

Лечебное Питание



ПРИ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Питание и диета

Юлия Рычкова

**Лечебное питание при
заболеваниях органов дыхания**

«ВЕЧЕ»

Рычкова Ю. В.

Лечебное питание при заболеваниях органов дыхания /
Ю. В. Рычкова — «ВЕЧЕ», — (Питание и диета)

В настоящее время заболевания органов дыхания являются одними из самых распространенных. Врачи всего мира работают над этой проблемой, создавая все новые медицинские препараты. Однако для успешного выздоровления недостаточно только принимать лекарства. Еще нужно вести здоровый образ жизни и правильно питаться. При этом именно полноценное и правильное питание не только обеспечивает человека всеми необходимыми веществами, но и придает силы для борьбы с болезнями.

© Рычкова Ю. В.

© ВЕЧЕ

Содержание

Введение	5
Глава 1.	7
Глава 2. Абсцесс легкого	9
Салат из белокочанной капусты и лимона	10
Салат из болгарского перца с помидорами	11
Салат из щавеля, шпината и яиц	12
Салат из крабовых палочек и зелени	13
Салат из огурцов, щавеля и яиц	14
Салат из рыбы и яиц	15
Салат из говяжьей печени и помидоров	16
Салат из вареной курицы и редиса	17
Салат из корня сельдерея и яиц	18
Салат из корня сельдерея, мяса и орехов	19
Салат из корня сельдерея, яиц и яблок	20
Салат из печени и риса	21
Салат из морской капусты и яиц	22
Салат из мяса, картофеля и зеленого горошка	23
Салат из мяса и редьки	24
Салат из свеклы и моркови	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Рычкова Юлия Владимировна

Лечебное питание при заболеваниях органов дыхания

Введение

Согласно последним данным Министерства здравоохранения РФ сегодня в нашей стране заболевания органов дыхания стоят на первом месте. В частности, чаще всего россияне страдают такими заболеваниями как грипп, затем идут различные пневмонии. При этом по сравнению с другими странами отмечается низкий уровень оказания медицинской помощи. Поэтому продолжительность жизни людей, страдающих различными хроническими заболеваниями органов дыхания, в нашей стране в среднем на 15 лет меньше, чем на Западе, а численность заболевших с каждым годом увеличивается. Причинами такого роста, в первую очередь, являются, конечно же, неблагоприятные профессиональные факторы и экологические условия, в частности, сильная загрязненность атмосферы из-за поступления в нее отходов современного производства, выхлопных газов; обычно в качестве показателей загрязненности воздуха определяют концентрации SO_2 , NO_2 и дыма.

Из профессиональных факторов наибольшее значение имеет насыщенность производственных помещений органической (хлопковая, мучная) и неорганической (угольная, кварцевая, цементная и др.) пылью, токсическими парами и газами (аммиак, хлор, кислоты, сернистый ангидрид, окись углерода, озон и т. д.). Неблагоприятно воздействуют также высокая температура воздуха в горячих цехах, сквозняки, низкие температуры и другие особенности микроклимата на производстве.

Большое значение при возникновении болезней органов дыхания имеют вирусные и бактериальные инфекции, которые вызывают воспалительный процесс. Носителями инфекции могут быть бактерии, которые ранее прекрасно сосуществовали с «хозяином», не вызывая патологических процессов.

При ослаблении защитных функций организма они начинают вести себя агрессивно. Постоянно повторяющийся воспалительный процесс приводит к нарушению структуры бронхов: они уплотняются, деформируются, просвет их суживается, функции защиты еще более ослабевают. В результате сокращается поступление в легкие кислорода, необходимого для всех тканей. Организм начинает испытывать кислородное голодание, возникает дыхательная, а затем и сердечная недостаточность.

Кроме этого, врачи видят причину частых заболеваний в неправильном образе жизни, который ведет большинство наших граждан. В понятие здорового образа жизни включают такие аспекты, как регулярное занятие физическими упражнениями, полноценный и правильный отдых, желательно на природе, и правильное питание.

Следует сказать, что проблема высокого уровня заболеваемости органов дыхания остро стоит во многих других странах, ученые всего мира работают над его снижением и изобретают все новые и новые лекарственные препараты. Однако использование одних только химических препаратов далеко не всегда дает положительные результаты. Болезнь нередко повторяется и переходит в новую форму, на лечение которой вновь придется потратить много сил и денег. Кроме этого, нарушение какой-либо системы организма приводит к нарушению других, в результате чего человек приобретает различные сопутствующие болезни. Наиболее прогрессивные ученые видят причину таких неудач в первую очередь в неэффективности лечения только одними химическими препаратами. Они считают, что лечить заболевания нужно

в комплексе, в который включают, например, лечебные гимнастики, аромо- и фитотерапию, целебные ванны, ингаляции и др. Немалое значение при этом отводится лечебному питанию. Давно известно, что правильно составленный, сбалансированный рацион, богатый всеми необходимыми веществами, является основой лечения в целом.

Большинство рецептов блюд, приведенных в этой книге, являются лечебными, поэтому в них указано количество, в котором их можно принимать.

Глава 1.

Роль питания в лечении заболеваний

При лечении различных заболеваний большая роль отводится правильному питанию больных. Именно с пищей люди получают большую часть всех необходимых им питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Рацион больных несколько отличается от рациона здоровых. Их пища должна быть по возможности легкоусвояемой и в то же время насыщенной веществами, необходимыми именно при этом заболевании. Так, например, при простудных заболеваниях легких особенно необходимы продукты, способствующие повышению защитных сил организма, чтобы противостоять развитию болезни. Поэтому рацион больного простудой обязательно должен содержать витамины, которые в большом количестве содержатся в некоторых свежих овощах и фруктах.

Следует также учитывать, что лечение одной болезни нередко приводит к различным осложнениям, нарушению функций других органов. Связано это чаще всего с воздействием химических препаратов, которыми производится лечение. Нередко они угнетают кишечную флору, вызывая, например, дисбактериоз и другие расстройства деятельности кишечника и желудка. Как правило, лечащие врачи, наблюдающие больного, назначают пациенту, наряду с лечебными препаратами, соответствующую диету.

Однако недостаточно только правильно составить рацион. Чтобы сохранить все полезные вещества и их питательную ценность, продукты (овощи, ягоды, фрукты, мясо и т. д.) необходимо правильно приготовить. Ниже приведены основные правила обработки, хранения и употребления некоторых продуктов.

Много ценных активных веществ продукты теряют при тепловой обработке. Поэтому время тепловой обработки по возможности нужно свести до минимума. Для этого мясо нарезают поперек волокон или небольшими ломтиками, тщательно отбивают и варят 3–4 мин.

Обрабатывать продукты лучше на пару в специальных пароварках, так как при этом способе приготовления питательные вещества сохраняются практически полностью. Другой способ сохранения полезных веществ – припускание продуктов в собственном соку или бульоне, количество которого должно быть не более половины объема продукта. Для припускания используют низкую, толстостенную емкость, а в процессе приготовления добавляют сливочное масло, виноградное вино, лимонный сок и приправы. До готовности продукт доводится частично за счет пара, что также способствует меньшей потере питательных веществ.

Для приготовления блюд используют только свежие продукты, желательно натуральные, высокого качества.

Дневной рацион составляют, исходя из ежедневной потребности необходимых питательных веществ.

Продукты лучше всего запекать в фольге или готовить на пару, так как при варке в воде в нее переходят все полезные соли, а витамины разрушаются. Кроме этого, овощи можно пассеровать (прогреть) в небольшом количестве жира без образования золотистой корочки или бланшировать (недолго варить или ошпаривать продукты кипящей водой).

Пассерование позволяет сохранить имеющиеся в овощах питательные, ароматические и красящие вещества, которые при нагревании переходят в жир. Так, например, при этом способе обработки в жир прекрасно сохраняются витамины А и С.

Оттаивание мяса производят медленно, чтобы мясной сок успевал впитываться мышечными волокнами. В противном случае мясо будет жестким и невкусным.

Перед разделкой мясо тщательно моют и обсушивают салфеткой, что препятствует размножению бактерий.

Субпродукты перед тепловой обработкой тщательно промывают. Печень зачищают от желчных протоков и ошпаривают кипятком, затем быстро охлаждают – тогда во время приготовления сохранится больше белка, и она не приобретет неприятный цвет. Почки предварительно замачивают в холодной воде на 3–4 ч.

При варке мясных и рыбных бульонов в воду вместе с полезными веществами переходят и вредные. Поэтому воду в течение приготовления рекомендуется менять 1–2 раза.

Лучше всего мясо усваивается в вареном виде, а также в запеченном в фольге – тогда оно сохраняет наибольшее количество полезных веществ. Мясные блюда рекомендуется употреблять только свежеприготовленными.

Для приготовления мясного фарша вместо хлеба лучше всего использовать крупы (гречневую, рис, пшено), предварительно замоченные на несколько часов в холодной воде.

Лучшим гарниром для мясных блюд являются свежие овощи и травы.

Если потребление мяса по каким-либо причинам запрещено, пополнить рацион белками можно с помощью блюд из бобовых, особенно сои, и молочных продуктов.

Овощи чистят и нарезают непосредственно перед тепловой обработкой (особенно картофель), так как при хранении в воде они теряют большое количество растворимых питательных веществ.

Тепловую обработку овощей производят в небольшом количестве воды, чтобы сохранить больше витаминов и полезных солей.

Овощные отвары (картофеля, моркови и др.) можно использовать для приготовления овощных супов.

В картофеле самые ценные вещества находятся непосредственно под кожурой, в том слое, который срезают при чистке. Поэтому этот овощ будет полезен запеченным вместе с кожурой.

Морковь богата каротином, который растворяется только в жире. Поэтому, прежде чем добавить овощ в супы и соусы, его пассеруют в жире. Пассеровке подвергают также белые корни (корень петрушки, сельдерея, пастернак), что позволяет лучше сохранить их аромат.

Артишоки, которые употребляют только в отварном виде, перед варкой связывают в пучки по несколько штук. Перед тепловой обработкой их можно хранить недолгое время в подкисленной воде.

Нарезанные артишоки и яблоки темнеют. Чтобы этого не произошло, места срезов сбрызгивают лимонным соком.

Хрен, редьку и редис используют только в сыром виде.

Тушить овощи следует в толстостенной посуде (лучше чугунной) под крышкой, не более 30 мин на слабом огне, без добавления воды и соли.

Овощные блюда и соки готовят непосредственно перед употреблением и не хранят.

Свежие фрукты не рекомендуется подвергать тепловой обработке, а сухофрукты для набухания лучше заливать холодной водой.

Крупы (кроме овсяной и пшеничной) и бобовые гораздо полезнее не варить, а замачивать на ночь в холодной воде для набухания. Овсяную и пшеничную крупу замачивают в горячей воде.

Жиры – главный источник энергии, однако при тепловой обработке имеющиеся в них полезные соединения разлагаются и превращаются во вредные. Поэтому растительные масла применяют в основном в качестве заправки для салатов, а для жарки используют топленое масло.

Хранить любые свежие продукты в холодильнике долго не рекомендуется. В крайнем случае их можно замораживать. Кроме этого, следует помнить о том, что принимать пищу следует 3–4 раза в день небольшими порциями. Ни в коем случае нельзя переесть.

Глава 2. Абсцесс легкого

Абсцесс легкого – гнойный процесс в легких, сопровождающийся образованием полостей с гнойным содержимым. Расплавление легочной ткани с формированием абсцесса сопровождается тяжелым лихорадочным состоянием, ознобами и обильным потом, сухим надсадным кашлем, сильными болями в груди при дыхании, одышкой. После прорыва гнойника больной испытывает некоторое облегчение в груди, у него снижается температура тела, прекращается озноб. Однако прорыв гнойника в бронхи вызывает сильные приступы кашля с выделением большого количества мокроты, обычно зловонной. Развивается чаще всего вследствие осложнения пневмонии любой этиологии. Абсцесс легкого бывает острым и хроническим, последствиями заболевания могут быть интоксикация организма, рак легкого, туберкулез, кисты легкого и др.

Для лечения заболевания назначается комплексная терапия, в которую входят лечение химическими препаратами, лечебный массаж, обеспечивающий дренаж гнойного очага, стимуляцию защитных сил организма и др.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Больным с абсцессом легкого назначается специальное лечебное питание, богатое белками, чтобы восполнить их потерю, а также повышающее защитную способность организма. Рацион должен быть по возможности разнообразным, высококалорийным и богатым витаминами.

При составлении лечебного рациона необходимо учитывать, что любое лечение будет малоэффективным, если имеются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, которые нередко являются последствиями различных заболеваний органов дыхания. Связано это в первую очередь с тем, что в результате заболевания нарушается кислородный обмен в организме, а также с тем, что большинство легочных заболеваний лечатся антибиотиками, подавляющими микрофлору кишечника, что вызывает дисбактериоз, нарушение синтеза витаминов К и группы В. В результате подобных расстройств организм не может получать из пищи необходимые ему питательные вещества: витамины, белки, углеводы и т. д. А это, в свою очередь, только усугубляет положение заболевшего, так как при отсутствии необходимой подпитки у него не хватает сил для борьбы с болезнью. Кроме того, угнетается иммунитет организма, могут возникнуть другие сопутствующие заболевания. Поэтому так важно, чтобы питание было правильным.

Больным с абсцессом легкого необходимы продукты, богатые витаминами А, С и группы В, белками, солями кальция, меди, фосфора, а также блюда с небольшим содержанием жиров.

В меню должны быть блюда и отвары из отрубей, печень, дрожжи, свежие овощи и фрукты. При составлении рациона обязательно учитывают кислотность желудочного сока.

Если течение заболевания сопровождается запорами, то таким больным будут полезны продукты, обладающие слабительными свойствами (тыква, яблоки, ягоды земляники, чернослив и др.). Кроме этого, желателен обильный питьевой режим с добавлением меда, ягод, богатых витаминами. Количество поваренной соли ограничивают до 6–8 г/сут.

Салат из белокочанной капусты и лимона

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 400 г, яблоки – 2 шт., лимон – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и шинкуют соломкой. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают дольками.

Из лимона удаляют семена и натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, заправляют сахаром и сметаной.

Салат из болгарского перца с помидорами

Ингредиенты:

перец болгарский – 6–8 шт., помидоры – 3–4 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Помидоры моют и нарезают дольками. Зеленый лук, листья салата и зелень петрушки перебирают, моют и мелко нарезают. Все продукты смешивают и заправляют растительным маслом.

Салат из щавеля, шпината и яиц

Ингредиенты:

щавель – 1 пучок, шпинат – 1 пучок, яйца – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень шпината, щавеля и укропа моют и мелко нарезают вместе со стеблями. Чеснок очищают и измельчают. Зелень щавеля и шпината смешивают с яйцами и чесноком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют растительным маслом и украшают зеленью укропа.

Салат из крабовых палочек и зелени

Ингредиенты:

крабовые палочки – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, яйца – 2 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и нарезают кружочками. Зеленый салат моют. Зелень петрушки и укропа моют и мелко нарезают. Для приготовления соуса майонез смешивают со сметаной. Крабовые палочки крупно нарезают.

Листья салата выкладывают на блюдо, смазывают 1 ч. ложкой соуса, сверху выкладывают кружочки яиц, смазывают их 2 ч. ложками соуса, выкладывают горкой крабовые палочки, посыпают зеленью укропа и петрушки, поливают оставшимся соусом.

Салат из огурцов, щавеля и яиц

Ингредиенты:

огурцы – 3 шт., щавель – 1 пучок, яйца – 4 шт., сок лимонный – 1 ч. ложка, майонез – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Щавель перебирают, моют, нарезают полосками и сбрызгивают лимонным соком. Огурцы моют и нарезают соломкой. Огурцы, яйца и щавель смешивают, добавляют соль, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из рыбы и яиц

Ингредиенты:

филе сома отварное – 200 г, яйца – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 4–5 ст. ложек, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Картофель и морковь моют, варят до готовности, остужают, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки моют и измельчают. Филе сома нарезают кусочками, смешивают с морковью и картофелем, добавляют соль, сметану, выкладывают в салатницу и посыпают зеленью петрушки.

Салат из говяжьей печени и помидоров

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, помидоры – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, нарезают крупными кусками, выкладывают в сковороду, добавляют растительное масло, обжаривают в течение 3 мин, затем добавляют немного воды, тушат до готовности, затем нарезают кубиками.

Помидоры и огурцы моют и нарезают кубиками. Зелень укропа моют.

Печень смешивают с помидорами и огурцами, добавляют соль, майонез, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа.

Салат из вареной курицы и редиса

Ингредиенты:

филе курицы – 200 г, редис – 10 шт., яйца – 2 шт., соус соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы варят в подсоленной воде до готовности, нарезают небольшими кусочками. Редис моют и нарезают кружочками. Зелень петрушки моют и измельчают. Мясо смешивают с редисом и зеленью петрушки, добавляют соль, заправляют соевым соусом и выкладывают в салатницу.

Салат из корня сельдерея и яиц

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., яйца – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Для маринада: 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., перец черный горошком, сахар – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке. Лук очищают и нарезают полукольцами. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень укропа моют и измельчают.

Для приготовления маринада уксус, лавровый лист, перец и сахар заливают 200 мл воды, доводят до кипения, варят 3 мин, затем процеживают.

Сельдерей смешивают с луком, заливают горячим маринадом, оставляют на 10 мин, затем откидывают на дуршлаг, остужают, смешивают с яйцами, добавляют соль, выкладывают в салатницу, поливают сметаной и посыпают зеленью укропа.

Салат из корня сельдерея, мяса и орехов

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., филе говядины – 200 г, ядра грецких орехов – 3 ст. ложки, майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят до готовности, остужают и нарезают соломкой. Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке, сбрызгивают лимонным соком. Ядра грецких орехов измельчают. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с сельдереем и орехами, выкладывают в салатницу, добавляют соль, майонез и украшают веточками петрушки.

Салат из корня сельдерея, яиц и яблок

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., яйца – 5 шт., яблоки – 2 шт., сок лимонный – 3 ч. ложки, сметана – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке, сбрызгивают 1 ч. ложкой лимонного сока. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Яблоки моют, нарезают соломкой и сбрызгивают оставшимся лимонным соком.

Яйца смешивают с сельдереем и яблоками, выкладывают в салатницу, добавляют соль и поливают сметаной.

Салат из печени и риса

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, рис – 50 г, морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают соломкой. Рис промывают холодной водой, варят до готовности в подсоленной воде, остужают. Зелень укропа моют и измельчают.

Печень смешивают с морковью, рисом и зеленью укропа, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют майонезом.

Салат из морской капусты и яиц

Ингредиенты:

капуста морская консервированная – 200 г, яйца – 6 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 6 ст. ложек.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень укропа моют и измельчают. Морскую капусту смешивают с яйцами и зеленью укропа, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из мяса, картофеля и зеленого горошка

Ингредиенты:

филе говядины – 200 г, картофель – 2 шт., горошек консервированный зеленый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соус соевый – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют и варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают кубиками. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле.

Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с луком, картофелем и зеленым горошком, добавляют соль, соевый соус, выкладывают в салатницу и украшают веточками петрушки.

Салат из мяса и редьки

Ингредиенты:

филе говядины – 200 г, редька – 1 шт., горошек консервированный зеленый – 100 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Редьку моют, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с яйцами, редькой, луком и зеленым горошком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и моркови

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, сметана – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа моют и измельчают. Зелень петрушки моют.

Свеклу и морковь смешивают, добавляют зелень укропа, соль, выкладывают в салатницу, заправляют сметаной, украшают веточками петрушки.

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.