

12+ НАТАЛЬЯ АБСАЛЯМОВА

МОЛОДЕЕМ ВО СНЕ



СТРЕСС ВО БЛАГО

Наталья Абсалямова

Молодеем во сне.

Стресс во благо

<https://litres.ru/74156307>

ISBN 9785007028776

Аннотация

Большинство людей считают старение неизбежным. Но что если главный механизм омоложения включается каждую ночь пока вы спите?

Книга врача с 30-летней практикой раскрывает систему ночного преобразования организма: как сон управляет гормонами молодости, запускает обновление клеток и влияет на внешний вид, энергию и долголетие.

Это не теория, а практическая стратегия второй молодости для тех, кто после 40 хочет выглядеть и чувствовать себя на 10 лет моложе.

Содержание

Обращение к читателям	5
1. Способ вернуть молодость	6
2. Секрет врача.	13
3. Сказка	19
4. Бессонница —	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Молодеем во сне Стресс во благо

**Наталья Владимировна
Абсалямова**

Корректор Екатерина Рогова

© Наталья Владимировна Абсалямова, 2026

ISBN 978-5-0070-2877-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателям

Это издание содержит идеи и мнение автора. Цель — обеспечить получение полезной информации по проблемам, затронутым в этой книге. Ни автор, ни издатель не ставят целью заменить врачей. Автор и издатель предупреждают, что не несут ответственности за любые последствия, связанные с использованием рекомендаций из нашей книги без консультации со специалистом. Книга не предназначена для диагностики и лечения болезней.

1. Способ вернуть молодость

Каждый из нас, вы и я, имеем возможность стать моложе. Молодость является результатом нашего образа жизни и наследственности. На наследственность мы повлиять не всегда можем, а вот образ жизни зависит от нас. В этой книге содержатся проверенные рецепты, которые вы сможете сразу испробовать на себе. Я верю, что мои рекомендации вдохновят вас на омоложение и новую жизнь.

А вы хотите помолодеть лет на 10 без операций, уколов и заместительной гормонотерапии? Одна из возможностей затормозить старение — это помолодеть во сне. Используйте такой шанс — научитесь правильно спать, чтобы увидеть прекрасное преображение себя в будущем. Выспавшись, вы наполните свою жизнь яркими эмоциями на пути к омоложению.

Мы треть жизни проводим во сне. Если человеку 60 лет, то 20 лет он уже проспал. А ведь можно использовать это время во благо. Например, запустить во сне омоложение. Люди, которые начинают правильно спать, буквально преображаются: молодеет лицо, подтягивается тело, улучшается настроение, появляется энергия и радость. Пора сделать это прямо сегодня — начать правильно спать. И правила очень

простые, в этой книге вы узнаете о них.

Когда я спрашиваю на приёме своих пациентов: «Чего вы хотите больше всего?» Самый частый ответ, что хотят вернуть здоровье и молодость. И я рассказываю о главной причине потери здоровья и молодости — неправильном образе жизни. Культура питания, физическая активность и крепкий сон — это наш вклад в себя и своё будущее. Нарушение сна, бессонница, хроническое недосыпание даже при правильном питании и физической активности всё равно притягивают болезни и запускают раннее старение.

Как вы выглядите, когда выспались?

Когда сон здоровый и крепкий, вы бодрые, активные, полны энергии, принимаете эффективные решения, становитесь успешнее. Когда вы выспались, то и выглядите лучше. Вам нравится отражение в зеркале, вы светитесь от счастья, получаете комплименты, наполняетесь радостью и влюбляетесь в себя.

А как выглядят те, кто хронически не высыпается? Все признаки плохого сна на лице: отёки, морщины, тусклый цвет кожи, погасшие глаза. Если проблемы со сном регулярные, то начинаются осложнения со здоровьем, снижается работоспособность, понижается уровень удовольствия жизнью, падает успешность, запускается раннее старение. Даже

мысли в голове замедляются. А это уже признаки нарушения функции мозга.

Вот несколько проблем со здоровьем при нарушении сна:

- Сердечно-сосудистые заболевания. Хроническое недосыпание повышает риск гипертонии, инфаркта и инсульта.
- Метаболические расстройства. Нарушения сна могут способствовать развитию сахарного диабета и ожирения.
- Иммунные расстройства. Недостаток сна ослабляет иммунную систему, что увеличивает риск инфекционных заболеваний.
- Проблемы с пищеварением. Снижение качества сна может приводить к расстройствам со стороны желудочно-кишечного тракта.
- Депрессия и тревога. Хронический недосып усугубляют симптомы депрессии и вызывать тревожные расстройства.
- Когнитивные нарушения приводят к проблемам с памятью, концентрацией и принятием решений.
- Увеличение стресса. Нарушения сна приводят к повышению уровня кортизола — гормона стресса.

В России более 40% населения сообщают о регулярных нарушениях сна. А сколько не сообщают? Во время крепкого сна организм восстанавливается и перезагружается. Нам надо просто создать для этого условия. Сон — лучшее средство для омоложения. Во сне дети растут, больные выздорав-

ливают. Вы знаете, что врачи всегда рекомендуют больным постельный режим, чтобы больше спать и быстрее восстановиться.

Наш организм похож на оборудование с компьютером и программой, заложенной в нашей голове. Душевные травмы, полученные в течение дня, могут продолжиться во сне и принести нам вред. А можно освободиться от этих переживаний, спать крепко и получить целительный эффект. И не только восстановить здоровье, силы, но и запустить омоложение.

А вы знаете, как важны для вашей молодости и здоровья полезные привычки: разумное питание, физическая активность и правильный сон? Про питание в этой книге тоже поговорим, а именно про ужин: какие продукты омолаживают, а какие запускают процессы старения.

Нам необходимо проявлять к себе больше любви. А также больше проявлять уважения к нашему организму. Ведь он вам служит столько же лет, сколько вам в паспорте. Ночью органы отдыхают и восстанавливают свои ресурсы, чтобы с утра и до вечера работать исправно. Мы можем создать условия для этого, наладить и скорректировать свой сон. Представьте: вы спите и молодеете во сне. Здорово же?!

Вы измените свой сон, и чудесным образом преобразится вся жизнь. Вы верите в чудесное преображение? Я не только верю. Я, как врач с 30-летним опытом, знаю о возможностях нашего организма. Он умеет такое, что я сама каждый раз удивляюсь. С удовольствием делюсь с вами опытом, как вкладывать в своё здоровье, чтобы потом не тратиться на лечение болезней. Даю рекомендации, как вернуть и сохранить молодость, чтобы не встречать раннюю старость и не впадать в панику. Мои ученицы видят, как уходят морщины и отёки с лица уже через пару недель, а через пару месяцев получают эффект пластики без операций и уколов.

В моей практике есть случаи, когда женщины отменили пластические операции, на которые были записаны. И есть такие истории, когда мои ученицы получили повышение на работе, вышли замуж, открыли новый бизнес или отправились в путешествие. Мы молодеем не только снаружи, но и внутри, выглядим моложе и чувствуем себя юными, энергичными, радостными и нужными.

Я, разговаривая с пациентами, часто слышу запрос — хочу жить спокойно. Понимаю, что сил у человека совсем нет. Желание жить спокойно — это первый сигнал старения организма, когда органы уже износились и устали работать на нас. Включается режим энергосбережения, отключаются органы, отвечающие за молодость и красоту. Сразу хочется

восстановить такой организм, зарядить и обновить органы. Пусть служат ещё много десятилетий.

Ослабленный организм надо напоить, накормить и спать уложить. Намного проще восстанавливать здоровье, чем лечиться от болезней. Современная индустрия красоты может наносить вред здоровью через использование вредных компонентов в косметике, риски от популярных процедур, продвижение нездоровых диет, опасных лекарств и влияние рекламы на формирование представлений о внешности.

Я нашла простой путь к молодости через сон. Мой врачебный опыт и результаты моих пациентов подтверждают правильность этого направления. Мне повезло, я училась и учусь у лучших наставников в медицине, биохимии, диетологии, нутрициологии, психологии, философии.

На приёме я рекомендую ценить, сохранять и приумножать здоровье. Все, кто восстановил здоровье и избавился от своих жалоб, мне, как врачу, задают следующие вопросы: как постройнеть, помолодеть, увеличить энергию. Запросы не только про здоровье, но и про взаимоотношения, предназначение, богатство и счастье. Вы знали, что можно увеличить выработку гормонов молодости, используя простой и доступный вам способ — правильный сон?

Я уже давно стала врачом про здоровье и молодость, а не про болезни и возраст. Жить, не замечая возраста, выглядеть и чувствовать себя лет на 20 моложе стало возможным. Сейчас я не только кабинетный врач, ещё консультирую онлайн, провожу эфиры, групповые занятия, делюсь опытом в журналах и книгах. Первая книга — «Сладкоежка хочет похудеть». В ней я предлагаю изменить только одну привычку в питании и получить фигуру своей мечты. Культура питания и правильный сон сохраняют молодость до старости. Быть активным долгожителем сейчас очень почётно.

Чтобы запустить омоложение, надо научиться спать! Это простой, естественный, быстрый, доступный и бесплатный способ вернуть свою молодость, поэтому у вас получится. А как у вас со сном?

Мы треть жизни проводим во сне, и это время можно превратить в ежедневную процедуру омоложения.

Если и вы хотите узнать секрет от врача с 30-летним опытом, как просыпаться утром с радостью, бодростью да ещё и помолодевшими, то будем разбираться вместе в этой книге.

2. Секрет врача.

Как я вернула своё лицо

Моя реальная история — как я потеряла лицо в 48 лет.

Обычное утро, 31 августа, муж повёл дочку в садик, я собираюсь на работу. И вдруг вижу в зеркале, что моё лицо перекошилось. Я смотрю на себя, а правая половина лица сползает вниз. Первая мысль, что это инсульт. Вызываю скорую помощь и еду в больницу. Чувствую себя хорошо, ощущение, что всё нормально, это не со мной происходит.

После полного обследования поставлен диагноз: паралич Белла, неврит лицевого нерва. Можете посмотреть в «Интернете», как выглядят люди с таким лицом. Такое впечатление, что кожа расплавилась, как воск, и сползла вниз, потянув за собой половину лица. Копия маски — символа театра, когда две эмоции на одном лице. С одной стороны опущен угол рта и нос перекошен, один глаз не моргает, бровь не поднимается. А улыбка только в левую сторону, правая половина остаётся грустной. В общем, в один день из красотки в «у...у» — это ужасно.

К моему большому сожалению, лечение не помогло. В 25% случаев такое лицо остаётся навсегда. И я попала в этот

процент. К тому же и причина этого заболевания непонятная, одни гипотезы. Одна «врач» мне так и сказала: «Я не знаю, что с вами делать». Пришлось взять решение задачи в свои руки и по крупицам собирать информацию по восстановлению своего лица. Я очень благодарна тем врачам, кто искренне меня поддерживал и поддерживают до сих пор. Помню, на обходе молоденькая невролог сказала мне, что я ей приснилась, и у меня симметричное лицо. Спасибо вам, это был хороший знак.

Негативные прогнозы пропускала мимо ушей, а за любое экспериментальное и новое направление в лечении цеплялась как утопающий за соломинку. Так я и нашла не то что соломинку, а целое «дерево» — создала свою систему перехода от болезни к здоровью: позитивный настрой, сбалансированное питание, гимнастика в тейпах и крепкий сон. Эти простые правила для оздоровления во сне под силу выполнить каждому, кто заботится о себе.

Лечебная гимнастика и сон с тейпами на лице — это теперь моя стратегия по восстановлению мышц. Я буквально поставила лицо на место, вернула симметрию. На этом я не остановилась и так увлеклась изучением оздоровления, что зашла на территорию омоложения. Для меня наступил новый этап врачебного эксперимента: как запустить омоложение изнутри. Чтобы не только выглядеть моложе, но и чув-

ствовать себя молодой.

На себе испытала состояние старости, когда потеряла лицо в один день без подготовки. Это было очень страшно. Я благодарна всем, кто не отвернулся в этот сложный для меня период. Помню, как я радовалась первой слезе. Мне приходилось постоянно капать в сухой глаз, чтобы его не потерять. Потом молилась, чтобы глаз начал моргать, ведь он не закрывался совсем, и на ночь приходилось заклеивать его пластырем. А теперь я моргаю, и этому очень радуюсь! Потихоньку мои мышцы лица возвращаются к нормальной работе, и с каждым днём лицо становится всё лучше и лучше.

И если я справилась с парализованными мышцами, то теперь не проблема укрепить ослабленные от возраста мышцы и поставить их на прежнее место. Поставить на место не только лицо, но и свою жизнь. Простые действия вернут вашу молодость. И пойдём с ней до глубокой старости.

Ведь молодые душой всегда желают чего-то нового, творят, рискуют, экспериментируют, изучают, получают новые навыки, ошибаются и снова двигаются дальше. А стареющие хотят замедлиться, остановиться, находиться в повторяющемся сюжете, то есть попасть в «день сурка». Тот, кто молод душой и телом, стремятся двигаться в новое и неизведанное. Ваш возраст не зависит от паспортного.

Представьте 60—70-летних на дискотеках. Они стильные, шикарные, весёлые и счастливые. Вот и я уже танцую с ними и получаю кайф от жизни, от танцев, от такого окружения, где говорят о нарядах и конкурсах, а не о болячках и анализах. У меня в планах попасть на дискотеку 100-летних. Я буду в красном комбинезоне, чтобы движения были свободными.

А вы о чём мечтаете? Как вы хотите проводить время после 60 лет? В шикарной клинике под капельницей или зажигать на дискотеках по всему миру? Вторая молодость лучше первой, так как уже есть опыт, мудрость, свобода и капитал. Давайте вместе зажигать! Кто со мной? С удовольствием презентую вам в этой книге мою систему ночного преображения.

Я очень люблю сказки. Есть сказки с сюжетами, где герои ищут чудо-средство для омоложения. Вот несколько примеров:

1. «Мастер и Маргарита». Косметика от нечистой силы — загадочный крем, делает кожу прекрасной, а внутри — ведьмой.
2. «Ободранная старуха» братьев Гримм достигла моло-

дости благодаря содранной коже. Но со временем вернулось уродство пуще прежнего.

3. «Мельница старух». В этой сказке немецкого хирурга Рихарда фон Фолькманна-Леандера растерявшие молодость и красоту дамы запрыгивают в волшебную мельницу, похожую на гигантскую кофемолку. Жернова вращают два мельника, и морщинистые старухи превращаются в юных розовощёких красоток. Условие — прожить новую жизнь точно так же, как старую, повторив все глупости.

4. В сказке «Конёк-Горбунок» Иван купается в трёх котлах с различными растворами: студёной водой, варёной водой и кипящим молоком. Но ведь царь в этой сказке сварился, когда решил омолодиться.

5. В «Сказке о молодильных яблоках» царь решает омолодиться с помощью волшебных яблок, которые, по сюжету, способны вернуть молодость и исцелить от болезней. Яблоки выступают символом возрождения и юности.

В сказках для омоложения используют разные средства, которые могут быть связаны с символикой молодости, восстановления жизненных сил или чудесными свойствами предметов.

Но вот как оставаться всегда молодой и активной в жизни?

Во все времена молодые красавицы становились предметом восхищения мужчин и зависти женщин. Впрочем, как говорила незабвенная Коко, если женщина не стала красавицей к определённом возрасту, то она просто дура.

А всё дело в правильном уходе за собой.

Я поделюсь с вами своим опытом в этой книге.

3. Сказка про Молодость и Старость

В одном живописном королевстве, окружённом зелёными холмами и цветущими садами, жили две сестры-близнеца: Лира и Мила. Они были неразлучны с самого рождения, но, когда они повзрослели, их пути разошлись.

Лира была яркой и амбициозной. Она мечтала быть самой красивой и успешной. Поэтому начала использовать все возможные средства, чтобы сохранить свою молодость и красоту. Она посещала косметологов, пробовала новейшие инъекции и даже использовала пластические операции. Лира была уверена, что внешний вид — это ключ к счастью. Однако с каждым новым вмешательством она становилась всё более зависимой от искусственных методов. Её кожа потеряла естественный блеск, а внутреннее состояние ухудшилось.

Мила, напротив, выбрала другой путь. Она верила в естественные методы ухода за собой. Каждый вечер она ложилась спать рано, стараясь обеспечить себе полноценный отдых. Мила занималась танцами, медитацией и проводила время на свежем воздухе. Она понимала, что красота — это не только внешний вид, но и внутреннее состояние. Благодаря

ря правильному сну и заботе о своём теле Мила становилась всё более привлекательной, а её душа наполнялась светом.

Однажды на празднике урожая сёстры встретились вновь. Лира пришла в ярком наряде, с идеально уложенными волосами и безупречным макияжем. Но когда она увидела Милу, то почувствовала себя неуверенно. Мила выглядела свежо и естественно, её улыбка была искренней, а глаза светились радостью. На неё заглядывались сельчане, улыбаясь ей вслед.

— Как тебе удаётся оставаться такой красивой? — спросила Лира с завистью.

— Я просто забочусь о себе, — ответила Мила. — Я научилась правильно спать и молодеть во сне. Это делает меня счастливой.

Лира не могла понять, как можно быть счастливой без постоянных вмешательств специалистов красоты. Она решила попробовать метод Милы и начала уделять внимание своему сну и здоровью. Но прежние привычки не давали ей покоя. Каждый раз, когда она чувствовала себя неуверенно, ей хотелось вернуться к старым методам. И она бежала что-то вколоть или что-нибудь отрезать.

Однажды Лира встретила подругу, которая выглядела похорошевшей и помолодевшей. Но красавица даже не взгля-

нула на Лиру и прошла мимо. Лира очень захотела узнать секрет её преобразования и стала спрашивать про подругу у всех знакомых.

Оказалось, что за лесом есть болото, где живёт Кикимора — таинственная сущность, которая могла вернуть молодость тем, кто решится погрузиться в её волшебное болото.

Слухи о Кикиморе разнеслись по всему королевству, и многие женщины, потерявшие надежду на сохранение своей красоты, стали обращаться к ней. Они выходили из болота с розовыми щеками и сияющими глазами, но вскоре становились странными и безумными. Они забывали свои имена, навыки и даже своих близких.

Лира поняла, почему подруга её не узнала, но надеялась, что с ней такого не произойдёт. Она стала всё более настойчивой в своём желании посетить Кикимору и поделилась этим намерением с сестрой.

Однажды, когда солнце клонилось к закату, Лира решила отправиться к болоту. Мила, не желая оставлять сестру одну в этом опасном приключении, решила пойти с ней. Когда они подошли к берегу болота, туман окутал их, и из глубины раздался мелодичный голос Кикиморы:

— О, сестрицы! Подойдите ближе. Я могу вернуть вам молодость и красоту!

Ли́ра была полна надежд и готова прыгнуть в болото, но Ми́ла остановила её.

— Подожди! — воскликнула она. — Ты не понимаешь, что ты можешь потерять! Красота может быть обманчива. Мы должны помнить о том, что действительно важно: о нашей семье, прожитых годах, и о том, что нас действительно делает счастливыми.

Ли́ра с тревогой задумалась. Она посмотрела на своё отражение в воде и увидела не только свою красоту, но и свою душу — ту, что была полна воспоминаний о детстве, юности, радости от общения с родными. Она вспомнила моменты счастья, которые не могли затмить никакие внешние изменения. И эти моменты останутся в болоте?!

— Ты права, Ми́ла. Я не хочу потерять себя ради призрачной красоты! Не хочу заплатить своей памятью, — сказала Ли́ра и отступила от края болота.

Кикимора рассердилась на отказ и попыталась заманить их обратно:

— Вы не знаете, что теряете! Красота — это сила!

Но Ли́ра и Ми́ла уже приняли решение, что им важнее. Они повернулись и пошли домой, оставив Кикимору с её волшебным болотом. С каждым шагом они чувствовали, как тяжесть сомнений уходит, а сердца наполняются радостью и светом.

Вернувшись домой, они поняли: настоящая молодость заключается не только во внешнем облике, а в любви, воспоминаниях и опыте, которые зажигают внутреннее сияние.

С тех пор Лира и Мила стали рассказывать другим женщинам о своей истории и предостерегать их от соблазнов Кикиморы. Но Лира всё равно видела следы старения на лице и чувствовала потерю энергии. Она продолжала искать средства как можно дольше сохранить молодость и здоровье.

Тогда Мила предложила ей познакомиться с волшебником. В соседнем королевстве, где цветы распускались под светом луны, жил добрый и мудрый волшебник по имени Сон. Он был известен своей магией, и тем, что помогал женщинам сохранять молодость и красоту. Его знания о ночном преображении были бесценными, и многие приходили к нему за советом.

Сон верил, что качественный сон — это ключ к истинной красоте. Он часто говорил:

— Когда вы спите, ваше тело восстанавливается, а душа наполняется светом. Настоящая молодость зарождается во сне!

Каждый вечер он собирал женщин в своём замке, где мягкий свет свечей создавал атмосферу уюта. Он делился с ними секретами, как правильно готовиться ко сну, чтобы каждое утро встречать с сияющей улыбкой.

Первым ритуалом, который он предлагал, было создание спокойной обстановки. Есть разные способы: можно почитать книгу перед сном, принять ванну с солью, зажечь ароматические свечи с маслами, выбрать для себя ритуалы, которые успокаивали бы ум и расслабляли тело. Сон учил:

— Позвольте себе отдохнуть от забот дня. Позаботьтесь о себе тоже. Побудьте сами с собой.

Затем он рекомендовал им проводить время в приятных размышлениях перед сном. Это помогало освободить разум от тревог и настроиться на нужные мысли. Сон говорил:

— Ваши мысли — это семена. Посадите семена любви и благодарности, и они вырастут во сне в красоту и молодость.

Следующим шагом был уход за собой. Сон учил женщин заботиться о своей коже и волосах не только снаружи, но и изнутри. Он рекомендовал пить вечером травяные чаи, которые способствовали бы расслаблению и улучшали качество сна, а на ужин есть продукты, запускающие омоложение во сне.

— Помните, — говорил он, — ваше тело — это храм. Ухаживайте за ним с любовью и уважением.

Когда ночь опускалась на королевство, Сон показывал женщинам специальные упражнения для лица и тела. Лёгкими движениями рук женщины ставили лицо на место. Простыми упражнениями избавляли тело от напряжения.

И вот, когда женщины погружались в сон, происходило настоящее чудо. Во время ночного отдыха их тела восстанавливались, лицо становилось моложе, а души наполнялись светом и энергией. Сон говорил:

— Ваша красота расцветает во сне. Каждая ночь — это шанс стать лучше. Используйте это время для омоложения. Ведь мы спим треть своей жизни.

Утром женщины просыпались обновлёнными: их кожа сияла, а глаза искрились радостью. Они чувствовали себя полными сил и уверенности. Благодаря мудрости Сна они поняли, что настоящая молодость — это не только внешний вид, но и внутреннее состояние.

Слухи о волшебнике Сне разнеслись по всему королевству. Женщины со всех концов приходили к нему за знаниями о том, как сохранить молодость через качественный сон и заботу о себе. И каждый раз, когда они возвращались домой, они приносили с собой не только секреты ночного преображения, но и частичку волшебства, которое наполняло их жизни радостью и гармонией.

Так волшебник Сон стал символом истинной красоты и молодости, вдохновляя женщин заботиться о себе и находить радость в каждом мгновении жизни. А Лира и Мила выглядели счастливыми. И это счастье сделало их красавицами.

до глубокой старости. Они были уважаемыми долгожителями, так как они передавали свои знания всем жителям в своём королевстве.

С тех пор Лира следует советам мудрого волшебника: она научилась ценить сон, заботиться о своём теле и лице. Теперь она стала не только красивой снаружи, но и счастливой внутри.

Так две сестры снова стали близки друг другу, а их история превратилась в пример для всех в королевстве: настоящая красота — это результат любви к себе, заботы о своём здоровье и молодости. А главный враг — бессонница.

4. Бессонница — путь к болезням

Представьте себе день без сна.

Утро начинается с того, что я открываю глаза и понимаю, что ночь пролетела в мучительной полудрёме. Я встаю с постели, и первое, что вижу в зеркале, — это отражение, от которого хочется отвернуться. Отёки на лице, синяки под глазами — лицо усталое и тусклое. Я пытаюсь улыбнуться, но губы лишь кривятся в недовольной гримасе. Сил нет, настроение отвратительное.

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.