100 СЕКРЕТОВ
КРАСОТЫ
ШПАРГАЛКА ДЛЯ КРАСАВИЦ
Уход за телом руками и ногами
ГАЛИНА СЕРИКОВА

**Галина Алексеевна Серикова**

# Уход за телом, руками и ногами

Серия «100 секретов красоты. Шпаргалка для красавиц»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6493333*
*Уход за телом, руками и ногами : Центрполиграф; Москва; 2014*
*ISBN 978-5-227-04806-6*

## Аннотация

О гладкой и нежной коже, красивых и крепких ногтях, гладких и мягких, как у младенца, пяточках мечтает каждая женщина, но не все наделены этим от природы. Кроме того, даже идеальная кожа, ноги и руки могут утратить первоначальный вид, если за ними не ухаживать, как следует. В этой книге раскрыты секреты красоты, а также подробно описаны косметические процедуры, которые можно выполнять самостоятельно в домашних условиях.

# Содержание

Предисловие 5
Глава 1 7
Кожа: что нужно о ней знать 7
Мытье, питание и увлажнение кожи тела 11
Глава 2 28
Забота о коже рук и локтей 28
Конец ознакомительного фрагмента. 30

# Галина Серикова
# Уход за телом, руками и ногами

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

# Предисловие

Непременными спутниками красоты являются чистота и аккуратность. Первые навыки ухода за собой должны закладывать родители, показывая детям, что надо делать для сохранения свежести кожи, шелковистости волос, красоты и здоровья ногтей. Неухоженную кожу не замаскируют ни макияж, ни модная одежда, ни украшения.

Если кожа теряет упругость и эластичность, покрывается морщинами и трещинами, а ногти изменяют свой цвет, это можно объяснить не только неблагоприятными природно-климатическими факторами, постоянными стрессами, неправильным питанием, профессиональными вредностями, пагубными привычками или возрастными изменения, но и отсутствием надлежащего ухода за своим телом.

Раннее увядание кожи можно предотвратить или смягчить, используя различные средства для ухода, в частности кремы, лосьоны, маски, ванночки и обертывания. Далеко не последнюю роль играют также физическая активность и занятия спортом. Даже обычная гимнастика обязательно даст положительные результаты.

Если не начать ухаживать за собой вовремя (примерно после двадцатилетнего возраста), то через 10–20 лет придется оплачивать весьма недешевые услуги косметологов и пластических хирургов. Постоянное и бережное отношение к соб-

ственной коже – гарантия того, что молодость удастся сохранить на долгие годы. Следует особо подчеркнуть такой момент: привлекательный внешний вид играет важную роль в карьерном росте, особенно это касается женщин (таковы реалии наших дней, с которыми нельзя не считаться). Поэтому давайте совместными усилиями поможем себе выглядеть не просто хорошо, а великолепно.

# Глава 1
# Уход за телом

## Кожа: что нужно о ней знать

Самым крупным человеческим органом является кожа, площадь которой составляет от 1,5 до 2 $м^2$, а вес – примерно одну шестую от общего веса тела. Кожа – многофункциональный орган, который служит барьером между внутренней средой человеческого организма и окружающим миром, защищает внутренние органы от механических повреждений (трения, ударов, давления и пр.) и воздействия ультрафиолетовых лучей, препятствует проникновению внутрь болезнетворных микроорганизмов и т. д.

Вопреки тому что мы привыкли считать кожей только верхний слой, строение ее достаточно сложное. Она состоит из трех слоев.

**Эпидермис**. Его толщина колеблется от 0,03 до 1 мм. Самый тонкий слой – на веках, наиболее толстый – на подошвах и ладонях. Верхний слой эпидермиса – роговой, образованный постоянно отшелушивающимися мертвыми клетками. Каждый день кожа освобождается от 2 млн. чешуек. Примерно за месяц эпидермис полностью обновляется бла-

годаря делению клеток, которые находятся в его базальном слое. За это время они поднимаются к поверхности эпидермиса, постепенно высыхают и в конце концов превращаются в роговой слой, где они наслаиваются друг на друга в виде чешуек и постепенно слущиваются. Процесс обновления кожи происходит незаметно для нас. Однако, зная о нем, необходимо использовать специальные средства – скрабы, чтобы освобождать путь для молодых клеток.

В базальном слое присутствуют клетки, вырабатывающие меланин – особый пигмент, придающий коже тот или иной цвет. Поскольку пигментные клетки располагаются неравномерно (например, на лице их в 2 раза больше, чем на внутренней стороне рук), разные части тела неодинаково реагируют на солнечные лучи, т. е. лицо загорает быстрее, чем названная выше часть рук.

**Дерма (или собственно кожа)**. Ее толщина достигает 2,4 мм. Дерма поддерживает эпидермис и находящиеся в ней самой органы, имеет сложное строение и состоит из соединительной ткани и основного вещества, в котором располагаются коллагеновые и эластиновые волокна. От последних зависит, выглядит ли кожа упругой и эластичной или вялой и дряблой. С возрастом данные волокна разрушаются, и тогда на поверхности кожи в этих местах образуются морщины.

Дерма поставляет в эпидермис питательные вещества, микро– и макроэлементы, белки, аминокислоты, витамины, поскольку, в отличие от лишенного кровеносных сосудов

эпидермиса, она буквально пронизана ими. Между эпидермисом и дермой существует тесная связь, однако по мере старения организма она слабеет и постепенно разрушается. В результате этого эпидермис испытывает дефицит питательных веществ, теряет влагу и т. д. Визуально это проявляется в том, что кожа становится дряблой, морщинистой и серовато.

Кроме того, дерма выполняет еще одну важную функцию – поддерживает температуру тела на определенном уровне. При повышении температуры воздуха ее капилляры расширяются, а при снижении сужаются (последнее мы воспринимаем как гусиную кожу). Кроме того, в дерме располагаются корни потовых желез, которые выделяют жидкость, чем охлаждают кожу и не допускают перегревания организма.

**Подкожно-жировой слой**. Это самый глубокий слой кожи, толщина которого может составлять несколько сантиметров (в зависимости от особенностей питания, образа жизни и т. д.). Его образует рыхлая соединительная ткань, в петлях которой находятся жировые дольки различного размера. Слой жира формирует наиболее толстую прослойку на животе, бедрах, ягодицах и служит защитой от ударов и холода.

В жировой ткани располагаются нервные окончания и волосяные луковицы, вокруг которых заложены потовые и сальные железы. Последние вырабатывают кожное сало, не позволяющее волосам высыхать.

Пот в совокупности с кожным салом и роговым слоем образует на поверхности кожи гидролипидную пленку, предохраняющую ее от негативного воздействия внешней среды.

Чтобы было удобнее выбирать средства по уходу за кожей, ее принято классифицировать на три типа:

– нормальная (отличается эластичностью, матовой поверхностью, хорошей устойчивостью к воздействию внешних факторов, не нуждается в специальном уходе, в отличие от сухой или жирной);

– сухая (бывает тонкой, нежной, очень чувствительна к неблагоприятным условиям, склонна к шелушению и быстрому старению);

– жирную (для нее характерна повышенная активность сальных желез, что придает ей жирный блеск. Однако кожа данного типа более устойчива к негативным факторам, чем сухая, и дольше сохраняет молодость).

# Мытье, питание и увлажнение кожи тела

Известно, что на поверхности кожи могут интенсивно размножаться до 15 трлн. микробов, т. е. на 1 $см^2$ кожи располагаются до 40 000 микроорганизмов. Все это, включая пот и грязь, раздражает кожу, ослабляет ее бактерицидную функцию. В результате она воспаляется, покрывается гнойничками, утрачивает упругость и т. д. Поэтому понятно, почему довольно широко распространено мнение о том, что каждый четвертый больной – это в определенной степени жертва нарушения гигиены.

Самый простой способ очистить кожу и, соответственно, улучшить здоровье – обычное мытье, в процессе которого поверхность тела очищается от пыли, микробов, пота, ороговевших частиц и пр. При этом нужно пользоваться мылом, мочалкой или губкой.

В туалетном мыле содержатся гидрированные растительные масла, жирные кислоты (78–80 %), свободная щелочь (0,05 %), отдушки и красители, придающие мылу тот или иной аромат и цвет. Чтобы свободная щелочь во время намыливания не обезжиривала кожу, в мыло вводят ланолин, спермацет и другие смягчающие вещества.

Процесс мытья настолько индивидуален, что дать реко-

мендации на все случаи невозможно. Однако есть и общие положения, которых необходимо придерживаться во время очищения тела от грязевого «балласта»:

1. Надо правильно выбирать мочалку. Она не должна быть слишком жесткой, иначе можно травмировать кожу. Но и слишком мягкая тоже не годится, потому что не сможет в полной мере выполнять ту функцию, которая ей отводится. Поэтому лучше выбрать золотую середину и отдать предпочтение такой мочалке, после обработки которой кожа ощущается как новая.

2. Необходимо грамотно намыливаться. Прежде всего, нужно не натирать мочалку мылом, а окунать ее в тазик с мыльной водой (желательно бросить в него березовые листья, мяту и другое растительное сырье, которое не только ароматизирует воду, но и благотворно воздействует на кожу). Намыливаться следует не хаотично, а круговыми движениям по часовой стрелке, что одновременно не только удаляет грязь, но и массирует кожу. В заключение нужно обдать тело сначала горячей, потом холодной и опять горячей водой.

3. Мыть тело нужно в определенной последовательности: начинать с туловища и конечностей, а заканчивать головой. При этом разные части тела нужно тереть с различной интенсивностью. Например, ноги можно энергично обработать мочалкой, однако воздействовать таким же образом на грудь и лицо не следует.

## Скрабы

Помимо мыла, в качестве моющего средства используются различные скрабы, которые очищают кожу и тонизируют ее. Но надо помнить, что такое мытье не должно быть ежедневным. Частота применения скраба зависит от типа кожи. Если для жирной кожи такая процедура может проводиться 1–2 раза в неделю, то для сухой – не чаще 1 раза в месяц. Иначе вместо пользы можно вызвать раздражение, усилить сухость кожи и повысить ее чувствительность.

***Рецепт 1.***

Требуется: по 3 ст. л. голубой глины и толченого горького миндаля, 0,5 ч. л. морской или поваренной соли, вода.

*Приготовление.* Соединить глину, соль, миндаль и влить столько воды, чтобы образовалась кашица.

*Применение.* Нанести скраб на тело, растереть и смыть теплой водой.

***Рецепт 2.***

Требуется: 3 ст. л. молотого кофе, 2 ст. л. порошка какао, по 1 ч. л. молотой корицы и имбиря, вода.

*Приготовление.* Соединить кофе, порошок какао, имбирь

и корицу, перемешать, залить таким количеством кипящей воды, чтобы получилась кашица, и оставить на 10 мин.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

***Рецепт 3.***

*Требуется: 3–5 ст. л. кофейной гущи, 2 ст. л. сливок 30 %-ной жирности (или оливкового масла).*

*Приготовление.* Соединить кофейную гущу со сливками и хорошо перемешать.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

***Рецепт 4.***

*Требуется: по 3–5 ст. л. засахарившегося меда и молотого кофе, 1–2 капли кедрового (или любого другого) масла.*

*Приготовление.* Соединить мед, кофе и масло, тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

***Рецепт 5***.

*Требуется: 3–5 ст. л. крупной соли, сливки 30 %-ной жирности.*

*Приготовление.* Добавить в соль столько сливок, чтобы полученная масса имела консистенцию густой сметаны.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

***Рецепт 6.***

*Требуется: 3–5 ст. л. муки грубого помола, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соли, вода.*

*Приготовление.* Соединить муку, соль и масло, перемешать и влить столько воды, чтобы получилась паста.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

***Рецепт 7.***

*Требуется: 3–4 ст. л. отрубей, 2 ст. л. засахарившегося меда, лимонный сок.*

*Приготовление.* Соединить отруби с медом, влить столько лимонного сока, чтобы получилась паста, и перемешать.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 5–10 мин смыть теплой водой без мыла.

## Кремы

Помимо очищения, кожу необходимо питать и увлажнять, чтобы она как можно дольше сохраняла свежесть, молодость и упругость. Для такого ухода за кожей предназначаются различные кремы и маски, которые можно легко приготовить в домашних условиях.

***Рецепт 1.***

*Требуется: 0,5 стакана сливок 30 %-ной жирности, 1–2 капли апельсинового масла.*

*Приготовление.* Соединить сливки с маслом и перемешать.

*Применение.* Нанести состав на очищенную кожу, слегка втереть, через 10 мин снять остатки салфеткой.

***Рецепт 2.***

*Требуется: 5 ст. л. виноградного сока, 2 ч. л. крема для тела, 1 ч. л. меда.*

*Приготовление.* Соединить мед с кремом, растереть, добавить сок и перемешать.

*Применение.* Нанести состав на очищенную кожу, слегка втереть, через 10 мин снять остатки салфеткой.

***Рецепт 3.***

*Требуется: по 2 ст. л. детского крема и меда, 0,5 ч. л. оливкового масла.*

*Приготовление.* Соединить крем, мед, оливковое масло и перемешать.

*Применение.* Нанести состав на очищенную кожу, слегка втереть, через 10 мин снять остатки салфеткой.

***Рецепт 4.***

*Требуется: 3 ст. л. крема для тела, 1 ст. л. сливок 30 %-ной жирности.*

*Приготовление.* Соединить крем со сливками и перемешать.

*Применение.* Наносить состав на ночь, слегка втирая в кожу после душа или ванны, утром снять остатки салфеткой.

***Рецепт 5.***

*Требуется: 4 ст. л. оливкового масла, по 2 ст. л. масла какао и эмульгирующего воска, по 1 ст. л. пчелиного воска и персикового масла, 2–3 капли духов.*

*Приготовление.* Соединить масла (оливковое, персиковое и какао) и воски (эмульгирующий и пчелиный), растопить

на водяной бане и перемешивать до охлаждения, затем добавить духи и еще раз перемешать.

*Применение.* Наносить состав, слегка втирая, на кожу после душа или ванны, затем снять остатки салфеткой.

Крем питает сухую кожу тела.

## Маски

Для питания и увлажнения кожи предназначаются различные маски. Чтобы повысить их эффективность, составы наносят на распаренную кожу широкими массирующими движениями в течение не менее 10 мин.

***Рецепт 1.***

*Требуется: 4 ст. л. глицерина, по 2 ст. л. меда и коньяка, 0,1 ч. л. буры.*

*Приготовление.* Соединить буру с медом и глицерином, перемешать и влить коньяк.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 10 мин смыть теплой водой.

Маска очищает и питает кожу.

***Рецепт 2.***

*Требуется: 1 стакан отвара ноготков лекарственных, 5 ст. л. крахмала.*

*Приготовление.* Соединить крахмал с отваром и перемешать.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 20 мин смыть теплой водой.

Маска очищает кожу и устраняет раздражение.

***Рецепт 3.***

*Требуется: 2 ст. л. сливок 30 %-ной жирности, по 1 ст. л. молотого кофе и оливкового масла.*

*Приготовление.* Соединить кофе с маслом и сливками, перемешать и слегка нагреть на водяной бане.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 10 мин смыть теплой водой.

Маска питает кожу.

***Рецепт 4.***

*Требуется: 1 ст. л. меда, 4 ст. л. порошка какао.*

*Приготовление.* Соединить мед с порошком какао, перемешать и нагреть на водяной бане.

*Применение.* Нанести горячий состав на тело, через 25 мин смыть теплой водой.

Маска питает и тонизирует кожу.

***Рецепт 5.***

*Требуется: 2 ст. л. сметаны 30 %-ной жирности, по 1 ст. л. молотого кофе и оливкового масла.*

*Приготовление.* Соединить кофе с маслом и сметаной, перемешать и слегка нагреть на водяной бане.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 10 мин смыть теплой водой.

Маска питает кожу.

***Рецепт 6.***

*Требуется: по 3 ст. л. оливкового масла и сухого белого вина, по 1 апельсину и банану, 0,5 грейпфрута, 0,5 стакана овсяных хлопьев.*

*Приготовление.* Измельчить в блендере хлопья, апельсин (вместе с кожурой), мякоть банана и грейпфрута, влить оливковое масло и вино, перемешать.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 10 мин смыть прохладной водой.

Маска питает и увлажняет кожу.

***Рецепт 7.***

*Требуется: 0,5 стакана кефира, 3 ст. л. овсяных хлопьев, по 1 ч. л. меда, оливкового масла и воды, 0,5 ч. л. сухих дрожжей.*

*Приготовление.* Залить дрожжи водой. Из мельчить хлопья в кофемолке до состояния муки, соединить с дрожжами и медом, влить кефир, масло и дать подняться.

*Применение.* Нанести состав на тело, через 15–20 мин смыть теплой водой.

Маска питает и тонизирует кожу любого типа.

## Лосьоны

Лосьоны (косметическая жидкость для ухода за телом) увлажняют и тонизируют кожу, поэтому они очень важны для ухода за телом.

***Рецепт 1.***

*Требуется: 5 ст. л. лепестков розы, 4 стакана воды.*

*Приготовление.* Залить лепестки горячей водой, кипятить 5 мин на слабом огне и процедить.

*Применение.* Наносить состав на кожу после водных процедур.

Лосьон предназначен для жирной кожи.

***Рецепт 2.***

*Требуется: 5 ст. л. настоя лепестков розы, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. глицерина.*

*Приготовление.* Соединить настой с глицерином, лимонным соком и перемешать.

*Применение.* Наносить состав на кожу после водных процедур.

Лосьон предназначен для кожи любого типа.

***Рецепт 3.***

*Требуется: 0,5 стакана любого лосьона для тела, 5–7 капель розового масла.*

*Приготовление.* Соединить лосьон с маслом и перемешать.

*Применение.* Наносить состав на кожу после водных процедур.

Лосьон предназначен для кожи любого типа.

***Рецепт 4.***

*Требуется: 3 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. оливкового масла.*

*Приготовление.* Соединить масла и хорошо перемешать.

*Применение.* Наносить состав на кожу после водных процедур.

Лосьон предназначен для сухой и нормальной кожи.

***Рецепт 5.***

*Требуется: по 0,5 стакана меда, оливкового масла и лимонного сока.*

*Приготовление.* Соединить мед, оливковое масло и лимонный сок, перемешать и нагреть на водяной бане.

*Применение.* Наносить состав на кожу после водных процедур.

Лосьон предназначен для сухой кожи.

## Ванны

Ванны, как и другие процедуры, очень полезны для тела. Они питают и увлажняют кожу, делают ее гладкой и эластичной, снимают раздражение и залечивают мелкие ранки. Температура воды для ванны должна составлять 35–36 °С.

***Рецепт 1.***

*Требуется: по 1 стакану отваров цветков ромашки аптечной и льняного семени.*

*Приготовление.* Соединить отвары и перемешать.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для сухой кожи.

***Рецепт 2.***

*Требуется: по 1–2 стакана отваров цветков ромашки аптечной и травы льнянки обыкновенной.*

*Приготовление.* Соединить отвары и перемешать.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для сухой кожи.

***Рецепт 3.***

*Требуется: 4 стакана молока, 1 стакан меда, 2 ст. л. персикового (миндального или розового) масла.*

*Приготовление.* Растопить на водяной бане мед, соединить со вскипяченным молоком, добавить персиковое масло и перемешать.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для сухой и нормальной кожи.

***Рецепт 4.***

*Требуется: 1 кг миндальных отрубей, 5 л воды.*

*Приготовление.* Залить отруби горячей водой, настаивать 30–40 мин и процедить.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–

15 мин.

Ванна предназначается для сухой и раздраженной кожи.

***Рецепт 5.***

*Требуется: 1 кг цветков ромашки аптечной, 3 л воды.*

*Приготовление.* Измельчить растительное сырье, залить холодной водой и настаивать 10 мин, кипятить 5 мин, снять с плиты и через 15 мин процедить.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для сухой кожи, оказывает противовоспалительное и дезинфицирующее воздействие.

***Рецепт 6.***

*Требуется: 2 стакана отвара овсяных хлопьев, 1 ст. л. хвойного экстракта.*

*Приготовление.* Соединить отвар и экстракт, перемешать.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для сухой и шершавой кожи.

***Рецепт 7.***

*Требуется: 2 лимона, 4 стакана воды.*

*Приготовление.* Срезать с лимонов кожуру, залить ее кипящей водой, дать остыть и процедить.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для жирной кожи.

***Рецепт 8.***

*Требуется: по 5 ст. л. цветков липы мелколистной и травы душицы обыкновенной, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, хвои сосны обыкновенной и можжевельника казацкого, 8 стаканов воды.*

*Приготовление.* Залить растительное сырье кипящей водой, настаивать 30–40 мин и процедить.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается для жирной кожи.

***Рецепт 9.***

*Требуется: 2 стакана измельченной сушеной травы сушеницы топяной, 4 стакана воды.*

*Приготовление.* Залить растительное сырье кипящей водой, настаивать 30 мин и процедить.

*Применение.* Влить состав в воду и принимать ванну 10–15 мин.

Ванна предназначается увядающей кожи, повышает ее тургор и эластичность.

# Глава 2
# Уход за руками

## Забота о коже рук и локтей

Великому Александру Дюма принадлежат слова: «Чтобы руки женщины были красивыми, они должны быть праздными». Наша реальность (к сожалению или, может быть, к счастью – кому как) к этому не располагает, и нет такой сферы деятельности, в которой представительница слабого пола себя не реализовала бы: она и мать, и бизнес-леди… Но при всем этом она – женщина, которой хочется быть молодой, красивой и оставаться такой надолго. Однако невольно на ум приходит ставшей банальной фраза, что возраст женщины выдают (помимо шеи) руки, потому что они больше всего подвергаются различным вредным воздействиям (механическим, температурным и химическим). Моющие и чистящие средства, стиральные порошки и отбеливатели, мытье посуды и работа на огороде – все это негативно сказывается на состоянии кожи рук, тем более что она, в отличие от кожи на других частях тела, имеет незначительное количество сальных желез, а на ладонях их вовсе нет. Поэтому гидролипидная пленка, которая могла бы взять на себя роль

защитной оболочки, в зоне кистей выражена слабо. Кроме того, эпидермис в данной области содержит небольшое количество воды – в 4–5 раз меньше, чем на коже лица. Это оборачивается тем, что кожа рук без соответствующего ухода обезвоживается, истончается, грубеет, шелушится, трескается, с возрастом утрачивает эластичность, покрывается пигментными пятнами и морщинами. Поэтому очень важно правильно ухаживать за кожей, питать и защищать ее. Уход за руками должен быть ежедневным и постоянным, несмотря на занятость, усталость, отсутствие времени и прочие настоящие и надуманные причины.

# 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.