

ТЫКВА – ЛЕКАРСТВО от 100 БОЛЕЗНЕЙ



ДОСТУПНЫЙ
ЧУДО-ДОКТОР
ОРГАНИЗМА

Ирина Александровна Зайцева
Тыква – лекарство от
100 болезней. Доступный
чудо-доктор организма
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6687180

*И.А. Зайцева. Тыква – лекарство от 100 болезней. Доступный чудо-доктор организма: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-06920-9*

Аннотация

Тыква – это не только вкусный, но и очень полезный продукт, содержащий витамины и другие необходимые организму вещества. Регулярное употребление в пищу плодов этого растения способствует укреплению иммунитета, нормализации обменных процессов и омоложению организма. Из тыквы можно готовить различные блюда, натуральные лекарства от многих заболеваний, а также использовать ее в домашней косметологии. Подробную информацию об этом вы найдете в данной книге.

Содержание

Введение	6
Тыква – натуральное лекарство	9
Химический состав	9
Тыква для нормализации обмена веществ	15
Лекарства	16
Рецепт 1	16
Рецепт 2	16
Рецепт 3	17
Рецепт 4	17
Рецепт 5	18
Рецепт 6	18
Рецепт 7	19
Рецепт 8	20
Рецепт 9	20
Рецепт 10	21
Рецепт 11	21
Рецепт 12	22
Рецепт 13	22
Диетические рецепты	23
Салат из тыквы с яблоком	23
Салат из тыквы с яблоками и медом	23
Салат из тыквы и моркови с семенами укропа	24

Салат из тыквы и авокадо	24
Салат из тыквы и ананаса с фундуком	25
Салат из тыквы и свеклы	25
Салат из тыквы и свеклы с курагой	26
Салат из тыквы с творогом	26
Салат из тыквы с инжиром	27
Салат из тыквы с красной смородиной	27
Салат из тыквы и брокколи	28
Салат из тыквы с грейпфрутом	28
Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем	29
Салат из тыквы с халапеньо	30
Салат из тыквы с корнем имбиря	30
Салат из тыквы с пропущенными зернами пшеницы	31
Салат из тыквы и огурцов	31
Каша из тыквы и пшена	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

И.А. Зайцева
Тыква – лекарство от
100 болезней. Доступный
чудо-доктор организма

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессами, недостатком сна и отсутствием возможности правильно питаться рано или поздно приводит к снижению защитных сил организма и ухудшению состояния здоровья. Чтобы исправить ситуацию, приходится обращаться к врачу и проводить лечение. Современная фармакологическая промышленность выпускает лекарства и биологически активные добавки практически от всех болезней. Но положительный результат от их приема нередко сопровождается побочными эффектами.

Поэтому важно регулярно проводить общеукрепляющие мероприятия – заниматься спортом, выполнять закаливающие процедуры и поддерживать иммунитет. Нельзя забывать и о правильном питании, без которого невозможны здоровье и хорошее самочувствие. Сбалансированный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, а также блюда из них.

Тыква считается одним из древнейших плодов в мире. Впервые она была введена в культуру в Мексике за 5 тысяч лет до нашей эры. Плоды употреблялись в пищу в вареном, тушеном и жареном виде. Из них готовились каши и десерты, а семена использовались для получения масла. Кожура тыквы служила для изготовления посуды и кухонных укра-

шений. Однако главным назначением этого овоща с незапамятных времен являлось оздоровление организма. Благодаря уникальному составу тыква помогает при множестве заболеваний, среди которых сахарный диабет, аллергии, простуда, артрит, анемия, патологии сердечнососудистой системы и почек. Она незаменима при нарушениях работы кишечника, отеках, кровоточивости десен, снижении зрения и депрессии. При этом тыква практически не имеет противопоказаний и может быть введена в детский рацион.

Мало кто знает, что этот овощ может заменить дорогостоящий поход к косметологу. На его основе можно делать натуральные маски для любого типа кожи и избавиться от таких проблем, как акне, солнечные ожоги, мелкие морщины, расширенные поры и жирный блеск. Хорошим помощником в изучении и применении полезных свойств тыквы может стать эта книга. Использование приведенной в ней информации и рецептов поможет:

- наладить работу кишечника, очистить организм от шлаков и токсинов;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать обменные процессы;
- похудеть без вреда для здоровья и сохранить достигнутый результат;
- улучшить состояние женской и мужской половой сферы;
- предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, верхних дыхательных путей и многие

другие патологии;

- вернуть коже молодость и красоту;

- избавиться от депрессии и наладить сон;

- научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей

и взрослых.

Тыква – натуральное лекарство

Химический состав

Тыкву без преувеличения можно назвать кладезем полезных веществ. Она богата провитамином А (каротином), количество которого зависит от холодостойкости сорта. Каротин способствует продлению молодости, оказывает благотворное влияние на зрение, сердце и слизистые оболочки организма, а также предупреждает онкологию. Помимо этого, в состав тыквы входят витамины С, D, А, Е, К, Т и группы В, о которых рассказано ниже.

Тиамин (витамин В₁) нормализует работу нервной системы, полезен для почек, печени и сердца. Он необходим для усвоения углеводов, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Рибофлавин (витамин В₂) участвует в процессах синтеза белка, роста и восстановления тканей организма. Он улучшает состояние кожи, защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Пиридоксин (витамин В₆) необходим для синтеза гемоглобина, обмена белков и жиров. Достаточное количество этого витамина в организме обеспечивает профилакти-

ку атеросклероза и высокий иммунитет.

Ниацин (никотиновая кислота, витамин В₃, витамин РР) поддерживает работу печени и поджелудочной железы, способствует нормализации состояния нервной системы при тревожности и депрессии. Никотиновая кислота необходима для освобождения энергии из веществ, поступающих в организм с пищей. Достаточное количество ниацина в рационе снижает уровень холестерина в крови. Это единственный из всех витаминов, участвующий в поддержании гормонального баланса организма.

Токоферолы и токотриенолы (витамин Е) обеспечивают тонус и хорошее состояние кожи, предотвращают старение и гибель клеток организма, благотворно воздействуют на половые железы, усиливают действие витамина А и помогают бороться со стрессом. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов.

Аскорбиновая кислота (витамин С) необходима организму для нейтрализации действия свободных радикалов, защиты от инфекций, укрепления сосудов и нормальной работы эндокринной системы. Регулярное поступление этого витамина с пищей продлевает молодость кожи.

Ретинол (витамин А) стимулирует процессы обновления клеток и является натуральным антиоксидантом. Он благотворно воздействует на состояние кожи, разглаживает мелкие морщины и препятствует преждевременному старению.

Кальциферол (витамин D) участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для работы сердца, обеспечивает прочность костей. В сочетании с витаминами А и С укрепляет иммунитет и предотвращает простудные заболевания.

Филлохинон (витамин К) регулирует процессы свертывания крови, предотвращает кровотечения при различных повреждениях, оказывает болеутоляющее и антибактериальное действие.

Картинин (витамин Т) способствует усвоению тяжелой и жирной пищи и улучшает обмен веществ, поэтому тыква является удачным гарниром к мясным блюдам и обязательной частью диетического меню. Витамин Т участвует в образовании тромбоцитов и свертывании крови.

Помимо этого, тыква богата солями калия, железа, кальция, меди, магния, цинка, кобальта и др.

Калий необходим для нормальной работы сердца и способствует замедлению частоты сердечных сокращений, что особенно важно при тахикардии. Соли калия – незаменимый элемент для функционирования всех мягких тканей организма (капилляров, сосудов, почек, печени, мозга, желез внутренней секреции и др.). Он входит в состав внутриклеточных жидкостей.

Регулярное употребление богатой калием тыквы способствует нормализации давления, выведению шлаков, снятию мышечных спазмов, уменьшению аллергических проявлений, а также предотвращает атеросклероз.

Снижение выносливости и работоспособности часто является признаком дефицита калия в рационе. Поддержание его нормального уровня в организме особенно важно для пожилых людей, спортсменов, а также для женщин во время беременности.

Железо регулирует функции нервной и мышечной систем, участвует в переносе кислорода эритроцитами, улучшает состояние при снижении защитных сил организма.

Кальций обеспечивает прочность зубов и костей, а также нормальное состояние суставов. Он необходим для работы сердца и нервной системы. Кальций помогает поддерживать тонус мышц и регулирует процессы свертывания крови.

Магний участвует в фосфорном и углеводном обменах, благотворно воздействует на внутриклеточные реакции, способствует расширению сосудов и защищает от онкологии.

Цинк необходим для иммунной и репродуктивной систем. Он способствует быстрому заживлению ран, что особенно важно при сахарном диабете. Цинк активизирует процесс выработки инсулина, участвует в белковом, жировом и витаминном обменах. Он также необходим для синтеза некоторых гормонов и хорошего настроения.

Медь является обязательным компонентом в построении белков и ряда ферментов. Она участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, способствует обновлению клеток кожи и регулирует углеводный обмен.

Кобальт усиливает синтез белков, необходим для обра-

зования инсулина и выработки витамина В₁₂.

Фтор снижает риск развития кариеса, укрепляет зубную эмаль.

Фосфор активизирует процессы восстановления клеток и регулирует работу нервной системы.

Сера входит в состав гемоглобина и поддерживает кислородный баланс в организме. Она участвует в синтезе коллагена, поэтому необходима для здоровья кожи, волос и ногтей.

- Антиоксиданты – это вещества, которые помогают организму бороться с процессами окисления, вызывающими преждевременное старение. Систему антиоксидантной защиты принято разделять на первичную (ферменты-антиоксиданты) и вторичную (витамины-антиоксиданты).

В состав мякоти тыквы входит глюкоза, которая обеспечивает организм энергией и участвует в процессах метаболизма. В ней также содержатся пектины, связывающие и выводящие из организма вредные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и нормализующие обмен веществ.

Не менее полезны и тыквенные семечки (табл. 1).

Таблица 1

Пищевая ценность ядер семян тыквы (на 100 г)

Вещества	Количество
Белки	24,54 г
Жиры	45,85 г
Углеводы	13,91 г
Пищевые волокна	3,9 г
Зола	4,88 г
Вода	6,92 г
Моно- и дисахариды	1 г
Насыщенные жирные кислоты	8,674 г
Энергетическая ценность	541 ккал

Тыква для нормализации обмена веществ

Обменные процессы в организме регулируются двумя системами – эндокринной и центральной нервной. В случае нарушений метаболизма они подают сигналы об опасности в виде различных патологий – повышения артериального давления, ожирения, снижения иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей и др. В результате человек лечит следствие, в то время как нужно искать причину.

Обмен веществ может нарушиться на фоне изменений в работе щитовидной железы, половых желез, надпочечников и гипофиза. Одним из провоцирующих факторов является неправильное питание. Употребление большого количества жирной, жареной и сладкой пищи, а также полуфабрикатов приводит к повышенной концентрации липидов в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение метаболизма также может быть связано с малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголем, курением, хронической бессонницей и частыми стрессами.

Чтобы помочь организму, необходимо ограничить употребление углеводов и животных жиров. Желательно перейти на дробное питание, позволяющее справиться с повы-

шенным аппетитом, и обогатить рацион продуктами, способствующими нормализации обменных процессов.

Важно также наладить сон и научиться справляться со стрессами. Избавиться от лишнего веса и активизировать обменные процессы помогут регулярные физические нагрузки – бег, ходьба, плавание, занятия в спортзале.

Если вышеперечисленные мероприятия не дают эффекта в течение длительного времени, необходимо обратиться к врачу.

Лекарства

Рецепт 1

40 г мякоти тыквы

20 г жидкого меда

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и перемешать с медом.

2. Принимать по 40 г 1 раз в день за 30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 100–150 г. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 2

200 г мякоти тыквы

1. Из мякоти тыквы отжать сок.

2. Принимать по 100–120 мл 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- Сырая тыква противопоказана при тяжелой форме сахарного диабета, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 3

30 г цветков и листьев тыквы

30 г корня солодки

20 г сушеной морской капусты

20 г плодов рябины

20 г травы пастушьей сумки

250 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком, укутать и настаивать 2 часа, затем процедить.

2. Принимать по 50 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 4

20 г измельченных черешков тыквы

500 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–120 мл 4–5 раз в день в течение 3 недель.

Рецепт 5

*10 г цветков тыквы
10 г травы тимьяна
10 г листьев мелиссы
20 г травы ясенника
30 г листьев земляники
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40–50 минут.
2. Настой процедить и принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 6

*10 г цветков тыквы
10 г корня солодки
20 г плодов фенхеля*

50 г листьев Melissa

250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 7

15 г цветков тыквы

15 г цветков ромашки

15 г цветков липы

15 г плодов фенхеля

15 г листьев Melissa

20 г цветков бузины

30 г листьев мяты

500 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.

2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Рецепт 8

10 г цветков тыквы

10 г листьев березы

10 г листьев мать-и-мачехи

30 г листьев ежевики

30 г травы вереска

250 мл кипятка

1. Растительное сырье тщательно перемешать, 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.

2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 9

20 г цветков тыквы

20 г листьев мяты

20 г листьев шалфея

20 г травы вероники

20 г листьев плюща

20 г листьев мать-и-мачехи

250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно переме-

шать. 15 г полученного сбора залить кипятком и оставить под крышкой на 1 час, после чего процедить.

2. Принимать по 250 мл 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Рецепт 10

30 г цветков тыквы

30 г корня солодки

20 г плодов рябины

20 г травы пастушьей сумки

20 г морской капусты

1 л кипятка

1. Измельченное сырье тщательно перемешать, 30–40 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.

2. Принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 11

80 г мякоти тыквы

30 г листьев одуванчика

15 мл оливкового масла

1. Листья одуванчика обдать кипятком и нарубить, мякоть тыквы натереть на терке. Подготовленное сырье соединить с маслом и перемешать.

2. Принимать по 100–120 г 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 12

10 г цветков тыквы

10 г травы хвоща полевого

300 мл воды

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

2. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 13

10 г цветков тыквы

10 г березовых почек

10 г травы зверобоя

10 г травы бессмертника

10 г цветков ромашки

250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.

2. Принимать 1–2 раза в день с 20 г меда в течение 1 месяца.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с яблоком

- 200 г мякоти тыквы*
- 120 г яблока*
- 120 г моркови*
- 100 г несладкого йогурта*
- 50 г ядер бразильского ореха*

1. Мякоть тыквы, очищенные яблоко и морковь натереть на крупной терке, заправить йогуртом и перемешать.
2. Готовый салат посыпать стружкой бразильского ореха.

Салат из тыквы с яблоками и медом

- 250 г мякоти тыквы*
- 200 г яблок*
- 30 г жидкого меда*
- 20 г измельченной лимонной цедры*
- 5 мл натурального фруктового сока*
- 50 г ядер грецких орехов*

1. Мякоть тыквы и яблоки нарезать тонкой соломкой, орехи истолочь.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонную цедру, смесь меда и сока и перемешать.

Салат из тыквы и моркови с семенами укропа

150 г мякоти тыквы

150 г моркови

5 г семян укропа

3 г семян кинзы

30 мл растительного масла

Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке, соединить с толчеными семенами укропа и кинзы, посолить и перемешать.

2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы и авокадо

200 г мякоти тыквы

200 г авокадо

50 г несладкого йогурта

5 г листьев мяты

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, авокадо осво-

бодить от косточки и нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать измельченными листьями мяты.

Салат из тыквы и ананаса с фундуком

250 г мякоти тыквы

120 г мякоти ананаса

60 г ядер фундука

100 мл нежирного кефира

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, ананас нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром.

2. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из тыквы и свеклы

200 г мякоти тыквы

200 г свеклы

30 мл растительного масла

20 мл лимонного сока

5 г зелени укропа

Соль по вкусу

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на

крупной терке вместе с мякотью тыквы.

2. Подготовленные ингредиенты заправить смесью лимонного сока и масла, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, посолить и перемешать.

Салат из тыквы и свеклы с курагой

300 г мякоти тыквы

250 г свеклы

70 г кураги

60 г нежирной ряженки

5 г листьев мяты

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Курагу распарить и измельчить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.

3. Подготовленные ингредиенты соединить с рублеными листьями мяты, заправить ряженкой и перемешать.

Салат из тыквы с творогом

250 г мякоти тыквы

100 г зеленого яблока

50 г обезжиренного творога

30 г несладкого йогурта

Мед по вкусу

1. Творог протереть сквозь сито и смешать с йогуртом. Мякоть тыквы и яблоко нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мед и перемешать.

Салат из тыквы с инжиром

150 г мякоти тыквы

100 г инжира

50 мл нежирного кефира

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, инжир нарезать ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с красной смородиной

200 г мякоти тыквы

100 г моркови

70 г ягод красной смородины

60 г несладкого йогурта

Мед по вкусу

1. Морковь отварить, охладить, очистить и натереть на терке вместе с мякотью тыквы.

2. Подготовленные ингредиенты заправить йогуртом, добавить мед и перемешать.

3. Салат посыпать ягодами красной смородины.

Салат из тыквы и брокколи

200 г мякоти тыквы

200 г брокколи

5 г зелени петрушки

5 г зелени укропа

30 мл оливкового масла

Соль по вкусу

1. Брокколи разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы с грейпфрутом

150 г мякоти тыквы

200 г грейпфрута

150 г авокадо

30 г несладкого йогурта

50 г ягод черной смородины

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, грейпфрут очистить от кожуры и цедры и разделить на дольки. Авокадо освободить от косточки и нарезать тонкими ломтиками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать. Салат украсить ягодами черной смородины.

- Ускорению обменных процессов способствует регулярное употребление зеленого чая. Этот напиток снижает аппетит, благотворно воздействует на пищеварение, регулирует уровень сахара в крови и защищает организм от атеросклероза.

Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем

200 г мякоти тыквы

150 г сладкого перца

50 г шпината

60 мл кефира

Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать полукольцами, шпинат нарубить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с халапеньо

180 г мякоти тыквы
120 г пекинской капусты
60 г халапеньо
5 г зелени укропа
20 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Капусту и зелень нарубить, халапеньо нарезать тонкими кольцами, мякоть тыквы натереть на крупной терке.
2. Подготовленные ингредиенты посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы с корнем имбиря

200 г мякоти тыквы
100 г отварной моркови
50 г корня имбиря
20 мл оливкового масла
5 г базилика
Соль по вкусу

1. Морковь нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы натереть на крупной терке, корень имбиря измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с рубленым

базиликом, посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы

200 г мякоти тыквы

150 г пророщенных зерен пшеницы

50 г ядер грецких орехов

30 г несладкого йогурта

Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами пшеницы, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы и огурцов

180 г мякоти тыквы

150 г огурцов

120 г помидоров черри

30 г шпината

20 мл оливкового масла

15 мл лимонного сока

Соль по вкусу

1. Огурцы нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы – соломкой, шпинат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с половинками помидоров, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить и перемешать.

Каша из тыквы и пшена

400 г мякоти тыквы

120 мл молока

20–30 г сливочного масла

70 г пшена

30 г меда

30 г изюма без косточек

Соль по вкусу

1. В толстостенной кастрюле растопить масло, добавить молоко, тертую мякоть тыквы и тушить в течение 20 минут.

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.