *слизь*. Родители Вадима (так его звали), по его рассказу, были людьми рослыми, дородными, но сам он в детстве был юрким, активно занимался спортом, почти никогда не болел. С поступлением в институт наметились резкие перемены в его образе жизни. Вадим бросил спорт. В перерывах между занятиями перекусывал с приятелями в Макдоналдсе, а вернувшись домой, до отвала наедался и удобно устраивался на диване – посмотреть телевизор и подремать. Поспав час-другой, снова отправлялся на кухню, чтобы подкрепиться перед тем, как приняться за домашнее задание. Покончив с учебным материалом, вновь устремлялся к микроволновке: подогреть что-нибудь и перекусить. При этом Вадим в огромных количествах поглощал кока-колу и энергетические напитки, с помощью которых стимулировал свою работоспособность. Вечера коротал у компьютера. При таком образе жизни за год он прибавил 15 кг и стал неповоротливым, толстым, возникли проблемы с кожей. К счастью, разумные доводы близких возымели действие, и молодой человек успел вовремя остановиться.

Так как люди конституции *слизь* выносливы, им полез-

ны физический труд и спортивные упражнения. Однако во избежание накопления молочной кислоты, которая способствует застою *слизи* в организме, при нагрузках надо периодически давать себе отдых. Холодовые процедуры, «моржение» им противопоказаны. Сама по себе эта доша – конституция Инь-холода, поэтому ее обладатель зябнет, кутается в теплые вещи, плохо переносит холод. В молодые годы, когда внутренние органы еще не так подвержены изменениям, такие люди порой позволяют себе купание в холодной реке, озере, но впоследствии расплачиваются за это заболеваниями суставов, кожи и другими аналогичными болезнями.

Для конституции *слизь* характерны следующие периоды обострений: весна-начало лета, конец лета-начало осени. Особенно бурным бывает весенний период, если слизь успела накопиться в организме. В «Чжуд-ши», тантре Объяснений, написано: «Зимой в груди собирается слизь, и весной, когда солнце начнет пригревать, она приходит в движение». Как это проявляется? Начинает ныть спина, особенно в области поясницы, болят суставы, появляются насморк и кашель с мокротой, но температура не повышается, обостряются гастриты и другие хронические болезни, возникает и усиливается отечность тела.

В клинику обратилась 53-летняя женщина. Крупная и рослая, она имела 58 размер одежды и при этом, по ее словам, уже 30 лет безуспешно пыталась

похудеть. На прием в «Наран» Валентину Петровну, как звали пациентку, привели ежегодные, возникающие в одно и то же время, обострения бронхита. В конце весны, когда большинство ее сослуживцев строили планы на летний отпуск, она без всякой видимой причины начинала болеть. Бурный кашель сопровождался свистом, дыхание было затруднено, в груди все клокотало; по ночам Валентина Петровна просыпалась в поту, содрогаясь от жестоких приступов кашля. Причина заболевания не была установлена: женщина никогда не болела пневмонией, не курила. Несмотря на то что воспалительных процессов не было и температура не повышалась, Валентина Петровна пыталась лечиться антибиотиками. Вследствие их приема развился дисбактериоз, который потребовал лечения. Наступила осень – новое обострение бронхита, снова антибиотики, затем дисбактериоз... Так весь год оказался расписан, и это повторялось из года в год.

Врач клиники сразу же обратил внимание пациентки на характер питания, хотя она и утверждала, что «почти ничего не ест». Однако, как показал анализ дня, не проходило и получаса, чтобы Валентина Петровна не баловала себя то йогуртом, то творожком, то бутербродом, то селедочкой с майонезом, то салатиком. При этом она редко готовила себе горячие блюда. День за днем, потребляя холодную иньскую пищу, она надеялась похудеть и удивлялась упорно повторяющимся

бронхитам! На нарушение конституции *слизь* указывали также ломота в суставах, начальная стадия коксартроза, остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, варикозное расширение вен. Часть омертвевших вен ей удалили посредством операции, но поскольку были устранены лишь симптомы, а не причина заболевания, то не прошло и года, как варикоз появился снова, уже в новых местах.

Мы назначили пациентке курс лечения: массаж, прогревание банками и полынными сигарами, горчичниками. Кроме того, прописали фитопрепараты, нормализующие конституцию *слизь*. В дополнение и отчасти как замену горячему чаю с малиной, который Валентина Петровна очень любила (только он облегчал ее состояние во время приступов кашля), ей назначили имбирный напиток. В результате лечения и изменения привычек в питании и образе жизни состояние пациентки улучшилось: сезонные приступы кашля больше не повторялись, боли в суставах прошли, снизился вес.

Поскольку *слизь* и вода – тяжелые субстанции, они начинают накапливаться в нижних отделах тела. В «Чжуд-ши» о слизи сказано так: «Находясь наверху, она падает вниз». Тогда первыми опухают лодыжки (обувь к вечеру становится тесной), затем отекает поднимается к бедрам и ягодицам, наконец все тело оплывает, становится тучным и бесформенным.

К нам обратился мужчина 42 лет, имевший

начальную стадию сахарного диабета. Высокий, дородный, Андрей Викторович являлся типичным представителем конституции *слизь*. Он сделал успешную научную карьеру, был доктором наук и профессором. «Я диссертации написал полулежа, – с улыбкой рассказывал он. – Не люблю подолгу стоять на ногах, поэтому не читаю лекций». Его питание в течение дня всегда было одинаковым: горячий чай с пирожными, конфетами или тортом, которые он поглощал в огромных количествах. Эти чаепития помогали, по его словам, справляться со сложными ситуациями и с годами сделались неотъемлемой частью жизни. В результате при росте 186 см он имел вес 130 кг. Начались проблемы: одежду наш клиент не мог купить даже в специализированных магазинах, приходилось шить ее на заказ; в самолете он мог лететь, если только находилось сдвоенное кресло; у него постоянно отекали ноги, возникли варикоз и тромбофлебит. Последнее, что заставило насторожиться Андрея Викторовича, – скачки уровня сахара в крови как сигнал о приближающемся диабете. Так он пришел на прием в «Наран».

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.