

# АЭРОФЛОТ

АЭРОФЛОТ  
Российские авиалинии

STYLE

ИЮЛЬ 2017



САФАРИ-  
ТУР  
ПЛЕТЕННЫЕ  
СУМКИ,  
ЗМЕИНЫЙ ПРИНТ,  
ШКУРЫ  
В ИНТЕРЬЕРЕ,  
ОТЕЛИ  
ПОД ОТКРЫТЫМ  
НЕБОМ

КИРСТЕН  
ДАНСТ  
БЛОНДИНКА  
С ХАРАКТЕРОМ

# ЗОЛОТОЙ СЕЗОН

16+

# Части ЦЕЛОГО

Макробиотика, спорт, генетическое тестирование и озонотерапия гармонизируют **ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ**, убеждены эксперты велнес-клиники SHА в Аликанте

**1 ДЕЛО ВКУСА** Система питания SHА основана на принципах макробиотики, адаптированных к современной жизни. Пищевая пирамида SHА соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, а также Гарвардской медицинской школы, то есть в SHА предлагают не только вкусную, но и здоровую систему. Суть макробиотики — это clean eating («чистое питание»), которое подразумевает основанный на растительных продуктах рацион. Используются продукты «с фермы на стол», по возможности локальные и сезонные. К ним относятся цельные злаки, бобовые, орехи, семена, фрукты и овощи (прежде всего авокадо), ферментированные продукты (мисо, соленья, квашеная капуста), травы. Рекомендуется три приема пищи в день, между ними полезные перекусы, а также не меньше восьми стаканов воды в день.

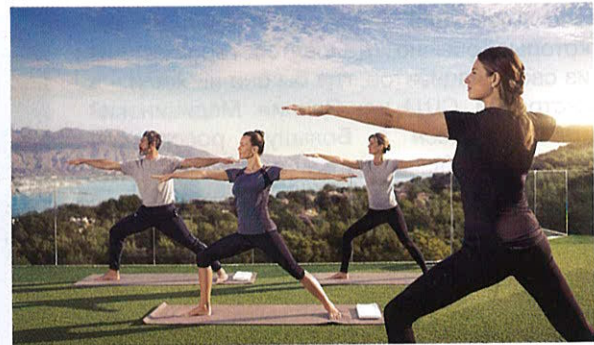
**2 БУДЬ В ФОРМЕ** Любой вид спортивной нагрузки полезен для поддержания здоровья, будь то ходьба, йога, бег или бокс. Какой из них выбрать — это дело каждого, вопрос лишь в том, какой вид активности доставляет вам больше удовольствия. В SHА рекомендуют заниматься от 3 до 5 раз в неделю, от 45 минут до часа посвящать кардиотренировкам и добавлять упражнения для тонуса мышц. Помимо общего укрепления положительный эффект проявляется на физиологическом уровне: уменьшается уровень стресса, улучшается качество сна, снижается уровень тревожности.

**3 ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ** Стресс приводит к выделению определенных гормонов (кортизол — главный из них). Сердечно-сосудистая система начинает работать в усиленном режиме, учащается дыхание, появляется напряжение в мышцах — все это естественный ответ организма, реакция «бей или беги», при которой организм мобилизуется для устранения угрозы.



С 1970-х годов Гарвардская медицинская школа утверждает, что один из самых эффективных способов изменить реакцию организма на стресс — это релаксация. Мозг занимает всего 2% от массы тела, при этом потребляет 20% кислорода, поступающего в кровеносную систему — больше чем любой другой орган в организме. Мозг восприимчив к недостатку кислорода, поэтому так важно правильно дышать. Действенными техниками расслабления являются концентрация на дыхании, техники «сканирования тела», осознанная медитация (mindfulness), йога, тай-чи и другие практики. В начале рекомендуется посвящать этому 20 минут в день. Утром визуализируйте себя полным энергии и оптимизма — это помогает не терять сосредоточенность весь день. Чем больше времени мы уделяем подобным упражнениям, тем лучше справляемся с реакцией организма на стресс.

**4 ОЗОНОВЫЙ СЛОЙ** Иммунная система — один из главных регуляторов в нашем организме. Ее нормальное функционирование обеспечивает хорошее качество жизни. Если ее функциональность снижена, организм становится гораздо более вос-



*Макробиотика – гибкая наука, которую применяют на практике в соответствии с потребностями человека*

приимчивым к инфекциям, увеличивается риск аутоиммунных заболеваний. При стрессе озонотерапия является прекрасным терапевтическим средством, которое помогает восстановить физический и психологический баланс. В дополнение к антиоксидантному и оксигенационному действию она выступает регулятором иммунной системы, а также способствует выработке эндорфинов. Пять процедур озонотерапии способствуют восстановлению биологического баланса. Усилить эффект можно, совместив ее с серотерапией (особым набором витаминов, минералов и гомеопатических средств). Обе процедуры могут быть выполнены в рамках одной сессии.

**5**ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН Современная медицина позволяет предупредить заболевание до его появления. При помощи инновационных методов, таких как генетический тест, мы можем получить более глубокое представление об индивидуальном состоянии здоровья человека. Он показывает небольшие индивидуальные вариации генетического материала (полиморфизмы), а также дает информацию о белках, которые играют важную роль в биологических процессах. ♦

