

«Мы должны помогать своей нервной системе расслабляться», — говорит Анна Эшби, один из самых известных тренеров по йоге в Лондоне. Сейчас она ведет класс восстановительной йоги. «Большинство людей даже не задумываются о дыхании. И как результат — напряжение накапливается в верхней части груди, посылая сигналы нервной системе о том, что что-то не так».

Цель восстановительных упражнений Эшби — расслабление нервной системы. Дыхание становится глубже и снимается физическое напряжение. «Вы плавно растягиваетесь так, чтобы освободилось дыхание», — говорит она. К концу занятия вы почувствуете себя обновленным.

### Как успокоиться перед началом:

Выключите телефон. Разогрейтесь. Пригласите свет.

### Расслабление

Лягте на спину и вытяните ноги. Под голову положите коврик. Положите руки на солнечное сплетение и сконцентрируйтесь на расслаблении. Дышите глубоко. Оставайтесь в таком положении пять минут. Плюсы: правильная осанка и дыхание.



### 1 Растяжка подколенного сухожилия и внутренней поверхности бедра

Лягте на спину (под головой — подушка или одеяло) и зафиксируйте пятку в ремне. Вытяните ногу вверх, максимально напрягая мышцы. Удерживайте в течение пяти вдохов, затем вытяните ногу в сторону и растягивайте еще на пять вдохов. Плюсы: снимает напряжение с бе-

дер и способствует ровному, глубокому дыханию.



### 2 Скручивание

Лягте на спину, разверните нижнюю часть тела вправо. Вытяните правую ногу вниз и подтяните левое колено к груди. Вдохните и на выдохе плавно повернитесь вправо, разворачивая колено в другую сторону. Разверните противоположное плечо назад и потяните спину. Сделайте пять полных вдохов и поменяйте стороны. Плюсы: способствует более глубокому дыханию за счет

растяжки мышц спины; растягивание диафрагмы и грудной клетки.



### 3 Поза ребенка

Сядьте на пятки и положите подушку между ног. Вытяните руки вперед и обхватите ее руками, голову поверните на один бок. Верхняя часть тела



должна поддерживаться подушкой. Дышите расслабленно. Оставайтесь в таком положении в течение пяти минут. Плюсы: успокаивает нервную систему.



### 4 Поза бабочки

Лягте на подушку. Сведите пятки друг к другу, а колени разведите в стороны. Под колени подложите одеяло. Удерживайте 5–10 минут, уделяя внимание глубокому и ровному дыханию. Плюсы: способствует расслаблению, успокаивает нервную систему, снимает напряжение с мышц живота и раскрывает бедра.

### 5 Завершение

Лягте на спину с подушкой под коленями и одеялом под головой. Закройте глаза, а руки положите на грудь. Сконцентрируйтесь на дыхании. Оставайтесь в этом положении 5–10 минут.

**Санкт-Петербургский НИИ ЛОР**

Мы работаем для Вас с 9:00 до 18:00 (будние дни) 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Бронницкая, д. 9, 710-10-10 710-15-76 www.lornii.ru

- Весь комплекс медицинских услуг для взрослых и детей с болезнями уха, горла, носа и нарушениями речи
- Хирургическое лечение проводится под общим обезболиванием.
- Клиника патологии голоса и речи оказывает помощь при различных видах речевых нарушений у взрослых и детей.
- Компьютерная и магнитно-резонансная томография ЛОР-органов и ЦНС

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**«ГУСИНАЯ КОЖА»? МЕНЯЕМ ШЕРШАВУЮ НА БАРХАТНУЮ! ДОКАЗАТЕЛЬСТВА — НЕМЕДЛЕННО, НАОЩУПЬ!**

Когда шершавые пупырышки на локтях, плечах, на «пятой точке» управляют жизнью, одно спасение от «гусиной аномалии» — крем «Гусиная кожа». Снимает раздражение, отшелушивает, питает, надолго разглаживает, улучшает структуру и цвет кожи. Крем «Гусиная кожа»: **наконец-то ее приятно гладить. А не только мятые рубашки...**

**«ВАЛЬГУССТОП»: Шишка с пальца — ноге легче!**

Если болезненная «шишка» (косточка на ноге) увела палец ноги в сторону, крем «Вальгустоп» выровняет его, уменьшит размер косточки и снимет боль. **И ноге больше не кривиться от шишки!**

**ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, НЕЙРОДЕРМИТ, ДЕРМАТИТ, ЗУД ДИАБЕТИЧЕСКИЙ, ШЕЛУШЕНИЕ, СУХОСТЬ КОЖИ...**

Крем «Цитосора»® сверхсильно увлажняет, смягчает, уменьшает зуд и воспаление, способствует обновлению кожи и надолго удерживает влагу. Специально при сухом псориазе. Не содержит солидола! В основе липидный комплекс, дублирующий функцию здоровой кожи.

**«НОГТИНОРМ»: вросший ноготь растет прямо. Без права налево...**

Крем ослабляет болезненное врастание ногтей, ускоренно выводит их из боковых валиков и задает росту правильное направление. **Просто, быстро и без мучений!**

**«СУПЕРВОЛОСЫ»: 150 000 ВОЛОС В ПРИЧЕСКЕ. И НИ ОДНОГО — В РАСЧЕСКЕ**

Слабые и «жидкие» многократно усиливаются. Активизирует волосные фолликулы, возобновляется рост эластичных, блестящих, крепких волос. Сыворотка для кожи головы. «Суперволосы»: **чтоб вам густо было!**

Невис 703-45-30 АПТЕКА НЕВИС «Озерки» 6030000 АПТЕКА «ОЗЕРКИ» «Ваша аптека» 305-33-33 Аптеки: Подъездной пер.2, тел.314-70-20; Декабристов,50 тел.714,72-72; Софийская,47 тел.705-63-88; Бабушкина,61 тел.560-12-46; Просвещения,68 тел.449-68-70; Испытателей,6 тел.393-14-39

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ www.aelitashop.ru тел. (495) 772-48-62

www.ooproba.ru, тел. (495) 789-14-89; консультант - (495) 792-43-93

Справки Информационный центр в Санкт-Петербург- 812-958-4054 Информационно-справочный портал «КРУГОВОРОТ» www.krug4you.com

**СТОМАТОЛОГИЯ «АПЕКС»** www.апекс-спб.рф

Консультация врача — **БЕСПЛАТНО**

Лечение кариеса — от 700 руб. Нейлоновые протезы — от 10 000 руб.

Металлокерамика — 4 500 руб. (включая работу) Съемный протез — 8 500 руб.

пр. Стачек, д. 19, м. «Нарвская» (вход с ул. Зои Космодемьянской), тел.: 958-30-80 Школьная ул., д. 64, м. «Старая деревня», тел.: 715-09-71

Режим работы: пн-пт — 9.00–20.00, сб — 10.00–16.00, вс — выходной

сеть велнес клубов для женщин www.tonus-club-spb.ru

**Тонус** три антицеллюлитные процедуры **999 руб.**

звони и записывайся прямо сейчас

Аллея Поликарпова, 6 т. 640-20-44, 921-56-77 ул. Савушкина, 124 т. 8 (965) 030-16-46 ул. Ушинского, 2 т. 944-50-05 (Открытие 18 октября 2013 г.)

Вернем деньги при покупке абонемента

Акция действует только при первичном посещении до 31.10.13.

РЕКЛАМА

Центры хорошего слуха Радуга звуков с 1996 г.

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

подбор ■ настройка ■ продажа

ул. Гончарная, д. 13, оф. 106 (812) 717-65-56

Ланское шоссе, д. 14, кор. 1 (812) 492-65-01

ул. Алтайская, д. 4-А (812) 490-71-04

www.radugazvukov.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Исследование**

**Спорт полезен для мозга**

Не секрет, что физические упражнения не только приводят в порядок тело, но и ум. И недавно ученые выяснили почему. Исследования, опубликованные в журнале Cell Metabolism, показали, что упражнения на выносливость стимулируют выработку молекулы FNDC5 (или irisin). Исследователи смогли искусственно увеличить уровень вещества irisin в крови для активации генов, вовлеченных в обучение и память. Эти выводы могут быть полезны для разработки лекарств для защиты от нейродегенеративных заболеваний и улучшения познаний в старении населения. **МЕТРО**

**Фитнес**

**Каждая минута на счету**

Хорошая новость для занятых людей, которые думают, что если на фитнес не выделять пару часов ежедневно, то нет смысла заниматься вообще. Исследования показали, что любое количество времени в движении засчитывается. Ученые университета Юта (США) выяснили, что каждая минута, потраченная на умеренную или интенсивную физическую нагрузку, способствует снижению массы тела. **МЕТРО**