

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

# ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА



**Сборник**  
**Лечение травами болезней**  
**желудка и кишечника**  
**Серия «Здоровая жизнь**  
**(Научная книга)»**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42037366](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42037366)

*Лечение травами болезней желудка и кишечника:*

**Аннотация**

Фитотерапия незаменима при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также для профилактики этих болезней. Лечение травами практически не дает побочных эффектов и может с успехом применяться в течение длительного времени. На протяжении всего существования человеческой цивилизации опыт применения этих природных лекарств суммировался и отшлифовывался поколениями лекарей. Самые действенные и эффективные рецепты заняли свое достойное место в научной медицине.

# Содержание

Введение	4
Фитотерапия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	6
Растения, содержащие вяжущие и противовоспалительные вещества	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Лечение травами болезней желудка и кишечника**

## **Введение**

Заболевания желудочно-кишечного тракта – одни из самых распространенных в наше время. Почти каждый человек хотя бы однажды сталкивался с этой проблемой. Так, хроническим гастритом страдает более половины взрослого трудоспособного населения развитых стран. Болезни желудка и кишечника – это не просто боли и другие неприятные ощущения. От нормальной работы органов пищеварения зависит не только самочувствие, но и правильное функционирование всех других органов и систем.

Современный темп жизни зачастую не позволяет нам уделять достаточно времени своему здоровью. Мы обедаем на бегу, а наша пища порой состоит из одних хот-догов, гамбургеров и кока-колы. Задумываться о своем здоровье многие начинают лишь после того, как болезнь во всеуслышание заявит о себе.

В арсенале современной медицины большой выбор различных лекарств для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Но, применяя новейшие достижения медицины, не стоит

забывать и о методах, которыми на протяжении веков пользовались наши предки. Одним из них является фитотерапия, которая незаменима при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также для профилактики этих болезней. Лечение травами практически не дает побочных эффектов и может с успехом применяться в течение длительного времени.

Другой источник природных лечебных веществ – это минеральные воды. Они имеют различный химический состав, но в любой из них есть окись углерода.

Наши предки с удовольствием использовали минеральные воды для лечения и оздоровления организма. В современной медицине они также широко применяются. Установлено, что их регулярный прием приводит к улучшению кровоснабжения, стимуляции обменных процессов в слизистой ЖКТ, нормализации секреторной функции (увеличивается количество вырабатываемых ферментов и повышается их активность).

Совокупность природных лечебных факторов используется на курортах, где с благоприятными экологическими условиями, способствующими оздоровлению, имеются и лечебные факторы.

# **Фитотерапия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

Лекарственные растения прочно вошли в арсенал медицины. Человечество использовало их издавна, и на сегодняшний день фитотерапия является серьезным методом лечения, в том числе и заболеваний ЖКТ. Лекарственные растения прошли испытания временем и достойно выдержали конкуренцию с химическими препаратами, выпускаемыми фармацевтической промышленностью. Применяя комплексно обе группы препаратов, можно добиться действительно выраженного и долгосрочного эффекта. Интерес к лекарственным растениям не только не убывает, а, наоборот, растет.

Растения применяют в виде лекарственного сырья для приготовления настоев, настоек, отваров и других форм. Они являются также источником для получения разнообразных веществ, которые входят в состав препаратов, выпускаемых фармацевтической промышленностью. Из растений получают до 30 % лекарственных препаратов.

Действующие вещества (витамины, алкалоиды и многие другие) содержатся в растениях в определенных соотношениях. Соотношения эти были выработаны в процессе развития конкретного вида растения под влиянием определенных

условий окружающей среды и во взаимодействии с ней. Это натуральные компоненты, созданные самой природой. Поэтому для человека, который является также частью экосистемы, частью природы, такие компоненты более близки генетически, нежели искусственно созданные, синтезированные отдельно друг от друга, вещества.

Отмечено, что комплекс веществ, содержащихся в растении, оказывает несколько иное действие, чем те же вещества, взятые отдельно. Введенные в организм порознь друг от друга, они никогда не дадут того эффекта, который получают, используя непосредственно растение.

Перечень растений, которые применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, достаточно широк. Без некоторых из них трудно обойтись. Одним из плюсов фитотерапии является ее доступность для всех. Каждый может использовать лекарственные растения, так как они находятся в окружающей нас природе. В отличие от медикаментозных препаратов фитотерапия дает гораздо меньше побочных эффектов при более мягком действии и возможности длительного применения. Однако необходимо помнить, что растения – это тоже лекарство, которое нужно применять по назначению и под контролем врача. Чем более выражен лечебный эффект от приема препарата, тем большую осторожность необходимо применять при его употреблении. Некоторые из растений при неправильном использовании могут вызывать отравление у человека и животных.

Растение представляет собой уникальный организм, в котором происходят многообразные процессы образования химических веществ. Кроме того, растения за время своей жизни накапливают энергию, которую мы сами можем направить в нужное русло: для исцеления от определенных заболеваний. Именно поэтому лекарственные растения заняли достойное место среди препаратов, используемых современной медициной.

В своей жизни человек встречается со многими патогенными (опасными для здоровья) факторами – от мельчайших грибков и вирусов, которых можно увидеть лишь с помощью специальных приборов, до гораздо более крупных (укусы змей и ядовитых животных, травмы, раны и др.). Для защиты от этих опасностей человек может использовать то, что дала ему сама природа.

1. Эндогенные (внутренние) защитные механизмы, которые работают внутри организма при участии нервной, эндокринной и других сложнейших биохимических и физиологических систем. Наибольшее участие в этих процессах принимает система иммунитета, которая реагирует на неполадки в работе организма выработкой специфических антител к патогенам и включением неспецифических механизмов. Все жидкости и ткани организма (от слюны до желудочного сока) кроме своего основного физиологического назначения выполняют защитную функцию. Это является ярким примером многообразных форм связей нашего организма с окружаю-



щей природой.

2. Защитные свойства целебных веществ, образующихся в разных растениях, фруктах, ягодах и овощах. К ним относится более 1000 биологически активных компонентов, имеющих самую разнообразную природу.

Каждая клетка, каждый орган нашего организма является чувствительным к действию биологически активных веществ природного происхождения. На каждую болезнь, каждый недуг в растительном мире существуют лекарственные вещества.

Человек с каждым годом все больше убеждается в том, что в самой природе находится решение многих проблем, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с лекарственной терапией. Ученые пристально изучают растительный мир и его тайны. Кропотливый труд химиков, фармакологов и специалистов других отраслей медицины, вооруженных современной научной техникой, может полнее раскрыть лечебные свойства десятков растений, которые еще не входят в ряд лекарственных.

И природа постепенно открывает нам свои тайны. Разработанные и широко применяемые в мировой медицине сотни растительных лекарственных препаратов являются достаточно убедительным примером того, что решение многих проблем, связанных с лечением и профилактикой трудно-излечимых заболеваний, необходимо искать в самой природе. В настоящее время усилия многих опытных специали-

стов-фармакологов направлены на изучение растительного мира с целью создания новых, более эффективных лекарственных препаратов.

Фитотерапия или лечение травами – древняя наука, которая сочетает в себе тысячелетний опыт древней традиционной и народной медицины разных стран с достижениями современной медицины. Ее еще называют кладовой здоровья или богатейшим многовековым опытом. И это не случайно. Ведь в прошлом самые лучшие умы и корифеи медицины за много лет до Гиппократ и великого Авиценны и после них занимались фитотерапией. В какой-то степени она представляет собой еще и величественную реликвию эпох и времен.

Жизнь человека теснейшим образом связана с растительным миром. В ходе своего эволюционного развития организм человека надежно приспособлялся к белкам, углеводам, жирам и самым разнообразным биологически активным веществам (витаминам, макро- и микроэлементам, органическим кислотам и др.) растительного происхождения, без которых невозможно нормальное течение жизненных процессов и развитие организма в целом. В результате такого симбиоза одни растения стали со временем служить человеку пищей, другие – лекарством. Человеческий организм постепенно стал привыкать ко многим продуктам растительного происхождения, т. е. растительные вещества перестали быть токсичными, аллергенными и болезнетворными, а стали необходимыми факторами жизненных процессов.

Среди природных лекарственных средств фрукты и овощи по своим целебным, вкусовым и питательным качествам занимают одно из ведущих мест. Доступность, простота приготовления, удобство использования, отсутствие особых нежелательных эффектов дают людям возможность широко использовать лечебные свойства фруктов и овощей в своей повседневной жизни и включать их в домашнюю аптеку. Именно эти природные продукты являются естественными корректорами, надежными помощниками при первой встрече человека со многими недугами.

Лечебные свойства растений, эмпирически установленные в древние времена, находят научное обоснование в современной медицине.

Однако лекарственная флора исследована не полностью, даже изученные растения довольно редко применяются в клинической практике. Это объясняется в первую очередь тем, что медицинские работники недостаточно хорошо знают свойства многих лекарственных растений. Широкое же использование синтетических лекарственных средств снизило интерес к фитотерапии.

Из лекарственных растений готовят около 30 % лекарственных препаратов. При этом в современной фармакологии часто используют некоторые биологически активные вещества растений: алкалоиды, эфирные масла, органические кислоты, витамины, дубильные вещества, смолы, слизи, фитонциды и др. Вместе с тем изучение лечебного эффекта

лекарственных растений показало, что в лечебной практике целесообразно их применение без химической обработки – в виде настоев, отваров, настоек и т. д.

По современным представлениям, растительное лекарство – это цельный биогенетически сложившийся комплекс, включающий в себя активно действующие вещества и другие вторичные метаболиты, протеины, эфирные масла, хлорофилл, микроэлементы, неорганические соли, витамины и т. д.

Существует мнение, что такой комплекс, сформировавшийся в живой клетке, имеет большее сходство с человеческим организмом, чем изолированное, химически чистое действующее вещество, и дает меньше побочных эффектов. Рассмотрим некоторые составные части растений.

Дубильные вещества, или танины – безазотистые органические соединения, содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветках бессмертника, листьях и цветках черемухи и др.

Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих, противовоспалительных и кровоостанавливающих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Эфирные масла – летучие вещества, обладающие приятным запахом, применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и хамазулен – вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие.

Эфирные масла содержатся в липовом цвете, багульнике, полыни, шалфее, тысячелистнике, мать-и-мачехе, хвое сосны, мяте, душице, лаванде, розе, можжевельнике, тмине, валериане, лимоне и других растениях.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного аппарата, лучевого дерматита, экземы.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят также в состав ферментов, витаминов, гормонов и участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количе-

ство микроэлементов.

Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро – ольха серая, прострел луговой; марганец – бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо – одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Витамины – органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, участвуют в различных химических реакциях, необходимы для правильной работы ретикулоэндотелиальной системы и процессов кроветворения.

В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях. Однако такие из них, как плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов.

Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочное действие, которое отмечается в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем (например, кислоты аскорбиновой). При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем эффект после

употребления синтетических аналогов.

Фитонциды – продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные (губительно действующие на бактерии, грибы, простейших) вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Химический состав фитонцидов не установлен. Способность выделять фитонциды есть у всех растений. Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, зверобой, тысячелистник, редька, морковь, томат, клюква, мята, полевой хвощ, можжевельник, подорожник, репей обыкновенный, шалфей, донник белый.

Клинико-экспериментальными работами установлено, что фитонциды улучшают регенераторные (восстановительные) процессы, способствуют заживлению, очищению ран от фибринозных налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки дыхательных путей.

Проблемы изучения фитонцидов с каждым годом приобретают все большую актуальность. Фитонцидными свойствами обладают тканевые соки растений.

Люди издавна использовали антисептические свойства ряда растений для лечения гнойных ран, инфекционных заболеваний, а также с профилактической целью. Так, для предупреждения инфекционных заболеваний кавказцы носили на шее головки чеснока. На Украине для этой цели использо-

вали чабрец, который рассыпали в домах, набивали им матрацы. Научная медицина объясняет широкую популярность чабреца наличием в нем эфирных масел, обладающих выраженным антисептическим свойством. В Средней Азии при простуде, туберкулезе больным назначали ингаляции паров растений (лаванды, мать-и-мачехи). Тибетская медицина рекомендует при насморке окуривание смолами и корнями растений.

Для лечения инфекционных заболеваний используют целый ряд растений. Например, для полоскания горла, особенно при ангинах, применяют листья сирени обыкновенной, сушеницы лесной, гравилат городской (отвар корневищ с корнями), при гриппе пьют отвар из травы зверобоя продырявленного. Однако их фитонцидные свойства изучены еще не полностью.

Благодаря открытию фитонцидов практическая медицина получила фитопрепараты, обладающие высокой бактерицидной активностью.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке многих растений. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная. Содержатся они в ягодах малины, земляники, клюквы, в цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким со-



держанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты – салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах сосновой хвои, почек черного тополя, тысячелистника, ромашки, полыни, хмеля, чабреца и других растений.

Слизи – безазотистые вещества, образующиеся путем ослизнения клеточных стенок. Благодаря способности образовывать коллоидные растворы и обволакивающие студни, слизи используют как обволакивающие и смягчающие средства при заболеваниях верхних дыхательных путей, органов пищеварения, при ожогах.

Слизи содержатся в липовом цвете, листьях мать-и-мачехи, ромашке аптечной, кипрее, листьях подорожника большого. Сырьем для промышленного получения слизей являются семена подорожника большого, льна, клубни ятрышника, корни алтея, просвирника и некоторых других растений.

Несомненный интерес представляют растения, повышающие регенераторные свойства тканей. К ним относятся календула, герань луговая, тысячелистник, зверобой, некоторые виды татарника, лопух, алоэ, мытник болотный. Имеются сообщения о том, что некоторые виды татарника способствуют заживлению ран без рубцов.

Эффективным кровоостанавливающим свойством обладают тысячелистник, крапива, спорынья, живучка, лагохилус опьяняющий, будра, буквица, герань, кровохлебка, череда, пустырник, водяной перец, пастушья сумка. Лекарственные растения содержат также смолы, пигменты, гликозиды, алкалоиды, которые оказывают определенное лечебное воздействие на организм больного.

Гликозиды – органические соединения, состоящие из сахарной (гликона) и несахарной (агликона) частей. Стимулирующее воздействие гликозидов на организм больного обусловлены присутствием агликонов, химическое строение и свойства которых отличаются большим разнообразием. К ним чаще всего относятся альдегиды, терпены, флавоны и другие соединения. Содержание сахарной части обеспечивает им лучшую растворимость и всасываемость. По стимулирующему воздействию на те или иные органы гликозиды делятся на сердечные гликозиды, антрагликозиды, горечи, сапонины.

Сердечные гликозиды представляют собой нестойкие химические соединения, избирательно воздействующие на стимуляцию биохимических процессов в сердце.

Антрагликозиды, как правило, содержат антрахиноновые соединения и обладают слабительным воздействием. Распадаясь в желудочно-кишечном тракте, они вызывают стимулирование и усиление перистальтики нижних отделов кишечника, что приводит к выводу каловых масс.

В отличие от солевых слабительных, антрагликозиды оказывают стимулирующий эффект через 8–9 часов после применения.

Горечи – безазотистые органические соединения очень горького вкуса. Они отличаются отсутствием ярко выраженного общего стимулирующего воздействия. Применяются в качестве средства, возбуждающего аппетит и улучшающего пищеварение.

Сапонины – это комплексные соединения агликонов с различными сахарами. Растения, содержащие сапонины, используются в основном в качестве стимулирования при отхаркивании, а также в качестве желчегонных и мочегонных средств.

Смолы – сложные смеси различных органических соединений. Большое количество смол содержат тропические растения, хвойные деревья, почки березы и др. В основном смолы оказывают блокирующее действие.

Алкалоиды – органические азотосодержащие соединения, имеющие щелочную реакцию. Их насчитывается около 15 000. Чаще всего в одном растении присутствует сразу несколько алкалоидов, из которых преобладает одна или две близкие друг к другу группы. Содержание алкалоидов в растениях в основном измеряется от тысячных долей до 1–2 %. Наибольшее их количество отмечено в корне хинного дерева (около 16 %).

Алкалоиды относятся к сильнодействующим лекарствен-

ным веществам и обладают широким спектром стимулирующего воздействия на организм. Они оказывают влияние на стимуляцию сердечно-сосудистой и нервной систем, органов пищеварения и дыхания, на чувствительность нервных окончаний, тонус мускулатуры и т. д. В настоящее время изучено много алкалоидов.

Наиболее известные из них – морфин, кофеин, кодеин, никотин и др.

Как видно из вышесказанного, лекарственные растения имеют сложный состав, лечебное действие их многогранно.

# **Растения, содержащие вяжущие и противовоспалительные вещества**

Эта группа растений наиболее часто применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Ни один из лекарственных сборов не обходится без трав, обладающей противовоспалительной активностью. Выраженное лечебное действие они оказывают при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенных поражениях. Они уменьшают секрецию и оказывают противопроносное действие. Противовоспалительное действие реализуется благодаря содержанию в растениях вяжущих веществ. Эти компоненты при соприкосновении со слизистой желудочно-кишечного тракта образуют на ней плотную пленку, состоящую из альбуминатов. Это вещества белковой природы, которые образуются в результате коагуляции поверхностных белков. Благодаря образовавшейся пленке снижается проницаемость клеточных мембран, сужаются кровеносные и лимфатические капилляры, уменьшается отечность слизистой и секреция желез. Чувствительность нервных рецепторов снижается, что ведет к уменьшению болей, и слизистая сохраняется от раздражения. Вяжущие вещества не вызывают гибели клеток эпителия. Изменения на слизистой, которые они вызывают, являются обратимыми.

## ***Акация белая (лжеакация), робиния***

***Ботаническая характеристика.*** Завезена из Северной Америки. В России произрастает как культурное растение в Европейской части, на Кавказе, на Дальнем Востоке.

Представляет собой дерево с раскидистой кроной. Может достигать в высоту до 20 м. Кора буровато-серого цвета с глубокими трещинами. Листья непарноперистые, в виде колючек с прилистниками, по форме листочки напоминают эллипс. Цветки кремового или белого цвета, с приятным запахом, собраны в кисти, располагаются на опущенных цветоножках.

Плод – тонкий боб с большим количеством семян. Время цветения – конец мая или начало июня.

***Используемые части.*** Лекарственное значение имеет кора, нераспустившиеся цветки.

***Химический состав.*** Действующим веществом является гликозид робинин. В цветках содержится большое количество эфирного масла, придающего им стойкий аромат. В состав коры входят дубильные вещества (робин, танины), фитостерин, стигмастерин, эфирное масло.

***Применение в медицине.*** Применяется в качестве отхаркивающего, жаропонижающего, вяжущего и спазмолитического средства.

При болях в области желудка и кишечника применяют на-

стой или спиртовую настойку из цветов акации.

При нарушении функций желудка, при повышенной кислотности используется горячий отвар или настойка из коры акации.

*Приготовление настойки:* свежих цветов – 10 г; высушенной коры – 5 г; водка – 100 г. Все данные ингредиенты смешивают и настаивают несколько дней. Принимают 3 раза в день по 20–30 капель.

*Приготовление отвара:* 1/2 чайной ложки коры в измельченном виде заливают кипятком в количестве 2 стаканов, приготавливают отвар, затем его процеживают. Принимают в течение 2 дней.

### ***Бадан толстолистный (монгольский чай, чагырь)***

***Ботаническая характеристика.*** Обитает в Сибири, преимущественно в горных районах, встречается в Средней Азии. Растет на каменистых почвах, на склонах гор, в расщелинах на высоте 2000–2500 м. Встречается в хвойных и лиственных лесах. В городах высаживается как культурное растение.

Представляет собой многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 50 см. Корневище бадана толстое, мясистое, толщиной 3,5 см. Располагается неглубоко под землей и имеет многочисленные мочки корней. Имеет темно-зеленые, кожистые листья, овальной или сердцевидной формы

с толстым черешком, собранные в прикорневую розетку, зимующие. На нижней стороне листа имеются железки.

Цветки лилово-розового цвета, правильные, пятичленные, мелкие. Плод с многочисленными семенами, имеет форму коробочки с двумя расходящимися лопастями. Начинает цвести с конца мая и продолжает свое цветение до июля. Семена созревают к июлю-августу.

**Используемые части.** Лекарственное значение имеют корни и корневища бадана. Корневища заготавливают на протяжении всех теплых летних месяцев. Их выкапывают, промывают, крупные корневища режут на куски, вялят на солнце. Затем в течение 3 недель досушивают в специальных сушилках. При более быстрой сушке значительно сокращается количество дубильных веществ. Если сырье высушено правильно, оно имеет темно-бурый цвет, на изломе – желтоватый, видны проводящие пучки в виде темных точек.

**Химический состав.** Корневища содержат дубильные вещества (в основном пирогалловой группы), аскорбиновую кислоту, сахар, крахмал.



# 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.