Внутри сосуда. История о скрытых возможностях мозга и чудесах нейропластичности

Автор:
Po Smith

Внутри сосуда. История о скрытых возможностях мозга и чудесах нейропластичности

Po Smith

Все как у людей: физиология на простых примерах

Книга, в которой реальность сплетается со смелой фантазией, а сложная медицинская тема с историей обычных людей. Каждый день полон забот и событий, и мы забываем о том, что внутри организма живет и действует целая вселенная. Она существует по своим законам, но вдруг случается катастрофа. Инсульт! Ежегодно он поражает все больше молодых людей и является второй по распространенности причиной смерти. Как помочь близким людям пережить удар? Как восстановить работу мозга и вернуться к привычной жизни? Герои, столкнувшись с самым худшим, вместе с автором проходят все этапы болезни, то теряя надежду на лучшее, то вновь обретая ее.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Po Smith

Внутри сосуда

История о скрытых возможностях мозга и чудесах нейропластичности

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Po Smith, текст, 2021

© Po Smith, иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

Главные действующие лица

Роман

Я серьезный человек, у меня много планов и уже много сделанных дел. У меня есть жена и дочь… и по меркам среднего жителя нашей родины я весьма успешный, с регулярной зарплатой служащий полиции. Мне за пятьдесят, но я все еще здоров и в состоянии выпить бутылку водки и чувствовать себя неплохо. И я не готов ходить по лекарям и выписывать себе снадобья от мифических гипертонии и атеросклероза. Меня ничего не беспокоит. Не вижу – значит, этого нет.

Вера

Я работаю в самом интенсивном по нужде и посещаемости месте – в поликлинике. К тому же на весьма влиятельной должности, по мнению местных пенсионеров, – в регистратуре. Каждый день похож на предыдущий, вереница лиц и одинаковых вопросов. Мне слегка за пятьдесят, я еще полна сил и планов.

Клайв, Лола

Я стою на страже без сна и отдыха. Я постовой внутри сосуда, сторожевой пес на дороге жизни. Я тот, кто следит днем и ночью за потоком на своем отрезке пути. Я клетка эндотелия, клетка сосуда, выстилающая его просвет. Я все могу. Могу сузить просвет и поднять давление, могу – наоборот, могу позвать на помощь, могу умереть, и на мое место встанет такой же, как я. Мы все здесь внутри на страже одной-единственной цели – сохранить жизнь Хозяину.

Миса, Дэни, Эд и самый маленький – Поппи

Жирные кислоты. Да, это благодаря нам вы строите свои новые дома, это благодаря нам Хозяин может создать новые ограды для клеток, новые переносчики сигналов, новые стены, новые дороги. Мы – это кирпичи в новых зданиях для нашего мира, мы те, на ком все держится. Мы важнейший строительный материал.

Боб

А вот и я, господа. Добро пожаловать. Я тот, кто дает вам шанс изменять мир вокруг вас, я тот, благодаря кому вы способны ходить, держать, передвигать во внешнем мире вещи и передвигать себя. Я нейрон. Гигантская клетка Беца (пирамидная клетка Беца) в коре головного мозга. Я есть движение.

Механик

Я тот, кого никогда не замечают, я всегда прикрыт славой других, я прячусь в тени больших звезд, хотя ни одна звезда без меня не сможет жить… и все победы чужих оплачены моей кровью и моим трудом. Я тот, о ком никто никогда не вспомнит, кого не упомянут в рассказах, не похвалят за работу. Я тень. Я немой помощник в лучах славы моих господ, хоть и добыта эта слава и моими руками, моей болью и трудом. Я – глия.

Надсмотрщик

Я всемогущий, у меня абсолютная власть, здесь я решаю, кто будет жить, а кто отправится к праотцам. Я тот, кто убережет наш мир от врагов, кто стоит на страже наших границ, кто падет в войне смертью храбрых, но не даст чужаку захватить Вселенную. Я тот, кто смоет частицы усопших с наших полей, кто найдет и убьет шпиона, кто отыщет и жестоко расправится с неугодными. Я – клетка. Я – нейтрофил.

Предисловие

Эта книга – не попытка привлечь внимание к здоровому образу жизни. Мы все понимаем: надо следить за собой, надо хорошо (читай – правильно) есть и много спать, надо меньше переживать и т. д. Нет. Эта книга совсем не о том. Она о наводящем всепоглощающий ужас монстре, который поджидает каждого из нас за углом. Никто, абсолютно никто не застрахован от встречи с ним.

Твой пол, возраст, физическое состояние не имеют никакого значения. Неважно, сколько денег у тебя есть. Монстр не щадит никого. Он непременно разрушит все твои представления о себе. Со всей безжалостностью и мощью растопчет все, что тебе было дорого.

Твои мечты, твое желание накопить летом на поездку в Испанию, на новую машину, жилье, планы все-таки поменять в январе работу или ожидание судьбоносной встречи с партнерами на следующей неделе и что вот-вот начнутся серьезные дела – все это всего за несколько часов будет размозжено. Вся жизнь расколется на множество маленьких осколков, и они слетят с тебя, как шелуха с лука. И останешься перед монстром только ты. И твой страх. Все. И только от тебя зависит, кто победит.

Победа будет не без потерь: после встречи с монстром никто не остается прежним. Но она может быть. Ты можешь выстоять. И наградой тебе будет самое дорогое, что у нас есть, – жизнь.

Эта книга о тебе и мне. И о смерти, которая совсем рядом. Эта книга про инсульт. И если ты думаешь, что это не про тебя, что тебя это не касается, ты ошибаешься. Эта болезнь может затронуть каждого. Если не тебя, то твоих близких.

Мир болен. Но люди предпочитают не замечать этого – не хотят заглядывать за занавес. Преодолей страх, откинь портьеру и узнай о монстре.

Глава 1

17 апреля 2016 г.

Роман

Он открыл глаза, лежа на больничной койке в окружении еще шести таких же усталых, потертых жизнью среднего возраста мужчин. «Так, – подумал он, – что же все-таки вчера произошло?» Голова гудела и отказывалась выстраивать мысли в четкий ряд.

Постепенно он начал вспоминать вчерашний вечер, грандиозную попойку, которую устроили его сослуживцы. Как пьяным возвратился домой ближе к двум часам ночи, как под утро закружилась голова и он подумал, что настала такая степень опьянения, когда, закрывая глаза, чувствуешь, как земля начинает уходить из-под ног. Как потом его затошнило и он решил налить себе стакан воды. До кухни было всего пять-шесть шагов – обычная московская панелька, но он не смог дойти: правая сторона тела не слушалась. Роман вспомнил, как повалился на пол и как жена Вера с руганью пыталась поднять его, поворачивая из стороны в сторону. Через десять минут неудачных попыток он увидел, как гримаса отвращения на ее лице сменилась страхом и, наконец, непониманием. Она поднимала его правую руку, но та безвольно падала на пол. Вера позвала дочь. Двадцатичетырехлетняя Катя выглянула из-за приоткрытой двери и пробурчала:

– Ну что там еще? Опять напился? Мам, да оставь ты его в покое, к утру проспится и будет в норме.

– Катя, посмотри! – закричала Вера. – Его рука не работает! Звони в скорую!

Роман закрыл глаза, попытался успокоиться, сделал глубокий вдох… «Так. Что было дальше? – Мысли копошились в его голове. – Черт, черт, черт! Помню, голова раскалывалась и кружилась так, что все вокруг постоянно находилось в движении. Тошнило страшно. Малейшее движение причиняло невыносимую боль. Все тело болело и как будто наполнилось свинцом: не было сил пошевелиться. В какой-то момент мне показалось, что это все. Конец. Это было слишком больно и тяжело… Потом помню, приехала бригада… Фельдшер в грязном, мятом халате, с неприятным и страшно уставшим лицом начал спрашивать, сколько мне лет, чем болел, есть ли гипертония. Потом холодными и липкими руками стал трогать мои ноги и руки, спрашивать, где я чувствую, а где – нет».

Ему вспомнилось странное ощущение, что трогали его только с одной стороны – левой, а с правой почему-то нет. Затем его просили сжать руки в кулак. Он не смог. Поднять сначала одну, затем вторую ногу. Левую он с трудом поднял, а правая осталась неподвижной. После дочь побежала к соседям, несмотря на то что уже было два или даже три часа пополуночи: фельдшер сказал, что нужна госпитализация. «Господи, до чего мерзкое, холодное слово, – подумал Роман. – Оказывается, если тебя надо нести и ты живешь выше первого этажа, придется искать соседей-мужчин, чтобы они помогли донести твое пока еще живое тело до скорой».

Он вспомнил, как неловко себя чувствовал, когда увидел насмешливое и заспанное лицо Лехи из сорок первой квартиры, удивленное и встревоженное лицо уже пожилого, но еще крепкого Василия Андреевича из пятьдесят шестой. Порой в экстренных ситуациях выручают люди, которых ранее ты не замечал. Хотя с Лехой лет пятнадцать назад он еще общался, но сейчас их пути совсем разошлись.

«А хорошо мы вчера отметили все-таки мое повышение, – резко сменил он тему у себя в голове. – Ну все, теперь я капитан Роман Викторович Мерцаев. О-о-о… Звучит волшебно. Теперь нормально заживем. Сможем помочь дочери взять ипотеку, родителей поддержим. Да и вообще планов много. Скоро лето, отремонтируем забор на даче. Да и квартиру не помешало бы обновить. Уж сколько лет прошло с ремонта? Семнадцать, наверное…» Роман продолжил размышлять обо всем, но только не о причине нахождения здесь. Этих мыслей он стал избегать.

Его кровать располагалась у окна в углу, откуда открывался вид на всю палату. Еще четыре кровати стояли слева вдоль стены, и еще три – прямо перед ним. Все кровати были заняты, кроме одной – у двери. Рано утром он краем уха услышал, что сосед ночью «отбыл». Верхняя часть стен была выкрашена белым, а нижняя – ужасным зеленым цветом. «Кому все-таки могло прийти в голову красить стены в такой тошнотворный, депрессивный, унылый цвет? Уже только глядя на эти стены и на кое-где отклеивающуюся штукатурку, можно заболеть».

Между кроватями стояли тумбочки с мониторами, мерно пикали какие-то датчики. «Довольно мрачный вид. Как, черт возьми, меня, такого здорового, крепкого, нормального мужика в самом расцвете сил – ведь всего ж пятьдесят четыре исполнилось месяц назад, – могло занести в такую дыру? Да, вчера было ужасно: тошнило, голова болела, слабость, невозможно было руками пошевелить, чувствовал себя как девяностолетний старик. Нет, если люди в девяносто лет себя так чувствуют, я так жить не хочу. Так долго вчера ехали. Вера плакала. Они с фельдшером о чем-то тихо говорили, я не расслышал. Все кочки чувствовал спиной и головой. Когда же в этой стране будут нормальные дороги? М-да… Когда довезли наконец до больницы, фу-у, раздели, туда вставили трубку… Да, это я помню, больно было. Так, черт побери!» Роман попробовал приподнять одеяло правой рукой. Она совсем не слушалась. «Отлежал, что ли?» Попробовал поднять левой. Под одеялом виднелись трубки и висящий пакет. «Да, действительно вставили мочевой катетер. Ну ладно, это еще ничего, а вот рука… совсем не работает, не шевелится. Черт, ни пальцы, ни кисть, ни локоть, только слегка плечом могу подвигать». Романа бросило в холодный пот, сердце бешено застучало. «Нет… Этого не может быть». Он захотел согнуть ноги в коленях, но смог подтянуть только левую ногу, правая осталась лежать.

«Нет, нет и нет! Так быть не может. Это не для меня…» Роман судорожно стал ощупывать правую половину тела, трогать правую ногу, и мысль, которую он так старательно все это время гнал от себя, начала подбираться.

Он часто на службе сталкивался лицом к лицу с опасностью и действительно страшными ситуациями. Вспомнил, как они с товарищем приехали на место преступления и в полуразрушенной квартирке на первом этаже, служившей притоном для местной наркоманской публики, обнаружили мать, уже давно холодную от передоза, и в руках у нее окоченевшего ребенка трех-четырех месяцев. Малыш замерз из-за разбитого окна. И ведь наверняка надрывался, но никто из соседей так и не позвонил, никого не вызвал. Они тогда стояли и не

знали, с чего начать, что делать, как с этим теперь жить. С другой стороны, на такой работенке каждый может хоть десять таких историй рассказать за столом под горяченькое.

Но все эти мысли быстро пронеслись в голове Романа и исчезли. Он стал гладить правую ногу, которая на ощупь казалась холодной, немного липкой, твердой и мягкой одновременно, но, главное, чужой, совсем-совсем чужой. Кусок желтого холодного мяса, чужого мяса. «Я совсем не чувствую ноги». В голове застучало. «Нет, нет… Такое может быть с кем угодно, но только не со мной. Я еще слишком молод, ничем особо не болею. Подумаешь, немного давление поднимается. А у кого нет? И рука… Рука не работает. Ни туда, ни сюда. Черт возьми, да как же так?! Почему я? Почему так несправедливо?.. Да нет, это все временно, все отойдет. Просто надо подождать… – Роман пытался себя успокоить. – А если нет?» – И в голове понеслось: «А как же работа? У меня же куча дел незакрытых, и теперь повышение. Нет, мне на работу пора. Нельзя же вот так мясом лежать. А Вера? Как же она будет одна? А дочь? Что же делать? Выходит, забор не починить к лету? Нога как чужая, мертвая, не моя… Неужели это конец?»

В палату вошла группа врачей, человек семь-восемь. Первым шел мужчина средних лет. Видно было, что главный. За ним четверо помоложе: трое мужчин и женщина. В хвосте, рассматривая пациентов скучающим взглядом, плелись совсем молодые врачи. «Студенты, наверное, – подумал Роман. – Как неприятно, когда они глядят на тебя. Это ж еще совсем не врачи. Так… Интересующиеся любители. Среди них, однако, очень даже симпатичненькая есть. Вон какие глазенки остренькие. А я тут лежу экспонатом… Нет, я на это не подписывался!»

– Роман Викторович Мерцаев, пятьдесят четыре года, поступил сегодня в четыре часа утра с жалобами на слабость в правой руке и ноге, отсутствие чувствительности в правой половине тела, – произнесла относительно молодая врач, смотря на главного и держа в руках историю болезни.

«Черт, да ни на что я не жаловался!» – пронеслось в голове у Романа.

– Из анамнеза известно, – продолжила врач, – что пациент, находясь в состоянии алкогольного опьянения, по возвращении домой почувствовал тошноту, позывы к рвоте, головокружение, упал, подняться не смог, бригадой скорой помощи доставлен в отделение реанимации с диагнозом «острое нарушение мозгового кровообращения в бассейне левой средней мозговой артерии».

Ее монотонная речь громом раздавалась у него в голове. Промелькнула мысль: «Так. Какое там у меня кровообращение нарушилось?» А между тем доктор неумолимо продолжала:

– В статусе правосторонний гемипарез, в руке – до плегии, в ноге – два балла. Правосторонняя гемигипестезия, координаторные пробы выполняет удовлетворительно левой рукой.

«Что там она несет? Какие пробы?.. На мне никто ничего не ставил», – возмутился про себя Роман.

Вся группа врачей окружила его и стала обсуждать лечение, физиотерапию, прогноз и какие-то еще не очень понятные слова и действия.

– Роман Викторович, – к нему обратился самый старший из докторов. – Вашим лечащим врачом будет Анна Сергеевна. Вот она. – И он указал на довольно приятной наружности женщину среднего возраста, которая только что докладывала про него. – После обхода она подойдет к вам, и вы сможете пообщаться и задать все интересующие вас вопросы.

«Очень интересно, – отметил про себя Роман, – значит, вот этот самый старший, уже грузный мужик – заведующий отделением реанимации… Везде аппараты, ужасно яркий и холодный свет от ламп и безумно воняет. С детства не люблю этот запах. Когда мне было семь лет, мать потащила меня к стоматологу: что-то там надо было удалить. В советские времена какая была анестезия? „Не орать! Не орать, говорю, а то хуже будет!“ Сквозь сопли и слезы я впитывал царящий в кабинете запах, рывками, с каждым захлебывающимся вдохом. Такой же запах и здесь: спирт, какие-то препараты – наверное, хлорка, зеленка, моча и еще куча других малоприятных запахов».

Группа врачей потеряла интерес к Роману и перешла к его соседу слева. Уже другой доктор стал докладывать о состоянии пациента. Они решали, стоит ли

его переводить в палату или еще надо подержать. Решили подержать. И так они обошли всех больных. Студенты тем временем разбрелись по всему отделению и рассматривали инструменты и аппараты. Поток мыслей Романа прервала подошедшая врач:

– Роман Викторович, меня зовут Анна Сергеевна, и я буду, как вы уже поняли, вашим лечащим доктором. Расскажите, как вы себя сейчас чувствуете? Что-то вас беспокоит?

– Конечно, беспокоит. Черт возьми, я здоровый мужик, а лежу здесь, как кусок мяса! Объясните мне, что происходит, в конце концов? – Роман не хотел быть невежливым, но ее спокойствие и дежурная улыбка за секунду привели его в бешенство. Как так… он же здоровый, умный, вполне успешный мужчина среднего возраста, а перед ним стоит какая-то пигалица, гораздо моложе его, между прочим, и выясняет, беспокоит ли что-то его.

– Давайте не будем ругаться, – совершенно спокойно произнесла она, – у вас был инсульт – острое нарушение кровоснабжения головного мозга. Это когда одна из артерий, большая или маленькая, закрывается сгустком крови и участок мозга перестает получать кислород, и, если срочно не предпринять никаких действий, часть мозга погибает. Наши руки и ноги и вообще все части тела имеют проекцию в голове из нервных клеток. Где мозг умер – там работать не будет. Но важно понимать, – тут она сделала паузу, – и в этом наша общая задача – наш мозг настолько уникален и обладает такими возможностями для компенсации, что даже большая площадь гибели мозговых клеток не означает приговор. Давайте с вами договоримся: вас скоро переведут в палату, мы там с вами встретимся и более подробно обсудим лечение. Сейчас для вас основная задача – это отдых. И никакой паники. Да, в первое время довольно сложно примириться с мыслью, что рука и нога не работают. Но нам с вами необходимо думать о реабилитации, надо готовиться к обширной работе.

Роман не нашел что ответить, поэтому просто закрыл глаза и погрузился в свои мысли. Он отметил, что все это время неосознанно продолжал трогать неработающую ногу. «Как же так?.. Как не паниковать? Да тут даже самый хладнокровный, даже безразличный или просто железный человек не сможет спокойно лежать и ждать, что все восстановится. А если нет?.. Если не восстановится? Кому вообще я тогда буду нужен? Ни работы, ни денег, даже гвоздь в доме не смогу забить… Как же так? Вот так и лежать? Ждать, что тебя перевернет с одного бока на другой жена или дочь? О боже! Нет, об этом даже

на секунду задуматься тяжело, нет, невыносимо. И как дальше быть? Нога как чужая, совсем не моя, ничего не чувствую, такая прохладная». Из раздумий его вывел чей-то острый высокий голос:

– Так, поднимайся давай, будем перекладываться на каталку: в отделение поедешь.

Роман открыл глаза. На него глядела невысокого роста, затюканная жизнью, примерно пятидесятилетнего возраста тетка в сероватом от частых стирок халате и шлепках, надетых на носки.

«Что так грубо-то?» – подумал Роман, но решил не связываться и спокойно ответил:

– Да как же я поднимусь? У меня только одна рука и одна нога работают.

– А мне все равно. Я не нанималась вас тут таскать целый день за такую зарплату, – проскрипела женщина. – И вообще, давай поднимайся. Ишь какой здоровый, глядишь, и одной-то руки хватит. Давай-давай, помоги мне. – С этими словами она принялась пододвигать каталку к реанимационной койке.

Как ни старался, но поднять свое тело, оперируя только одной рукой и ногой, Роман не мог.

Почему никто не предупреждал, что, оказывается, это так трудно, когда у тебя лишь одна половина тела работает?

В конце концов стало понятно, что вдвоем они никак не справятся, поэтому на помощь пришли два здоровенных санитара, которые подхватили Романа и в одно мгновение переложили на каталку.

– Тебе повезло, – пробурчала злобная тетка, – в коридоре лежать не будешь: ночью четверо переехали на другой этаж.

– Куда переехали? – поинтересовался Роман.

– Этажом ниже: в морг.

* * *

В палате было невозможно душно. Апрель только начинал набирать обороты: кое-где лежал грязный снег, иногда солнце пробивалось на несколько часов сквозь пелену пасмурных дней, но в целом за окном было холодно и серо. Температура не поднималась выше пяти – семи градусов, поэтому отопление еще не отключили, и батареи в палате шпарили на полную мощность.

«Какое это, однако, мерзкое ощущение, когда тебя везут на каталке, – подумал Роман, – ощущение беспомощности: ты ничего не контролируешь, даже свое тело, ничего от тебя не зависит, и ты вынужден плыть по течению и в полной мере отдаться во власть происходящего».

Все койки были заняты, кроме одной – у стены рядом с раковиной. С помощью медсестер Романа со второй попытки переложили на койку, прикрыли одеялом и оставили осматриваться.

Он и не заметил, как перед отъездом из реанимации у него вытащили катетер, и теперь он начинал хотеть в туалет. «Господи, ну и вонища! – подумал Роман. – Как же в этом помещении можно дышать?» В палате пахло мочой, нечищеными зубами, потными мужскими немытыми телами и… отчаянием. Роман огляделся: квадратная комната с пятью кроватями – по две у стен и одна в центре, одно большое окно посередине, перед ним стол с наваленными газетами, журналами и остатками печенья. На тумбочках стояли чашки, что-то из еды, кое-где лежали книги. В комнате было лишь трое пациентов. В центре лежал смотрящий в потолок старичок со слегка приоткрытым ртом, из которого исходило шумное, зловонное дыхание. На его тумбочке почти не было вещей. «Наверное, к нему никто не приходит». Напротив Романа располагался среднего возраста мужчина с характерными признаками регулярного употребления алкоголя на лице. Он тоже лежал на спине и, по-видимому, спал. Рядом с ним у окна растянулся молодой парень, лет тридцати, уставившийся отсутствующим взглядом в планшет.

– Здорово, мужики, – произнес Роман, стараясь быть вежливым.

– Здрасте, – буркнул в ответ парень, не отрываясь от планшета.

«Интересно, его-то какая нелегкая могла занести сюда? – стал размышлять Роман. – Ну и место… Воздух глаза режет. Почему ж так воняет? Почему нельзя проветривать там, мыться, что ли? Писать страшно хочется. А как же дойти до туалета? Я ж не то что идти, встать не могу. Нет. Просить утку позорно. Нет. Я мужик, капитан, взрослый человек, и справлять нужду в горшок? Да еще на людях? Ни за что». Чем больше Роман пытался отговорить себя от желания облегчиться, тем больше ему этого хотелось.

– Обедать! – разнеслось по всему отделению.

«О! Да уж, поесть, может, было бы и неплохо, но очень сильно хочется в туалет». – Роман уже и растирал руки, и нажимал на живот, и пытался отвлечься. Ему уже стало все равно, что вокруг были люди. В этот момент в палату вкатили стол на колесиках, заставленный тарелками и баками с едой.

– Обедать будем? – спросила санитарка.

– А что дают? – оторвался от планшета парень.

– Что есть, то и дают, – отрезала она.

«Ну почему нельзя как-то повежливее? Мы что, звери, что ли? Почему должно быть такое жесткое отношение? Чем мы заслужили такие ответы, в таком тоне? Мы ж не виноваты, что у нее как-то не сложилось в жизни, денег нет, наверное, дети выросли, уехали, квартира на окраине города, ездить тяжело, может, еще надо ухаживать за пожилыми родителями. Да, жизнь – тяжелая штука. Но по большей части мы сами выбираем, какой она будет, за исключением, конечно, непреодолимых обстоятельств. Что же на зеркало пенять, коли рожа крива? Если тебе классно было расслабляться в молодости, неохота было ни учиться, ни читать книги, ни образовываться, ни профессию получить, ну, так и злиться надо на себя, на свое неумение и лень, а не на всех вокруг. И не обвинять окружающих – от соседей до президента – в своих неудачах… – Течение мыслей Романа прервал явственный непреодолимый позыв. – Так, если я сейчас не облегчусь, меня разорвет».

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/smith_po/vnutri-sosuda-istoriya-o-skrytyh-vozmozhnostyah-mozga-i-chudesah-neyroplastichnosti

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить