

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

# МЁД ПРОПОЛИС ПЕРГА

И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ  
ПЧЕЛОВОДСТВА  
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



РИПОЛ  
КЛАССИК



Природный защитник

**Мёд, прополис, перга  
и другие продукты  
пчеловодства от всех болезней**

«РИПОЛ Классик»

2011

Мёд, прополис, перга и другие продукты пчеловодства от всех болезней / «РИПОЛ Классик», 2011 — (Природный защитник)

Все продукты пчеловодства – мёд, прополис, перга, маточное молочко, пчелиный яд – находят широкое применение при лечении различных заболеваний. Причем рекомендации по их использованию содержатся не только в рецептах народной медицины, но и в работах профессиональных медиков. В этой книге приведены способы лечения продуктами пчеловодства, описаны их целительные свойства и подробно объяснено, как самостоятельно приготовить многие лечебные средства на основе мёда и продуктов пчеловодства.

, 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

# Содержание

Введение	5
Общие сведения о продуктах пчеловодства	6
Из истории пчеловедения	6
Мед	8
Состав меда	9
Сорта меда	10
Свойства меда	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Мёд, прополис, перга и другие продукты пчеловодства от всех болезней

## Введение

Сегодня во многих цивилизованных странах люди возвращаются к натуральной пище. Биологически активные добавки заменяют продуктами пчеловодства – медом, прополисом, пыльцой, пергой, маточным молочком, воском, пчелиным ядом, и препаратами, содержащими эти продукты. Они являются богатым источником углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и биологических стимуляторов, повышающих жизненный тонус организма.

Продукты пчеловодства являются ценными натуральными продуктами, а поскольку человек – это часть природы, мед, прополис, перга, воск, маточное молочко и пчелиный яд идеально подходят для него. Они достаточно быстро усваиваются организмом, как правило, хорошо переносятся, имеют мало противопоказаний к применению, поэтому в настоящее время продукты пчеловодства находят широкое применение в лечении и профилактике многих заболеваний.

Даже официальная медицина признает лечебные свойства этих ценных продуктов, особое место в ряду которых занимает мед. Дело в том, что, в отличие от сахарозы, углеводные соединения меда (глюкоза и фруктоза) полностью усваиваются организмом человека и не требуют предварительной переработки в кишечнике.

Примечательно, что еще в середине XVIII в. этот продукт пчеловодства называли сахаром бедноты. Дело в том, что на протяжении долгого времени сахар, получаемый из тростника, был очень дорогостоящим продуктом и считался непозволительной роскошью. В пищу его употребляла только знать, а продавался он наиболее состоятельными торговыми домами. Простой народ «подслащал» свою жизнь медом. Лишь последние 150–200 лет, когда производство сахара увеличилось, цена на него значительно упала, а мед, напротив, стал дорогостоящим продуктом.

Сегодня апитерапия успешно развивается и базируется на научной основе. Разработаны различные технологии получения лечебных препаратов, содержащих мед, прополис, пыльцу, маточное молочко и другие продукты пчеловодства.

Апифитопродукция эффективна при лечении различных болезней. Однако необходимо учитывать, что не все люди могут употреблять продукты пчеловодства, у некоторых наблюдается непереносимость продуктов, производимых медоносной пчелой.

Особенно внимательными к себе должны быть люди, склонные к аллергическим заболеваниям. Таким образом, лечение продуктами пчеловодства должно проводиться только под руководством опытного специалиста.

## Общие сведения о продуктах пчеловодства

### Из истории пчеловедения

Использование продуктов пчеловодства началось еще в эпоху первобытного строя, а широкое распространение мед, прополис, воск и пчелиный яд получили в Средние века. Свидетельством тому являются письменные источники Древнего Китая, Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима и ряда других стран. Сохранилось множество старинных рецептов лечебных снадобий, приготовленных на основе меда и воска. Так, китайцы еще в 3-м тыс. до н. э. рекомендовали мед в качестве лечебного средства. В Индии об антиоксидантных свойствах меда было известно еще во 2-м тыс. до н. э., этот продукт использовали как противоядие. В Индии и Египте, наряду с медом, использовали пчелиный яд как лечебное средство для втираний.

В Египте эпохи фараонов мед применяли при лечении гнойных ран и язв. Кроме того, его советовали давать детям и подросткам в качестве средства, повышающего интеллектуальные способности, применяли при лечении глазных болезней. Об этом упоминается в папирусе Эберса – «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», которая является древнейшим памятником египетской медицины.

Благотворное влияние продуктов пчеловодства на человеческий организм отмечали многие лекари, в том числе и знаменитый древнегреческий врач, реформатор античной медицины Гиппократ (V–IV вв. до н. э.). Он советовал употреблять мед при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, печени, нервных расстройствах.

Гиппократ называл продукты пчеловодства главными целительными средствами от всех недугов, а мед – продуктом долголетия. Как и древнеегипетские целители, знаменитый врач советовал лечить раны средствами, приготовленными на основе пчелиного меда.

О пользе пчелопродуктов писал и знаменитый древнеримский врач Педаний Диоскорид (I в. н. э.). В его труде «О лекарственных средствах» имеются упоминания не только о меде, но и о прополисе.

Большим знатоком и ценителем продуктов пчеловодства был прославленный врач, ученый и мыслитель Востока, автор фундаментального труда «Канон врачебной науки», в котором обобщен опыт врачей древности и Средневековья, Абу Али ибн Сина (ок. 980–1037), известный больше под именем Авиценна. Великий врач древности Гален (ок. 130 – ок. 200) рекомендовал использовать мед и пчелиный яд в качестве средств, улучшающих рост волос и устраняющих плешивость.

В своих трудах он отмечал неоспоримое превосходство меда и прополиса над другими лечебными средствами. По мнению Авиценны, мед помогает при многих заболеваниях, повышает жизнестойкость человеческого организма, поэтому его необходимо употреблять в пищу практически всем людям в любом возрасте, а прополис является незаменимым средством при лечении ран, полученных от стрел и шипов.

Многие древние медики отмечали положительное влияние меда и продуктов пчеловодства на кожу. Сохранились некоторые рецепты медовых мазей и лепешек. Например, Авиценна советовал смешивать небольшое количество меда с пшеничной мукой (без добавления воды), делать из этой смеси лепешки и прикладывать их к больному месту. Средство считалось эффективным при лечении ожогов и длительно незаживающих ран.

Скифы Северного Причерноморья также использовали мед, прополис и воск при лечении различных поражений кожи, в том числе язв и ран. Упоминания о развитии пчеловодства у

скифских племен и применении ими пчелопродуктов можно найти в сочинениях знаменитого древнегреческого историка Геродота (между 490–480 – ок. 425 до н. э.).

На Руси о целебных свойствах продуктов пчеловодства (в том числе и пчелиного яда) было известно еще в древности. В Киевской Руси и удельных княжествах Московского государства мед использовали для приготовления различных напитков (медовухи, кваса, травяных чаев с медом) и кондитерских изделий (пряников и др.).

Мед находил широкое применение в народной медицине при лечении ряда заболеваний. В старинных рецептах красоты этот продукт пчеловодства являлся основным компонентом, наряду с ним использовались лекарственные травы и молочные продукты.

Пчелиный воск шел на изготовление красок и лаков, им обрабатывали специальные дощечки для письма, изготавливали восковые печати, свечи и благовония, а также готовили некоторые лекарственные препараты.

Хорошим противовоспалительным и повышающим иммунитет средством считался прополис. Его рекомендовали использовать при кожных болезнях, заболеваниях полости рта и горла, при зубных болях и в ряде других случаев.

## Мед

Мед является ценным диетическим и лечебным продуктом. Неслучайно многие люди при первых проявлениях простуды (боль в горле, повышение температуры тела) обращаются к старому бабушкиному способу – лечению медом.

На территории Российской Федерации насчитывается более 1000 видов растений-медоносов, которые выделяют в достаточном количестве нектар, являющийся основным продуктом питания для медоносных пчел. В таблице 1 приведены наиболее известные в европейской части нашей страны растения-медоносы, а также указана их медопродуктивность (количество нектара, из которого пчелы делают мед).

**Таблица 1**

### Медовая продуктивность медоносных растений

Растение-медонос	Медопродуктивность (кг с 1 га)	Цвет меда
Абрикос обыкновенный	40	Прозрачный
Груша	9–25	Светло-желтый
Слива	10–37	Темно-желтый
Дыня	18–30	Почти прозрачный
Лук репчатый	70–237	
Морковь посевная	19–40	Темно-желтый
Огурец	13–30	Светло-янтарный
Тыква обыкновенная	30–35	Желтоватый
Арбуз обыкновенный	15–20	Желтоватый
Боярышник	180–200	
Врушика	20–25	Светло-желтый
Ежевика	25–35	Светло-соломенный
Земляника лесная	30–40	Прозрачный
Калина обыкновенная	15–30	
Крыжовник	9–97	
Малина	50–215	Светло-янтарный
Рябина красная	30–40	Красноватый
Смородина черная	18–169	
Черешня	30–45	
Черника	30–70	Красноватый оттенок
Шиповник коричный	20–30	Почти бесцветный
Донник желтый	70–150	Янтарный с зеленоватым оттенком
Душица обыкновенная	70–150	Прозрачный

Растение-медонос	Медопродуктивность (кг с 1 га)	Цвет меда
Иван-чай узколистный	300–600	
Гречиха	100–200	От светло-коричневого с красноватым оттенком до темно-коричневого
Лен посевной	10–15	
Клевер красный	66–200	Бесцветный, почти прозрачный
Липа	250–800	Золотисто-желтый, прозрачный или с зеленоватым оттенком
Мать-и-мачеха	10–30	
Мелисса лекарственная	130–250	
Мята перечная	150–300	Янтарный
Подсолнечник	13–37	
Пустырник	50–300	Золотистый пятнопастный
Тмин	23–100	
Шалфей лекарственный	100–650	Темно-желтый или светло-янтарный

Следует отметить, что количество нектара зависит от определенных географических и погодных условий, а также вида и сорта растений.

Для высоких медосборов особое значение имеют благоприятные погодные условия, плодородие почвы и расстояние от улья до растений-медоносов (не стоит забывать, что пчела делает за день несколько вылетов).

## Состав меда

Как уже говорилось, мед – это продукт, получаемый в процессе многократной переработки нектара пчелами. Он представляет собой сладкое на вкус, ароматное сиропообразное вещество, чем меньше в меде воды, тем он гуще.

Натуральный пчелиный мед является ценнейшим продуктом питания, обладающим хорошими вкусовыми и питательными качествами, а также замечательным лечебным средством. Он содержит практически все необходимые человеку микро– и макроэлементы и витамины. По своему составу мед очень близок к плазме крови человека (табл. 2), поэтому он хорошо усваивается организмом человека.

По химическому составу мед достаточно разнообразен и сложен. В нем содержится более 300 различных веществ: органические кислоты и их соли, углеводы, азотистые соединения (белки, аминокислоты, амины, амиды), различные минеральные вещества, витамины, высшие спирты, эфирные масла, терпеноиды, стеролы, липиды, декстрины и др. Основными составляющими меда являются легкоусвояемые сахара – глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (фруктовый сахар) и сахароза (около 3 %). Поскольку в нектаре различных растений количество сахарозы, фруктозы и глюкозы различно, то и в разных сортах меда их соотношение неодинаково. Так, например, липовый мед содержит 36,05 % глюкозы и 39,27 % фруктозы, а в акациевом меде глюкозы всего 35,98 %, зато фруктозы около 40,35 %.

**Таблица 2**

### Содержание различных микроэлементов в сыворотке крови человека и в меде

Химический элемент	Сыворотка крови	Мед
Магний (Mg)	0,0180	0,018
Сера (S)	0,0040	0,001
Фосфор (P)	0,0050	0,015
Железо (Fe)	0,0007	0,00097
Хлор (Cl)	0,5600	0,029
Калий (K)	0,0300	0,386

Расщеплению сахарозы и превращению ее в более простые сахара способствует фермент инвертаза, который вырабатывается в слюнных железах пчел. Кроме инвертазы, в состав меда входят и другие ферменты: диастаза, каталаза, кислая фосфатаза, ингибин, альфа-амилаза и др. Они попадают в мед с пылью медоносных растений и из глоточных желез пчел. Определить, натуральный ли мед, можно именно по наличию в нем этих ферментов.

Кроме углеводов в меде содержатся белковые вещества (от 0,3 до 3,3 %) и протеины (от 0,5 до 15 %), около 18–20 % меда составляет вода. В этом продукте пчеловодства присутствует также небольшое количество эфирных масел и красящих веществ.

Мед – это настоящая кладовая химических элементов и соединений. В нем содержатся алюминий, бериллий, бор, барий, висмут, ванадий, германий, галлий, железо, золото, олово, калий, кобальт, кальций, литий, магний, медь, марганец, молибден, никель, натрий, свинец, серебро, кремний, стронций, титан, фосфор, хром, цинк, сера, йод, хлор, цирконий.

Мед является богатым источником витаминов и минеральных веществ. В нем обнаружены витамины группы В, а также витамины РР (0,02 мг/%), С (2 мг/%), Н, Е, К, пантотеновая кислота, органические кислоты и минеральные вещества.

## Сорта меда

Существует несколько десятков различных сортов пчелиного меда, отличающихся по ряду признаков – флористическому (моно– и полифлорный), региональному (по месту сбора пчелами) и технологическому (по способу обработки – сотовый и центробежный).

По флористическому признаку различают мед монофлорный (полученный из нектара растения какого-либо одного вида) и полифлорный (полученный из нектара растений нескольких видов). Чаще всего сорт меда определяется по преобладанию нектара какого-то одного растения, так как чистые монофлорные сорта встречаются очень редко. Следует отметить, что флористический признак служит основанием для распознавания только сортов цветочного меда, к падевому меду это не относится.

По региональному признаку выделяют следующие сорта меда: дальневосточный, башкирский, алтайский, белорусский, украинский, краснодарский и др. По происхождению мед бывает акациевый (белый и золотисто-желтый), липовый (светло-янтарный), вересковый (красноватый), гречишный (темно-желтый и темно-коричневый), подсолнечный (светло-желтый), донниковый (светло-янтарный), ивовый (золотисто-желтый), кипрейный (белый), барбарисовый (золотистый), горчичный (золотистый), кленовый (светло-желтый), васильковый (с зеленоватым оттенком), хлопковый, клеверный, шалфеевый, арбузный, дынный, малиновый, мелиссовый, яблоневый, падевый и др.

Наибольшей популярностью пользуются липовый, гречишный, луговой, акациевый, горчичный, подсолнечный и донниковый мёды. Сорт натурального цветочного меда можно определить по цвету, вкусу и аромату, а в лабораторных условиях это можно сделать, определив состав меда.

В таблице 3 приводятся сравнительные данные по составу различных сортов меда.

**Таблица 3**

### Основные компоненты меда

Сорт меда	Содержание, %				
	Вода	Тростниковый сахар	Плодовый сахар (фруктоза)	Виноградный сахар (глюкоза)	Азотсодержащие вещества
Гречишный	22,12	0	43,94	31,10	1,26
Липовый	16,69	1,13	38,03	5,61	0,33
Донниковый	20,06	0	40,49	33,38	0,38
Кориандровый	18,41	0	42,22	34,67	0,56
Падевый	17,02	3,95	33,18	33,20	0,72

Как уже говорилось ранее, мед является незаменимым целебным средством, причем при определенных заболеваниях используются определенные сорта. Так, для лечения органов дыхания подходят шалфейный, тимьяновый и горный мёды, а также мед с душицы.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется употреблять мятный мед, тимьяновый и степной, при заболеваниях органов кровотока – гречишный, при заболеваниях почек – мед с плодовых культур, каштана и луговых трав. Для лечения заболеваний, вызванных гноеродными микробами, используются шалфейный, вересковый, донниковый, липовый, акациевый и люцерновый мёды. Различные терапевтические эффекты меда обуслав-

ливаются содержанием в различных растениях определенных активных веществ. Например, в липовом мёде, как и в цветках липы, содержатся летучие эфирные масла, в состав которых входят сесквитерпеновый алифатический спирт и фарнезол, придающий меду характерный аромат. Так как цветы липы содержат, кроме того, мускус, флавоноиды, смолы, танин, сахар, холин и ацетилхолин, предполагается, что помимо сахара и ряда флавоноидов в мёд переходят и эти вещества.

Мятный мёд содержит летучее масло, состоящее из ментола, ментофурана, гамма-пинена, феландрена, кандинена, лимонена, цинеола, альдегидов, амиловой кислоты, тимола, карвакрола. Этот сорт находит применение как легкое болеутоляющее, общеукрепляющее и антиспастическое средство, его рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Клеверный мёд содержит флавоноиды, летучее масло, вещества фенолового происхождения, смолы, кумариновые производные. Его можно использовать в качестве мочегонного средства, средства против диареи, а также как хорошее отхаркивающее при застарелом кашле.

Акациевый мёд, как и цветы акации, содержит робинин, акацин (глюкозид флавонового происхождения), летучее масло. Является хорошим общеукрепляющим средством, его рекомендуется использовать при бессоннице, болезнях желудочно-кишечного тракта и почек, заболеваниях дыхательной системы. Мёд акации – хорошее антисептическое средство.

Гречишный мёд содержит большое количество железа и минеральных веществ. Его рекомендуется использовать при лечении истощения, а также при ослаблении иммунитета.

Мелиссовый мёд содержит летучее масло из цитроля, цитронеллала, гераниола, линалола и др. Этот сорт используется как антиспастическое и успокаивающее средство.

Особого внимания заслуживает майский мёд, который пчелы собирают ранней весной с цветков мать-и-мачехи, ивы, плодовых деревьев. Этот мёд отличается светлой окраской, имеет выраженный аромат весенних цветов и очень нежный вкус. Майский мёд является хорошим жаропонижающим, болеутоляющим и противовоспалительным средством. Его рекомендуется использовать при кашле, головной боли, лихорадочных состояниях, а также в качестве укрепляющего средства для волос.

Следует отметить, что все сорта цветочного мёда отличаются достаточно высокой скоростью кристаллизации и длительным сроком хранения. Плохо поддаются кристаллизации акациевый, шалфейный и падевый мёды, хорошо кристаллизуются подсолнечный, горчичный и люцерновый сорта. Примечательно, что скорость кристаллизации выше у мёдов, собранных в южных регионах, чем у тех, что собраны в северных областях и на Дальнем Востоке.

Говоря о мёде, нельзя не отметить, что светлые сорта являются наиболее ценными (исключением является гречишный). Но в то же время темные сорта мёда богаче минеральными веществами, необходимыми для организма человека, и имеют большую противомикробную активность, чем светлые. Нужно также учитывать, что при длительном хранении цвет мёда меняется, он становится более темным.

Наиболее полезными свойствами обладает сотовый мёд. Благодаря содержанию в сотах перги такой мёд превращается в богатый источник витаминов и других полезных веществ. А сотовый воск, являющийся природным адсорбентом, способствует очищению кишечника и выводу из организма токсических веществ. Пережевывание восковых крышечек сот помогает очищению полости рта.

Особого разговора заслуживает падевый мёд, вырабатываемый пчелами из медвяной росы и экскрементов насекомых (тлей, червецов, листоблошек и др.). Медвяная роса представляет собой сахаристую жидкость, выделяемую в жаркие дни при холодных ночах нежными частями растений в виде выпота. Питаясь этой росой, насекомые выделяют сладкие жидкие капли, которые падают вниз с листьев растений (поэтому они и получили название пади). В пади много сахаристых веществ, поэтому она так привлекательна для пчел.

Падевый мед содержит большое количество декстринов (около 11 %), смол, третичных терпеновых спиртов и сложных органических веществ (феландрен, лимонен, анисовый альдегид и др.). В нем также обнаружены фруктоза (37 %), глюкоза (31 %), сахароза (1-16 %), белки (3 %), кислоты и минеральные вещества (0,7 %).

Падевый мед растительного происхождения (собранный пчелами с медвяной росы) может быть листовым и хвойным. В зависимости от этого он различается по цвету. Мед, полученный из медвяной росы листовых растений, имеет темную окраску, а из росы хвойных деревьев – светло-янтарную. Для падевого меда, хранящегося в сотах, характерен зеленоватый оттенок. В любом случае падевый мед более темный, чем цветочный. На вкус он иногда бывает не очень приятным, а некоторые сорта этого меда могут долго не таять во рту.

Особого внимания заслуживает падевый мед с хвойных пород (ели, пихты, сосны). Он содержит значительное количество глюкозы, левулезы и минеральных веществ, необходимых человеческому организму, летучие масла и смолы, богатые гамма-пиненом, бета-пиненом, феландреном, лимоненом, анисовым альдегидом, моноциклическими вторичными спиртами, цетонными альдегидами, третичными терпеновыми спиртами и др. Этот мед оказывает анти-септическое и противовоспалительное действие, является хорошим мочегонным средством.

Следует запомнить, что все сорта падевого меда, в том числе полученные с листовых пород (дуба, ясеня и др.), содержат небольшие количества смолистых веществ, которые оказывают слабительное и легкое успокаивающее воздействие при воспалениях кишечника. Однако падевый мед еще недостаточно хорошо изучен, поэтому он не находит широкого применения в лечебных целях.

Еще одна разновидность пчелиного меда – пьяный мед. Известен он еще с глубокой древности и называется пьяным потому, что после его употребления человек испытывает состояние алкогольного опьянения: появляется головокружение, тошнота, рвота, а иногда даже судороги. Спустя 2 суток все явления отравления проходят, при этом лечение не требуется. Для ускорения выздоровления больному нужно сделать промывание желудка и дать выпить слабительное.

Пьяный мед получается при сборе пчелами нектара с растений семейства вересковых – багульника, вереска болотного, азалии, рододендрона и др. Эти растения вырабатывают ядовитые вещества, которые пчелы вместе с нектаром переносят в мед. Характерно, что пчелы при этом сами не отравляются.

Пьяный мед по внешнему виду мало отличается от натурального. Характерной его особенностью является слабый аромат, иногда с запахом пережженного сахара. По технологическому признаку мед делится на:

- центробежный (жидкий или кристаллизовавшийся мед, откаченный из сотов при помощи медогонок);
- сотовый, или секционный (мед, стекший из сотов, сложенных в тару);
- битый, мятый, или прессованный (вытекший в результате сминания, прессования сотов);
- топлёный, или банный (мед, вытекающий из сотов под воздействием высоких температур, – «капанец», в старину такой мед получали в русских банях, откуда и произошло его название).

Топленый мед является медом высшего сорта. Высококачественные сорта получают также при центрифугировании меда в специальных аппаратах, а сорта более низкого качества – путем вытапливания его из сот на огне.

Благодаря высоким современным технологиям в настоящее время в продажу поступает не только натуральный пчелиный мед, но и искусственный, полученный химическим путем.

Натуральный сотовый мед достаточно жидкий и тягучий. После откачивания из сотов его отстаивают в таре, чтобы кусочки воска всплыли на поверхность (их затем убирают). Натуральный мед не требует дополнительной фильтрации. Иногда для получения меда определен-

ного качества (например, с улучшенными вкусовыми показателями и более выраженным ароматом) производят купажирование, то есть смешивание натурального меда разных сортов.

Купажирование меда является делом сложным и ответственным, для его выполнения необходимо не только хорошо различать сорта меда, но и знать пропорции, в которых их нужно смешивать.

Искусственный мед очень похож на натуральный пчелиный, но отличается от него по химическому составу и лечебно-пищевым качествам.

Искусственный мед производят из тростникового сахара двумя способами: химическим и с помощью подкармливания пчел. Производство и продажа искусственного меда допускается, если он продается под своим названием, то есть как суррогат пчелиного меда.

Искусственный мед необходимо отличать от фальсифицированного, полученного путем смешивания натурального и искусственного медов (это меньше из зол) или сахара, крахмала, мела, сахарной патоки, сока и других компонентов. Отличить «липовый» мед можно по отсутствию характерного медового аромата.

## **Свойства меда**

Натуральный пчелиный мед обладает следующими свойствами:

## **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.