



Станислав Левицкий

ТРАВНИК ИНСТРУКЦИЯ

Станислав Левицкий
Травник. Инструкция

«Автор»

2023

Левицкий С. В.

Травник. Инструкция / С. В. Левицкий — «Автор», 2023

Многие тысячелетия человек использовал растения для лечения недугов. Это книга – травник, простая и понятная инструкция для всех, кто хочет быть здоровым. В ней рассказывается о травах и способах их применения, затрагиваются вопросы питания и отношения человека с миром. Автор – Левицкий Станислав Викторович – практикующий потомственный травник с огромным опытом применения растений для исцеления разных заболеваний. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Левицкий С. В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 6 |
| Немного о системе пищеварения и рационе питания | 8 |
| Немного о животных белках | 11 |
| О витаминах | 13 |
| О питании | 14 |
| О вере | 16 |
| О травах и книгах | 17 |
| О действии растений | 19 |
| О боли | 20 |
| О чаях, настоях, мазях, маслах и т.д. | 21 |
| О чистках | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Станислав Левицкий Травник. Инструкция

**«Нельзя жить чужими мыслями,
Нельзя говорить чужими словами,
Нельзя делать чужими руками.»
Гален**



Введение

Очень рад, что Вы, уважаемый читатель, интересуетесь траволечением! Как потомственный травник, знаю, что в современном мире, общество делится на тех, кто верит и пользуется тем, что даёт природа, и тех, кто готов лечиться только товарами из аптеки. Ищущих людей, которые разочаровываются в общепринятых способах лечения, всё больше, поэтому я занялся этой книгой, чтобы поделиться своими знаниями.

Больше 50 лет я занимаюсь изучением трав, около 40 лет консультирую людей, которые приходят и приезжают из разных уголков страны ко мне за советами и сборами для восстановления здоровья. Легко отследить, что с ухудшением качества продуктов, становится выше уровень заболеваемости населения. К моему большому сожалению, многие начинают задумываться о том, что потребляют в пищу, только с приходом болезни, а ведь не редко бывает так, что недуг отступает, стоит лишь наладить питание.

Несмотря на то, что мной и моей семьёй выпущено около десяти книг за 40 лет, приходится постоянно отвечать на одни и те же вопросы читателей: по применению растений, по рациону питания, иммунологии, технологии приготовления растительных препаратов, вакцинации и т.п.

Даже в нашей семье есть разные мнения по каждому из этих вопросов и это нормально. У читателя тоже должно быть свое мнение, и оно не обязано совпадать с моим. Все мы разные, и не может быть одинакового (стандартного) подхода к каждому из нас.

В этой книге собраны проверенные временем рецепты, которыми пользуюсь сам и которые рекомендую своим пациентам. Для меня самое главное, чтобы человек осознанно шёл к своему выздоровлению, ведь по опыту знаю, что многое зависит от настойчивости, упорства и желания.

Будьте здоровы, приятного чтения!



Немного о системе пищеварения и рационе питания

Если верить учебникам биологии и физиологии, **человек** относится к классу **травоядных** животных, а из них к **плодоядным** (т.е. рассчитан на плоды и орехи).

У травоядных кишечник и желудок – щелочные, кишечник вдвое длиннее, чем у человека, а желудки часто многокамерные, т.е. они лучше нас могут усваивать траву, получая белки, жиры, и т.д.

У хищников кислотность желудка и кишечника значительно выше, чем у человека, кишечник, к тому же, короче. Поэтому хищники могут усваивать как парное, так и тухлое мясо, не успевая впитать токсины от последнего, и могут усваивать все части животного без вреда для здоровья. Человек так не может.

Интересно, что выживаемость человека только на сыром мясе и отварном мясе с бульоном не превышает 3х недель; если есть сырое мясо с жиром, а лучше – мясо с душиком, то жить можно очень долго. Такие данные приведены в учебнике «Школа выживания в условиях Арктики».

В древнем Китае существовала казнь через варёное мясо: осуждённого усаживали в яму или клетку, где он не мог ни сесть, ни лечь и кормили только отварным мясом с бульоном. Не проходило и месяца, как наступала смерть, сопровождаемая сильной интоксикацией и обезвоживанием.

Современные китайцы говорят, что животные продукты употреблять нужно, особенно рыбу, но не более 10-15% от общего объёма пищи, остальное – пища растительного происхождения.

В природе не существует животных рассчитанных на варёную пищу, также на употребление красителей, консервантов, искусственных добавок и всевозможных заменителей.

Стоит упомянуть, что в идеальном варианте питание должно быть сезонным и состоять только из местных продуктов. Об этом писали многие академики, подчеркивая, что человек получает программы здоровья и выживания именно из тех продуктов, которые выросли в том регионе, где и сам человек.

«Хирургия – позор для медицины. Медицина должна быть терапевтическая, а не хирургическая.»

Н.И. Пирогов

«Хирургия – не есть лечение.»

Гиппократ

Хлеб (зерновые) человек употребляет в пищу и этот продукт не полностью усваивается, хотя клетчатка нам необходима.

Теперь о **молочных продуктах**. Молоко само по себе – продукт, безусловно, ценный (особенно материнское), но при условии, что молоко – парное, от одной коровы, у которой нет мастита или бруцеллеза. А человек, который его пьёт, имеет полноценную микрофлору кишечника.

Кроме хищников, все детёныши млекопитающих до 1-1,5 года способны расщеплять казеин, лактозу, кальций молока.

Мы усваиваем только коллоидную форму вещества, т.е. кальций, железо, кремний и т.д. в жидком виде, которые сначала усвоили растения и животные. Но даже чтобы их усвоить, нужна полноценная флора кишечника.

В кишечнике человека, по современным данным, 10^{12} - 10^{14} видов бактерий, проверить мы сегодня можем только 15-17 видов, а купить в аптеке можно только четыре.

Берегите бактерии, не ешьте химию!

Бактерии отвечают за производство белков, жиров, кислот, аминокислот из которых, в свою очередь очередь, с помощью еще более сложного биоценоза, мы получаем витамины, гормоны, антитела иммунной системы. Например: для усвоения кроме бактерий нужен гормон щитовидной железы – пролактин. Конечно, в этом участвуют и другие органы:

- печень и поджелудочная железа – ферменты;
- желчный пузырь управляет этими ферментами, в зависимости от качества еды и по мере поступления;
- кожа – поляризация света, вывод шлаков;
- почки – гемостаз (состояние качества крови);
- лёгкие – усвоение кислорода, вывод токсинов;
- селезёнка – кроветворение и т.д.

Описываю по одной-две функции органов, а на самом деле их десятки у каждого, все они взаимосвязаны, об их связях не так много известно. Но весь «строительный» материал для этой немислимо сложной системы поставляют бактерии, которые мы убиваем антибиотиками («анти» – против, «био» – жизни).

Растения и человек – родственники. Их бактерии по количеству и качеству совпадают с нашими, только у растений они находятся на ворсинках корней, а у нас – на ворсинках кишечника. Как в Китае, например, для восстановления флоры кишечника используют землю, на Руси использовали глину.

То есть иммунитет (о котором все так много говорят и который все якобы укрепляют) – это не набор таблеток или трав. Это иммуноглобулины, Т-, В-лимфоциты, макрофаги и т.е. это живые антитела (киллеры), которые ежесекундно убивают чужеродные вирусы, клетки, гельминты, грибки и т.д., окружающие нас.

«Человек по недомыслию своему пытается лучше Бога сделать, да пока не то что улучшить, а даже повторить не может, тем себя и убивает.»

А.Г. Бибилова

«Самое тяжёлое сопутствующее заболевание у пациента – это медицинское образование и близкие родственники.»

Поговорка врачей

Сегодня мы знаем больше о космосе, чем о клетке. Информация, находящаяся в клетке, превосходит информацию всех книг, находящихся во всех библиотеках мира – это факт. Поэтому своё невежество в этом вопросе стало модно спихивать на генетику.

Мы не можем ответить на простой вопрос: «Как заживает рана?», а уж как передается информация между клетками, где она хранится, почему искажается, как митохондрия считывает информацию с ДНК и как она делится и т.д. – мы, наверное, этого никогда не узнаем. Последние 100 лет только и говорят, что скоро мы создадим искусственные клетку и кровь. А на практике мы далеки от этого знания как никогда.



Немного о животных белках

Диетологи говорят, что животный белок надо есть варёным, а физиологи – сырым, гастроэнтерологи утверждают, что мясо надо варить трижды и трижды сливать бульон. С другой стороны, раковые клетки в мясном бульоне растут.

В общем, мясо сырое (а лучше рыбу), мясо вяленое, все морепродукты, сырые яйца мы усваиваем значительно лучше, чем варёные. Но лучше их употреблять с чем-то кислым (квас, кумыс, лимон, клюква, квашеная капуста и т.д.), т.к. кислотность желудочно-кишечного тракта у хищника значительно выше, т.е. он может усваивать себе подобных с костями.

Белок везде есть – и в траве, и в мясе, и в зерне, и в орехах, но для этого нужны разные системы пищеварения.

И всё-таки человек лучше и быстрее усваивает плоды, орехи, семена, молодые побеги, мёд, фрукты, их доля в рационе должна быть самой большой.

О мужском здоровье

Хищники способны к спариванию 1-4 раза в год и редко имеют гаремы, травоядные же спариваются 5-10 раз в день и имеют большие гаремы, высшие приматы в их числе, т.е. наши ближайшие родственники по физиологии – орангутанги, имеют рост 2,5 метра, вес до 200кг, бицепс 52см, 10-12 самок. 95% его рациона составляют **плоды и орехи**.

Плоды бобовых и зерновых содержат белка в 1,5 раза больше, чем мясо, и по затратам энергии на пищеварение она усваивается в 10 раз легче.

«Есть большая разница между силой, которая устраняет невидимые причины болезни, что и есть и магия, и силой, через которую проявляются просто внешние эффекты, заключающиеся в исчезновении симптомов болезни, и что есть психическое волшебство, или шарлатанство.»

Парацельс



О витаминах

Современный человек больше верит рекламе, чем своей интуиции, а тем более научной литературе («Авитаминозы от витаминов», «Лекарственная болезнь», Марко Петков, Болгария).

В рекламе постоянно говорится об авитаминозах (нехватке витаминов). Я знаю только случаи, связанные с мореплавателями и переселенцами на Крайний Север (только потому, что не учились у северных народов). На деле чаще встречаются гипervитаминозы (т.е. избыток синтетических витаминов, с натуральными избыток невозможен).

Отличие синтетических витаминов от натуральных – стереохимическое. Это что-то вроде отражения в зеркале: здесь вы настоящий, а там – фантом. Так вот, наш организм четко различает и не усваивает «фантомы». Настоящие же витамины мы можем получить только в одном случае – «сорвал, съел».

Натуральные витамины очень быстро распадаются, от нескольких минут (витамины А, Е) до 6 месяцев или нагрева 80% (витамин С). Причем получаем мы провитамины, т.е. они становятся витаминами под воздействием бактерий кишечника, солнечного света, холестерина и т.д.

В зимнее время витамины можно получить с мёдом (до года), с растущими проростками семян гречки, ржи, сои и т.д., с сырыми тёплыми яйцами (домашними), свежей икрой, сырой свежей рыбой, свежей парной кровью.

О питании

Практика показывает, что 80% (не меньше) рациона питания должны составлять растительные белки, жиры, углеводы, и обязательно 10-12% из них – свежие фрукты, овощи, пряности и рыба (можно даже квашенные, но **НЕ** термообработанные).

Надо научиться тщательно пережевывать пищу, **не подходить к столу без чувства голода** (соответственно, не перекусывать), пить много качественной **природной воды**. Одним только режимом питания можно восстановить или угробить здоровье. Диабет второго типа распространяется семимильными шагами, от чего? Бесконтрольное потребление пищи – первое, с чем нужно справиться тому, кто желает быть здоровым.

Природную воду никогда не заменит фильтрованная вода, какая дорогая бы она не была. Акцент на воде я делаю всегда, потому что те, кто перешел на потребление природной воды, видят эффект, и уже их не заставишь пить ничего другого. Можно долго на пальцах объяснять, почему родниковая вода лучше той, что в магазине, но, думаю, что читателю лучше один раз попробовать, и он всё поймёт на интуитивном и физическом уровнях.

Соль участвует во всех метаболизмах организма, не оставаясь в органах. В крови 0,9% соли, она по составу содержит 64 микроэлемента, т.е. соответствует морской воде. Включая в рацион морепродукты и морскую соль, мы помогаем себе оставаться здоровыми.

В фармакологии много препаратов, являющихся солями (NaCl, MgSO и т.д.). Назначая внутривенно их иногда литрами, почему-то назначают бессолевые диеты.

Вода является основой основ всех форм жизни. Информация передаётся не только нейронами мозга, но и с помощью жидких сред. Конечно, важно качество воды, которую мы пьем, но в 1000 раз важнее качество воды внутри человека, именно она отвечает за качество и продолжительность нашей жизни.

Качество воды определяется не столько структурой и химическим составом, а наличием бактерий. Подобным образом очищается часть канализационных стоков (не более 70%), т.е. добавляется вода из реки плюс аэрация.

Всё остальное сбрасывается в реки, и если б не бактерии, нас давно бы не было. Поэтому вода из реки или колодца намного ближе нам по физиологии, чем хлорированная (фторированная), т.е. мертвая. И даже на речную воду организм тратит значительную энергию для структурирования. Не требует затрат вода из овощей, фруктов, ягод и т.д.

«Число болезней, которые происходят от некоторой известной причины, превышает премного те болезни, которые происходят от медицинских причин.»

Парацельс

«Для науки всё, чего она постичь не может, не существует.

Попы – такие люди, как все, чему их учили – то и проповедуют. Учили же их люди, а не Бог. Редко какой священник своей головой живёт и своими словами говорит, всё чужие мысли и слова повторяют. Которые сами мыслить умеют, с теми Бог говорит и помогает и веру даёт.

Кто веру в себе несёт, тот Бога в себе имеет, таких людей в народе святыми зовут.

А.Г. Бибилова, фрейлина императрицы



О вере

В медицине это называется психосоматикой и эффектом плацебо.

Не так важно, чем лечится человек: голодом, холодом, мочой, молитвой, водкой, химией, травой, хирургическим путем и т.д. – везде **нужна вера**, без неё нет результата.

Если человек сказал себе: я умру, и мне ничего не поможет – то, к сожалению, так и будет. Если человек решил выздороветь, то никакой врач ему не помеха.

Вера отменяет приговор врача, но чудеса случаются не часто.

«Беспорядок в астральном теле является причиной многих болезней. Человек с болезненным умом может отравить свою собственную эфирную природу, и эта инфекция, нарушая естественный ток жизненной силы, позднее проявится как физическая болезнь.»

Парацельс

«Болезнь есть нарушение обмена веществ или равновесия в организме, то есть нарушение правильности кровообращения вследствие болезненного состояния крови.»

Серафим Чичагов

О травах и книгах

Эта книга – справочник, т.е. для каждого, для людей, знающих о растениях или не доверяющих современной химии. В любом случае, должно быть доверие и желание хоть что-то делать своими руками.

Здоровье – это, прежде всего, система знаний, а главное – практических навыков: приготовления вкусной и здоровой пищи, добычи воды из природных источников, систематического выполнения физических упражнений, умения отличать синтетические витамины от натуральных, умения готовить пищу по сезону и т.п.

Большинство людей говорит, что трав они не знают и собирать их им некогда, они все это купят у травников и гомеопатов. С такой психологией человек здоровым не будет – это по определению.

Сегодня ни на рынке, ни в магазине, ни в аптеке нет абсолютно безвредных продуктов, а где их брать – мало кто задумывается. Населению эту проблему придется решать самостоятельно, государство давно в этой системе не участвует.

Наши прабабушки (100 лет назад) не имели этих проблем, так как знали не только огородные растения и овощи, но и **не менее 30 видов лесных съедобных растений**. Эти навыки передавались эмпирическим путем из поколения в поколение тысячи лет. Сегодня эти знания, к сожалению, многими утеряны.

В книгах, которые пишу я и писали мои наставники по травничеству, всегда указывались не только дикорастущие, но и пищевые растения, фрукты, овощи, пряности, которые необходимо включить в рацион, чтобы побороть то или иное заболевание.

Изменение питания – это как раз **первое**, с чего надо начинать пользование книгами.

Второе – это начать употреблять то, что называют русскими чаями: мята, смородина, зверобой, душица, чага, шиповник и т.д.

И **третье** – это использование растений, которые не входят ни в чай, ни в разряд съедобных.

А здесь самое главное – не гнаться ни за количеством растений в сборе, ни за неизвестными растениями. Достаточно сделать сбор из 5-7 растений, которые вы знаете, или тех, которые есть в аптеке. Если первые два этапа человек внедрит в повседневную практику, то до третьего этапа дело не дойдет, т.е. не придется готовить сборы для лечения болезней.

Нам говорят, что наши предки всегда ели мясо. Это неправда, хотя бы потому, что холодильников не было. А если смотреть по церковному календарю – 203 дня в году пост, а мясоед в разные годы от 46 до 84 дней в год.

Поэтому человек успевал очиститься от продуктов распада трупных тканей. И поэтому таких заболеваний, как остеохондроз, моче- и желчекаменная болезни, атеросклероз сосудов и других сосудистых болезней, онкологии и т.д., практически не было.

Страны Дальнего Востока (Китай, Индия, Корея, Вьетнам и т.д.) не меняли свой рацион питания так кардинально. Заболеваемость и продолжительность жизни у них остались на том же уровне, как у нас было до 40-х годов. Поэтому они занимают первые места в списке стран Всемирной организации здравоохранения, а мы на 136 месте.



О действии растений

Население за долгие годы приучено к симптоматическому лечению и не ищет причин, вызвавших эти симптомы. Поэтому список препаратов по фармакологическому и лечебному действию невелик: обезболивающие, наркотические, спазмолитики, гормоны, антигистаминные, хирургия. Все средства – 100% синтетические, и как они взаимодействуют между собой – никто не знает. А хирургия – флаг нашей медицины, хотя Гиппократ говорил: **«Хирургия не есть лечение»**.

В нашем регионе (Тюменская область) практически нет наркотических и сильных обезболивающих растений, но зато все остальные фармакологические свойства в наших растениях присутствуют, вплоть до цитостатиков (противоопухолевых). Это естественно, так как все алкалоиды, витамины, аминокислоты, белки и т.д. выделены были из растительных аналогов. Хотя действие многих несопоставимо: мак – синтетический морфий, плесень – синтетические антибиотики и т.д. Все синтетические лекарства имеют те или иные побочные действия. Редко удаётся почистить организм, не вызвав токсического действия (аллергии).

С другой стороны, нет двух одинаковых людей: то, что одному хорошо и быстро, другому – вредно.

90% пациентов считают, что правильное лечение дает результат сразу и не должно иметь побочных болей и высыпаний, а **так не бывает**. Фитотерапия почти всегда подразумевает длительные сроки лечения. Ещё раз повторю: **«Лечитесь тем, во что верите»**.

«Снимая симптоматику, человек и врач зачастую не задумываются о причине возникновения симптома. Болезнь накапливается, и, как следствие, возникает такое заболевание как рак.»

Серафим Чичагов

«Резать к чертовой матери, не дожидаясь перитонитов.»

Лозунг хирургов

О боли

Большинство дисфункций в организме (более 90%) протекает без боли. Поэтому когда человеку говоришь: «У вас больная печень», он возражает: «А она у меня не болит».

Проблемы эндокринной системы, онкология (1-2 стадии), дисбактериоз (1-2 стадии), гельминтозы, вирусные заболевания, патогенные бактерии не вызывают боли.

Боль – это реакция на патогенные изменения иммунной системы. Поэтому надо бороться не с болью, т.е. симптомом, а **искать причины**, её вызывающие. А этим как раз не хотят заниматься ни врач, ни пациент. «Боль наш друг» – говорит Сергей Бубновский.

О чаях, настоях, мазях, маслах и т.д.

Конечно, лучший способ потребления – это вода из природного источника и овощи, фрукты, зелень, ягоды. Только вот зима – шесть месяцев, поэтому расскажу о способах консервации.

Для чаев и настоев берутся в основном цветущие части растения в начале цветения (бутонизации). Сушатся в проветриваемом помещении, без попадания прямых солнечных лучей. Обычный чай из трав заваривается кипятком в начале кипения и пьётся до еды. Условие одно: набор растений берётся в равных частях по вашему вкусу – 1 ст. ложка на стакан воды.

Чай лекарственный готовят не менее чем из 5-7 растений в равных частях. Заваривают 1 ст. ложку на 300-400 мл (можно больше) горячей воды (60-70°C, как палец терпит); настоять 1 час или ночь, пить независимо от еды и количества раз в день, но выпить в течение дня, иначе прокиснет. Можно то же самое делать в термосе, но крышкой не закрывать (прикрыть) и оставить на ночь.

В любом случае к концу первого дня в чайнике или термосе остается только заварка.

На второй день эту заварку надо залить таким же количеством кипятка и минут 5-10 подержать на водяной бане или на малом огне. Настоять также 1 час или в течение ночи. Если в термосе – просто закрыть крышкой и оставить на ночь.

Настойки – 10 г сухого вещества (корни, трава, цветы и .д.) + 100г самогона (с водкой и спиртом даже не пытайтесь). Настоять 14 дней. Дозы, как правило, индивидуальны, в зависимости от реакции организма.

Для неядовитых растений – от 5 капель до 1 ч. ложки 1-3 раза в день.

Для ядовитых: аконит – 1-10-1 капли 3 раза в день, добавляя по одной капле в день; болиголов – 5-30-5 капель 1 раз в день, добавляя по одной капле в день; мухомор – от 1/2 до 3 ч. ложек в день; чистотел – от 1/2 до 3 ч. ложек в день.

«Лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употребление простолюдинов открыты были.»

И.И. Лепехин, доктор Академических наук, ученик Ломоносова

«Лечат врачи, а излечивает природа.»

Гиппократ

Масла – 10 г сухого вещества + 100 г растительного масла. Нагреть до 60-70°C (как палец терпит) на водяной бане, настоять ночь, и так 3 дня подряд. Процедить.

Чаще всего применяют: прополис, зверобой, белену, календулу, чистотел, болиголов, сабельник, окопник, прострел, ромашку, мяту и т.д.

Мази – 10 г сухого вещества + 100 г внутреннего сала. Нагреть до 100°C, настоять ночь, и так 3 дня подряд. Процедить.

Используют: почки тополя, зверобой, лист и почки березы, белену, хвою и т.д.

Применяют: насморки, раны, ожоги, грибки, отиты, пневмонии и т.д.

Порошки – сухие корни, травы, ягоды, кору – перемолоть, просеять. Принимать в сухом виде на кончике ножа (1 горчичная ложка), запивая водой или отваром.

Мухомор (ферментация) – шляпки свежего молодого мухомора (плоские не брать), не мыть, порезать, напихать плотно в банку (1-3 литра), закрыть крышкой и поставить в холодильник (раньше закапывали в землю) на 30-40 дней. Процедить. Развести 1:1 с самогоном. Раствор пить по 1/2-1 ч. ложке на 100 мл воды или отвара 1-3 раза в день. Пить в течение месяца, перерыв 14 дней, заменить другим раствором.

Жмых мухомора – использовать для аппликаций: мастит, опухоли, ревматизм и т.д. Обычно к нему добавляется сметана, ржаной хлеб, глина, крапива и т.д.

Соки – чистотел (лист), лопух (лист), алоэ (лист) и т.д. Выдавить сок и развести 1:1 с самогоном пить: чистотел по 1 ч. л. 100мл. отвара (воды) 1-3 раза в день; лопух (алоэ) – по 1 ст. ложке 1-3 раза в день. Или сделать уксус.

Уксус – 100 г сухого вещества + 2 л воды (или сыворотки) + 1 стакан сахара (меда) + 100 г сухой хлебной закваски (для кваса). Когда перебродит слить, пить по 1 ст. ложке 1-3 раза в день, запивая водой или отваром.

Уксус из сока – 1 л сока + 1 л воды; остальное так же. Используют: лопух, чистотел, болиголов, овощи, фрукты и т.д.

Врач должен быть слугой природы, а не ее врагом.

Парацельс

Не было бы врачей, не было бы болезней.



О чистках

Существует шесть классических чисток. У всех авторов они идут в одной и той же последовательности.

1 этап. Чистка кишечника

Чистка кишечника не имеет ничего общего ни с колонотерапией, ни со слабительными средствами, ни с клизмами. Хотя последнее, т.е. 100 мл отвара на 15-20 мин. ректально, перед сном желательно.

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.