

№2(13) 2021

НУГА БЕСТ

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

nugabest.ru

8-800-500-83-57

(звонок бесплатный)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЫПУСК

Примерная тематика и (или) специализация Здоровье, медицина, красота, реклама
в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе

12+

8

СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КОГДА ЖДАТЬ
ТРЕТЬЮ ВОЛНУ
COVID-19?

»2

«НУГА БЕСТ»
ПОЛУЧИЛА ДИПЛОМ
«НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР»
ОТ СООБЩЕСТВА
ФИЗИОТЕРАПЕВТОВ

»3

НЕПРАВИЛЬНАЯ
ОСАНКА И ЛИШНИЙ
ВЕС ВИЗУАЛЬНО
ДОБАВЛЯЮТ
ВОЗРАСТ

»4

ПОЧЕМУ ОТЕКАЮТ
НОГИ И ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ?

»5

ПРОФИЛАКТИКА
БОЛЕЗНЕЙ
ПОЗВОНОЧНИКА
ПРИ СИДЯЧЕМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

»6

ФОРМУЛА
СТАРЕНИЯ СПРЯТАНА
В ПОЗВОНОЧНИКЕ?

»7

ИЩЕМ САМОГО
СООБРАЗИТЕЛЬНОГО

»7

КАК УСПЕВАТЬ
БОЛЬШЕ?
ПРИВЫЧКИ
БОДРОСТИ
С "НУГА БЕСТ"

»8

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Нуга Бест!
НАМ 17 ЛЕТ!**

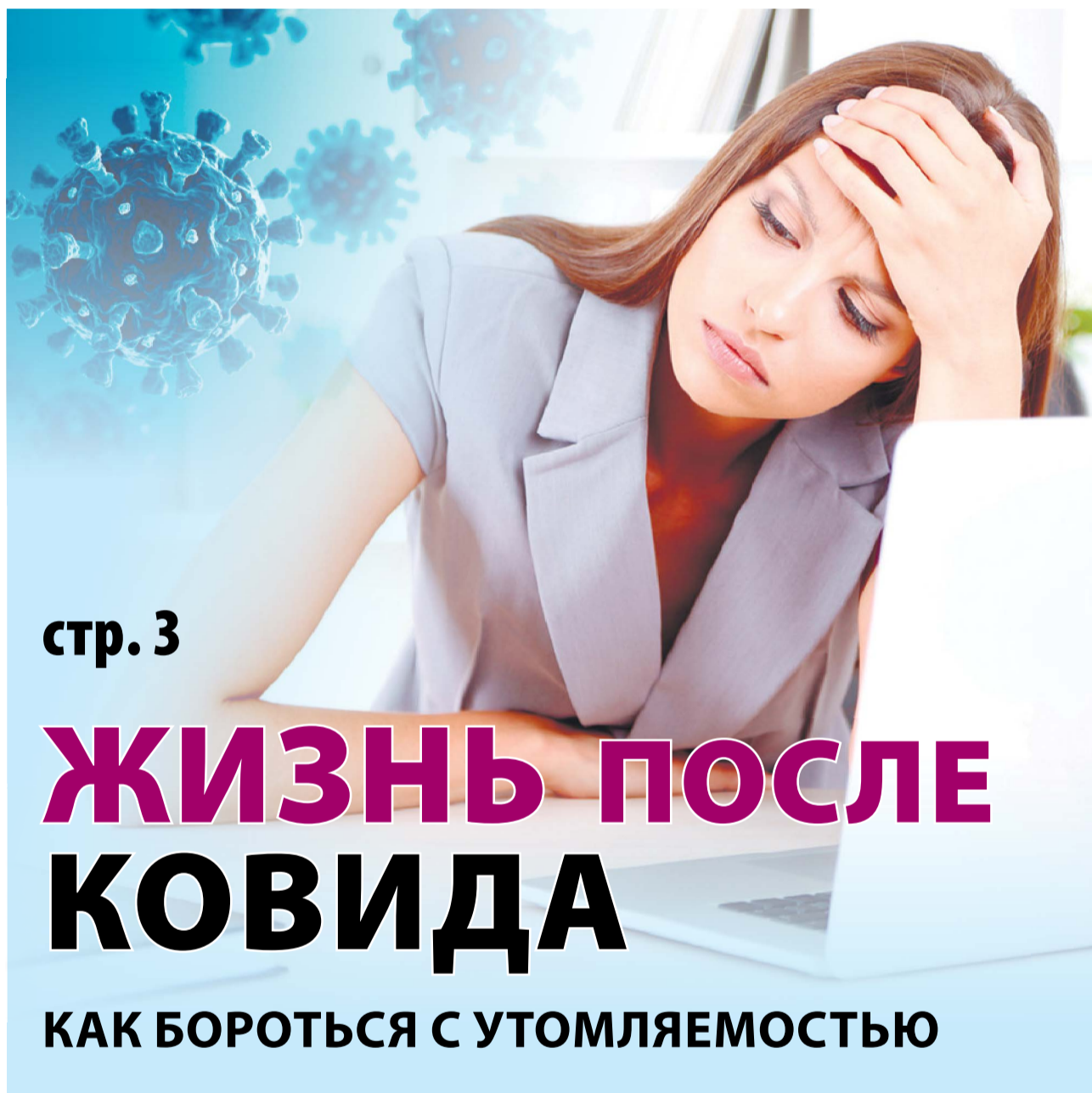
стр. 2



КАК ДАЧНИКУ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ГРЯДКАХ?

В сезон "садово-огородных работ" каждый год расцветают обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата(1). Оказывается, такая взаимосвязь не случайна. Как трудиться на даче, чтобы это не было в ущерб здоровью? Расскажем о главных опасностях и, как их избежать.

(Продолжение на стр. 6)



стр. 3

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОВИДА

КАК БОРОТЬСЯ С УТОМЛЯЕМОСТЬЮ

**ПРИХОДИТЕ
В ЗАЛ
НУГА БЕСТ**

Информацию
о ближайшем
демонстрационном зале
вы можете найти
на нашем сайте
nugabest.ru

**ПОПРОБУЙТЕ
БЕСПЛАТНО
СОВРЕМЕННОЕ
МАССАЖНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ**

**ПРИВОДИТЕ
ДРУЗЕЙ**

**ПОЛУЧАЙТЕ
ПОДАРКИ**

НАМ 17!

В этом году исполняется 17 лет с того момента, как в России появились первые выставочные залы-магазины "Нуга Бест".

Тогда это было в новинку. Огромные очереди собирались перед дверями в салоны, где каждый желающий мог бесплатно опробовать выставочное массажное оборудование и оценить пользу от его применения.

За эти 17 лет количество залов в России ежегодно росло. Выставочные магазины "Нуга Бест" открывались в новых и новых городах, а само оборудование регулярно модернизировалось. В него добавлялись последние научные разработки, что позволяло сделать изделия ещё более удобными и полезными в использовании. Часто к нам приходят уже со своими семьями те, кто впервые пришли в залы "Нуга Бест" ещё детьми. За все эти годы многие покупатели настолько сдружились с представителями компании, что считают их членами своей семьи и совместно встречают праздники.



Мы благодарны вам, наши дорогие посетители и покупатели, за то, что так любите нашу продукцию и счастливы, что она улучшает качество вашей жизни. Смело можем сказать, что 17 лет прошли плодотворно. И сейчас время ставить новые амбициозные планы. Обещаем и дальше радовать и удивлять вас.

Спасибо, что выбираете "Нуга Бест"!

КОГДА ЖДАТЬ ТРЕТЬЮ ВОЛНУ COVID-19?

Эпидемия не отступает. Федеральное медико-биологическое агентство оценило шансы на третью волну пандемии.

«Третья волна должна быть неизбежной. Она должна возникнуть примерно начиная с мая, и пик ее придется на октябрь текущего года», — заявила 3 марта глава ведомства Вероника Скворцова в эфире телеканала «Россия 24». Специалисты уверены - дать отпор эпидемии поможет массовая вакцинация населения.

Источник: <https://www.fontanka.ru/2021/03/03/69793082/>

НОВОСТИ КОМПАНИИ

В прошлом году, в начале пандемии, компания, реализующая продукцию под товарным знаком «Нуга Бест», запустила акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ». Это всероссийская акция, организованная для поддержки медицинских работников, вынужденных трудиться в условиях повышенной психологической и физической нагрузки.

Цель акции — предоставить работникам больниц в безвозмездное пользование Массажные кровати N4*. Так в мае в рамках акции «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» оборудование получили два медицинских учреждения: детская городская больница №8 в городе Казани и «Городская больница №33 Ленинского района г. Нижнего Новгорода».

Осуществить акцию становится возможно благодаря активному участию покупателей! Ведь каждый, кто сейчас покупает Массажную кровать N4*, вносит свой вклад в помощь медицинским учреждениям!

*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.



ОТЗЫВ О РАБОТЕ ЗАЛА "НУГА БЕСТ"



"Уважаемые сотрудники компании «Нуга Бест»! Хочу выразить благодарность за ваш добросовестный и усердный труд.

Около месяца назад, по рекомендации знакомой, я пришла в ваш демонстрационный зал и не пожалела. С первых же апробаций и презентаций вашей продукции, я почувствовала прилив энергии и некоторые положительные изменения в организме. Я поверила в возможности вашего оборудования.

Особенно хочется отметить продуманную организацию работы в зале: запись посетителей по времени, проведение презентаций изделий для каждой группы посетителей с информированием о воздействии этого изделия в каждом конкретном случае.

Спасибо вам за продуманный подбор сотрудников. Они очень вежливы и внимательны. Своим отношением они уже помогают посетителям".

Валентина,
г. Братск



Получили отзыв о нашем выставочном магазине в г. Сергиев Посад от покупательницы Ольги. Ольга позвонила по телефону,



чтобы лично поделиться своими впечатлениями от использования оборудования "Нуга Бест".

"Звоню выразить свою благодарность. Спасибо вам огромное. Меня зовут Ольга, я из Сергиевского Посада. У нас в городе такой великолепный салон "Нуга Бест"! Татьяна Александровна и Евгений Анатольевич очень внимательные дилеры. Посещать салон - одно удовольствие. Прихожу в зал, слушаю- слушаю ваших консультантов, просто ловлю каждое слово. Очень интересно, понятно, доступно и, в то же время, познавательно рассказывают о способах применения оборудования - молодцы. Оборудование у вас, конечно, потрясаю-

щее. Уже множество положительных отзывов о вас писала, и всем знакомым продукцию рекомендую. Была на празднике в честь 10-летия вашей организации, видела президента "Нуга Бест" - приезжал из Кореи по этому случаю. Оборудование Нуга Бест действительно помогает, улучшает самочувствие".

Ольга,
г. Сергиев Посад



"Здравствуйте!
Хочу выразить благодарность коллективу салона «Нуга Бест», расположенного в г. Ангарск за вашу работу.

Спасибо вам за то, что к каждому посетителю проявляете внимание и индивидуальный подход. Очень тронуло ваше отношение к каждому, кто к вам приходит, что вы встречаете нас, как самых близких друзей. Ваше тепло, любовь и забота помогают нам больше чем всё то, что вы продаете!

Желаю терпения и сил в вашей работе!
Здоровья вам и вашим близким!"

Клиент Нуга Бест,
г. Ангарск

НОВОСТИ КОМПАНИИ

«НУГА БЕСТ» ПОЛУЧИЛА ДИПЛОМ

«НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР» ОТ СООБЩЕСТВА ФИЗИОТЕРАПЕВТОВ

Компания «Нуга Медикал» в лице представителя Карповой Татьяны Владимировны приняла участие в Вебинаре по физиотерапии в тематике «Современные методы восстановления пациентов после коронавирусной инфекции» и получила диплом за вклад в организацию столь масштабного мероприятия.

Важным событием этого года стал вебинар для сообщества физиотерапевтов со всей страны. На нём лучшие представители отрасли обсуждали вопросы восстановления пациентов после COVID-19. В числе приглашенных организаций оказалась компания «Нуга Медикал».

От лица компании «Нуга Медикал» в вебинаре приняла участие представительница компании Татьяна Владимировна Карпова.

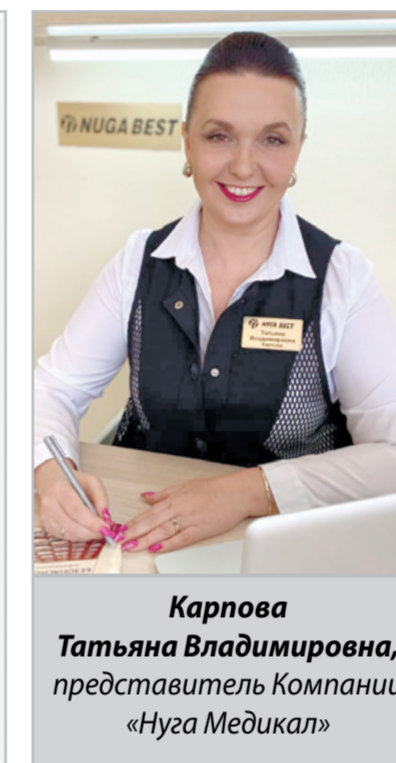
Всего на вебинаре присутствовали 500 врачей со всей России. В числе докладчиков выступили д.м.н. Бодрова Резеда Ахметовна, доцент, зав. кафедрой реабилитологии и спортивной медицины КГМА — филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Главный

внештатный специалист по медицинской реабилитации МЗ РТ, научный руководитель Центра реабилитации ГАОУЗ "Госпиталь для ветеранов войн" г. Казани МЗ РТ, эксперт ФОМС, эксперт Росздравнадзора с докладом «Основные принципы оказания помощи по медицинской реабилитации пациентам с новой коронавирусной инфекцией» и «Алгоритм назначения магнитотерапии после перенесенной новой коронавирусной инфекции», к.м.н., доцент кафедры медицинской реабилитации ПИМУ Израелян Юлия Александровна с докладом: «Физиотерапевтические методы в реабилитации больных с новой коронавирусной инфекцией», а также представитель «Нуга Бест» Татьяна Владимировна Карпова.

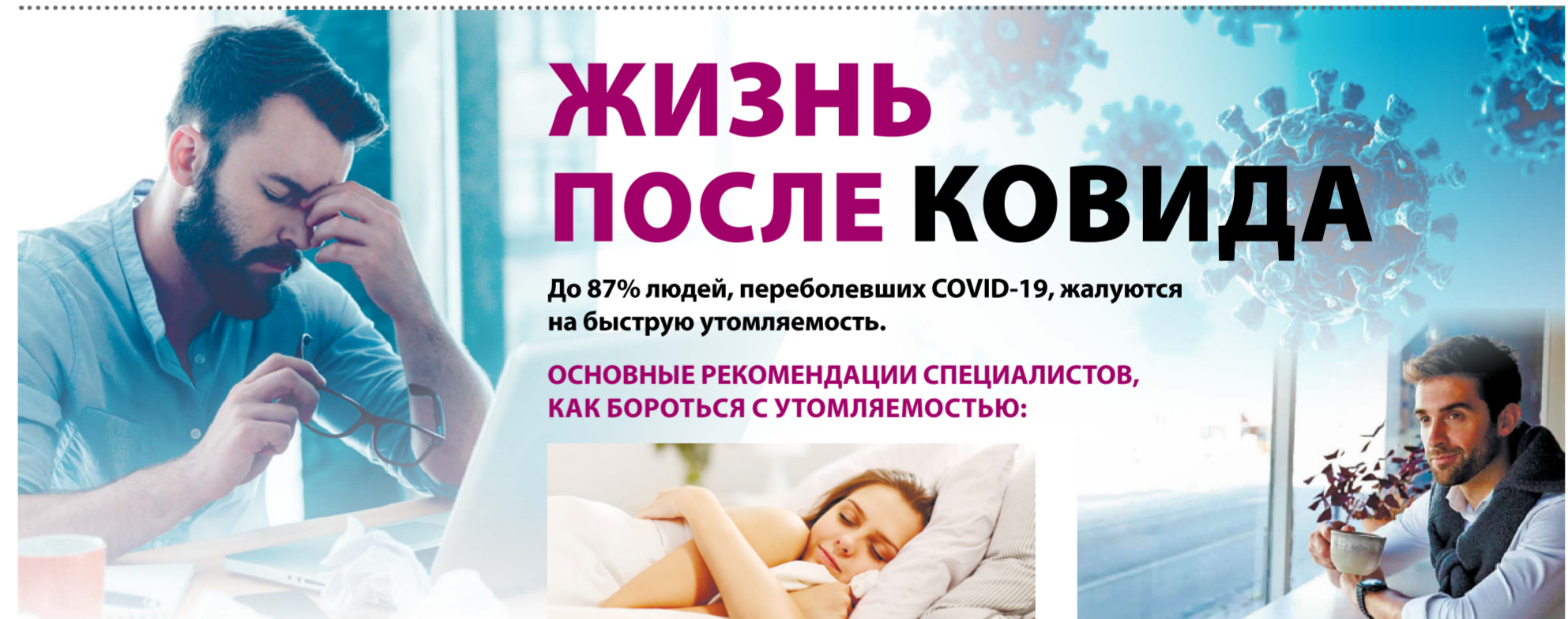
За активное содействие в организации столь масштабного мероприятия, компания вручили диплом «Надежный партнер».

Такие вебинары играют большую роль в процветании отечественной медицины, в частности, в обогащении новых способов скорейшего восстановления пациентов после коронавируса.

Вместе мы победим пандемию!



Карпова
Татьяна Владимировна,
представитель Компании
«Нуга Медикал»



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОВИДА

До 87% людей, переболевших COVID-19, жалуются на быструю утомляемость.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ, КАК БОРЬСЯ С УТОМЛЯЕМОСТЬЮ:



• спать не менее 7-8 часов в день



• делать 10-15 минутные перерывы "ничего не делания" (максимальное расслабление в удобной позе, желательно, с закрытыми глазами)



• не заставлять себя работать через "не могу", без мук совести допускать перерывы в случае усталости



• увеличивать физическую и интеллектуальную нагрузку постепенно

Обычные повседневные дела даются сложнее, чем до болезни. А у некоторых усталость настолько велика, что нет сил вернуться к выполнению рабочих процессов.

Такую симптоматику наблюдают у себя от 15 до 87% переболевших коронавирусом. Опасно это состояние тем, что может перерасти в синдром хронической усталости. Каким образом вирус вызывает утомляемость у переболевших, ученым только предстоит разобраться.

Некоторые исследователи связывают это с чрезмерным иммунным ответом, последствия которого сохраняются и после выздоровления. Поскольку ответов нет, бороться пока возможно не с первопричиной, а лишь с симптоматикой.

Автор - Светлана Топаз.
Статья подготовлена на основании материалов из источника <https://journal.tinkoff.ru/list/covid-complications/>

КАК ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ?

Хроническое переутомление происходит как правило, у тех, кто недостаточно восстанавливает силы после физической и умственной деятельности.

Одним из способов профилактики и лечения синдрома хронического переутомления является массаж на Массажной кровати N4* от "Нуга Бест".

Оборудование сочетает в себе тепловое, точечное, массажное воздействие и миостимуляцию, что в совокупности благотворно влияет на организм.



Всего лишь 20 минут в день на Массажной кровати N4* способствуют расслаблению, снятию последствий ситуационных стрессов, устранению синдрома хронической усталости и физического переутомления.

Условия апробации, аренды и покупки Массажной кровати N4* можно узнать на нашем сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии" 8-800-500-83-57

(звонок бесплатный из всех регионов России).

Пользуемся массажной кроватью N4*



Сахно Ольга Геннадьевна
58 лет
г. Туапсе



7 лет тому назад мы с мужем познакомились с Массажером

N4*. Наша с мужем мечта всегда была до последних дней оставаться на своих ногах и ни в коем случае не стать обузой для детей. С Нуга Бест это у нас обязательно получится, мы уверены! И всем тем, кто преследует такие же цели, мы искренне советуем подружиться с Нуга Бест уже сегодня.

НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И ЛИШНИЙ ВЕС ВИЗУАЛЬНО ДОБАВЛЯЮТ ВОЗРАСТ

По данным научных исследований, большинство женщин уверено, что выглядят моложе своих ровесниц. Однако это всего лишь самозащита нашей психики — нам приятно так думать. В действительности, незаметно и почти безошибочно считают наш возраст по особым маркерам. Но, скорректировав их, действительно можно визуально убрать несколько лет (1).

Издание MYLITTA (2) представило рейтинг из 10 маркеров, предательски выдающих возраст. Представим некоторые из них:

Лишний вес. Люди, имеющие лишние килограммы и дополнительные сантиметры в проблемных зонах, как правило, выглядят старше своего возраста. Напротив, подтянутое стройное тело у большинства ассоциируется с молодостью.

Неправильная осанка. «Холка», сутулость, искривления позвоночника зрительно добавляют несколько лет. И, к тому же, приводят к образованию морщин на шее и «плывущему» овалу лица.

Да, с возрастом исправление осанки и устранение лишнего веса дается тяжелее, чем в молодости, но, к счастью, и то, и то поддается коррекции.

Улучшить осанку и убрать объемы может помочь массаж. Причем не обязательно искать массажиста и тратить время на дорогу к нему. Сегодня существуют отличные альтернативы — массажные кровати, созданные для домашнего применения, которые можно использовать ежедневно в удобное для вас время.

Такие кровати есть у корейского производителя «Нуга Бест».



Победительница международного конкурса красоты «Мисс офис — 2020» в номинации «Выбор PASSION.RU» Вероника Карпушкина

КАК РАБОТАТЬ НАД ОСАНКОЙ?

Массажная кровать N4* сочетает в себе сразу несколько оздоровительных методик: тепловое воздействие, точечный массаж, миостимуляция.

Регулярное использование оборудования способствует улучшению осанки и может использоваться несколькими членами семьи.

Массажная кровать N4* позволяет прорабатывать как отдельные зоны: шейный отдел, грудной, поясничный, так и весь позвоночный столб.

КАК РАБОТАТЬ С ЛИШНИМИ САНТИМЕТРАМИ?

В комплекте к Массажной кровати N4* идет пояс — миостимулятор с эффектом пассивного фитнеса. Это отличное решение для тех, у кого нет возможности посещать зал.

Ежедневное воздействие пояса-миостимулятора на проблемные зоны способствует укреплению мышц, снижению болей в мышцах, уменьшению подкожно-жирового слоя путем воздействия низкочастотного тока на определенные участки тела.

Размер пояса регулируется под любой тип фигуры, поэтому его также могут использовать несколько членов семьи.

Путь к телу мечты может быть приятным! Начните его с «Нуга Бест»!

Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ АПРОБАЦИЮ** данного оборудования на сайте nugabest.ru или по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57**

(звонок бесплатный из всех регионов России).

Источник (1): <https://newrezume.org/news/2016-08-16-15840>
Источник (2) <https://mylitta.ru/4210-markeri-stareniya.html>

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

ПОЧЕМУ ОТЕКАЮТ НОГИ и ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Отечность ног возникает при скоплении жидкости в тканях. Причины тому различны: от варикоза до длительного сидения или стояния (более 6 часов). Для установления точной причины, конечно, необходимо обратиться к специалисту.

Для уменьшения выраженности отека ног и снижения дискомфорта специалисты рекомендуют массаж. Мало кто знает, что регулярные массажные процедуры способствуют улучшению кровообращения, нормализации обмена веществ, повышению тонуса мышц, профилактике накопления и застоя жидкости в нижних конечностях.



Если ваши домашние не владеют массажными техниками или просто не готовы делать вам массаж ног, а ездить к массажисту нет возможности — не беда. Есть способ получать качественный массаж ног ежедневно: дома, в офисе и даже в дороге.

Массажер для стоп E5* от "Нуга Бест" — это медицинское изделие, созданное для домашнего применения!

Массажер для стоп E5* объединяет в себе тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию. Такое сочетание делает массажные процедуры не только приятными, но и полезными для здоровья.

Помимо оказания расслабляющего воздействия оборудование направлено на профилактику и лечение следующего спектра заболеваний:

- варикозная болезнь нижних конечностей
- потеря чувствительности в ногах
- миозиты (воспаление мышц)
- осложнения после перенесенного инсульта (не ранее чем через 6 месяцев)
- артриты и артрозы
- отечность и лимфостаз
- плоскостопие продольное и поперечное
- облитерирующий эндартериит, атеросклероз сосудов нижних конечностей
- синдром усталых ног и судороги
- синдром хронической усталости
- нарушения функции нервной системы (неврозы, депрессия, бессонница, ВСД)
- интенсивные занятия спортом, силовые тренировки
- работа, связанная с длительным нахождением в положении стоя

В комплекте с Массажером E5* идут специальные накладки** и ручки**.

Накладки позволяют использовать оборудование не только для массажа ступней, но и для смягчения болезненных ощущений на других участках тела (плечи, живот, запястья, колени и пр.).

Ручки способствуют улучшению кровообращения.

Приглашаем Вас на **БЕСПЛАТНУЮ АПРОБАЦИЮ** Массажера для стоп E5*! Запишитесь на апробацию на сайте nugabest.ru или по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57**

Автор — Светлана Топаз.

По материалам <https://www.apteka.ua/article/372120> и <http://manipol.medkontrol.pro/profilaktika/13-prichin-pochemu-otekayut-nogi.html>



Спасибо, Нуга Бест, за то, что ты есть!



Аношкин Валерий Владимирович
66 лет
г. Туапсе



Я очень доволен оборудованием Нуга Бест, очень рад, что приобрел его, и планирую пользоваться им постоянно для регулярной поддержки своего здоровья. Спасибо залу в г. Туапсе за то, что он есть. Имея уже оборудование дома, я все равно наведываюсь в зал, слушаю презентации, которые мне очень нравятся — зал несет позитив.

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5. РУ № РЗН 2020/13102 от 31 декабря 2020 года.

**Поставляются в комплектации «Professional»

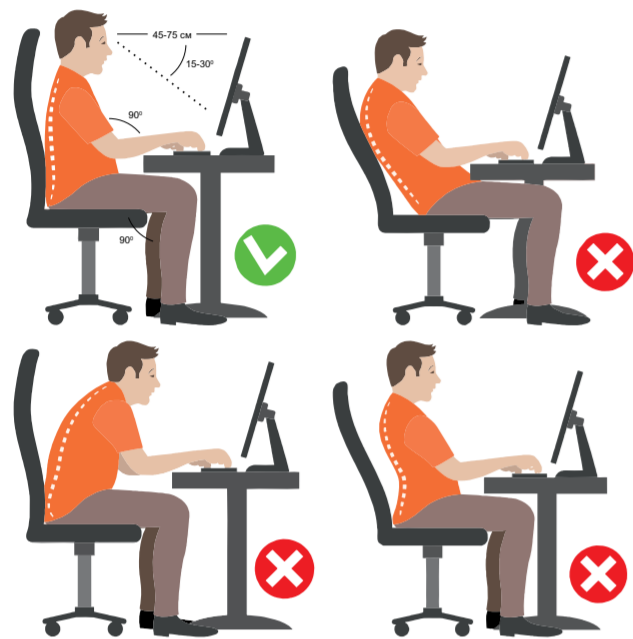
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ СИДЯЧЕМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

8 СОВЕТОВ «НУГА БЕСТ» И ОСТЕОПАТА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВА

Сколько времени в день вы проводите в сидячей позе: на работе, в автомобиле, дома? А в неделю? Последствия сидячего образа жизни гораздо опаснее, чем многие думают. Чем он опасен? Судите сами: малоподвижность снижает тонус стенок сосудов, нагрузка на позвоночник увеличивается в 2 раза, нарушается обмен веществ, нарушается работа кишечника и мочеполовой системы. Ухудшается кровообращение, что может привести к быстрой утомляемости, апатии. Вот и выходит, что такое количество часов «сиднем» пагубно сказывается на работе всего организма (1). Если от сидячего образа жизни отказаться нельзя, то сократить его негативное воздействие можно. Как? Соблюдение всего 8 простых рекомендаций позволит избежать нарушений осанки, боли в спине, шее, головной боли и даже мигрени. Так как же сидеть правильно? Практическими советами делится кандидат медицинских наук, врач-вертеброневролог, остеопат, мануальный терапевт Александр Иванов.



СОВЕТ №1

По словам специалиста, во время сидячей работы важно, чтобы тело было расположено строго под углом 90°. Нельзя отклоняться назад или вперед. Это же правило касается расположения рук и ног.

СОВЕТ №2

Остеопат подчеркивает: сидеть нужно не на копчике, а на седалищных буграх (это два костных выступа в нижней части таза), при этом сам таз должен быть максимально придвинут к границе сидения и спинки стула.

СОВЕТ №3

Не меньшее внимание Александр Иванов просит уделить спине. При сидячей работе она должна быть прямой. Ни в коем случае нельзя округлять спину в грудном отделе или сутулиться.

СОВЕТ №4

Не забудьте о голове и шее. Вернее, о их положении. Врач отмечает: когда вы сидите, голова должна быть расположена прямо, без наклона вперед и прогиба в шее. А вот положение шеи должно быть таким, чтобы она была анатомическим продолжением позвоночника. Поэтому необходимо, чтобы монитор стоял строго по центру, в этом случае вам не придется искривлять шею и наклонять голову.

8 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СОВЕТ №5

Особое внимание врач-вертеброневролог уделяет положению спинки стула. Оптимальный вариант, когда в спинке стула есть опора для поясницы, повторяющая ваш физиологический изгиб.

СОВЕТ №6

Немаловажно и то, как стоят ваши стопы. Александр Иванов рекомендует: ноги должны стоять на полу всей стопой. Если ноги не дотягиваются до пола, следует использовать подставку. Остеопат предупреждает: привычки поджимать ноги под себя и сидеть нога на ногу небезопасны.

СОВЕТ №7

Делу время, а об отдыхе не забывайте и делайте перерыв каждые 45 минут. Да-да. Можно смело сослаться на рекомендации кандидат медицинских наук. В идеале, уделить эти несколько минут отдыха гимнастике. Если выполнять упражнения возможности нет, можно просто прогуляться по офису, спуститься на соседний этаж (2).

СОВЕТ №8 ОТ «НУГА БЕСТ»

Для профилактики застойных явлений специалисты рекомендуют массаж. Он помогает равномерному расслаблению мышц, поддержанию их в необходимом тонусе, коррекции осанки и улучшению самочувствия в целом благодаря приведению организма в состояние баланса. Таким образом, массаж способствует решению большинства вышеописанных проблем, вызванных сидячим образом жизни (3). На сегодняшний день существует множество массажных техник, поэтому найти свою не составит труда. Соблюдайте эти простые рекомендации, и пусть сидячий образ жизни не будет для вас помехой!

1. <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fexpert%2Fzdorovye-atleta%2Fsidyachiy-obraz-zhizni.html>
2. <https://m.business-gazeta.ru/article/403383>
3. <https://massage.spb.ru/massazh-i-sidyachiy-obraz-zhizni.html>

КАК ДАЧНИКУ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ГРЯДКАХ?

(Начало на стр. 1)

ОПАСНОСТЬ ПРИ КОПКЕ ГРЯДОК

Резкое переразгибание шейного отдела позвоночника во время копания может привести к перелому остистого отростка и, как следствие, сильной боли. Чтобы избежать этого, копайте, держа спину прямо.



ОПАСНОСТЬ ПРИ ПОДЪЕМЕ ТЯЖЕЛЫХ

Поднимайте тяжести правильно: не наклоняйтесь, чтобы поднять тяжелый предмет — это может привести к сплюсчиванию межпозвоно-

вых дисков, возникновению грыжи и сильной боли в спине. Чтобы поднять тяжелое, сперва присядьте с прямой спиной, затем возьмите груз в обе руки и так же, не сгибаясь, встаньте.

ОПАСНОСТЬ ПРИ ПРОПОЛКЕ ГРЯДОК

Очень часто дачники пропалывают грядки стоя, согнувшись в пояснице. Не повторяйте эту ошибку. В такой позе поясничный отдел позвоночника сначала распрямляется, а потом изгибается (кифозизируется) в противоположную сторону, суставные капсулы перерастягиваются — и возникает боль. Пропалывайте грядки, стоя на четвереньках.

Источник: <https://www.zdorovieinfo.ru/zhitdorovo/life/programma-zhit-dorovo-ot-01-04-2013-zdravstvuj-dacha-kak-ne-poteryat-zdorove-na-gryadkax/>
(1) Источник: <https://argo-tema.ru/kak-ne-poteryat-zdorove-na-gryadkah.html>

ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОЩЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Одним из способов профилактики и лечения болезней позвоночника является массаж. Если вам предстоит насыщенный дачный сезон с обилием садово-огородных работ, рекомендуем присмотреться к Массажной кровати N4* от «Нуга Бест».

*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.



Всего лишь несколько минут ежедневного использования Массажной кровати людьми зрелого возраста способствуют:

- лечению болезней позвоночника;
- снижению боли в мышцах;
- стимулированию мышц;
- борьбе с трофическими расстройствами нейрогенного и сосудистого происхождения;
- лечению радикулитов;
- снятию усталости;
- расслаблению.

ЧТОБЫ НА ГРЯДКАХ БЫЛО ВСЁ В ПОРЯДКЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ** апробацию массажного оборудования в ближайший салон «Нуга Бест» на сайте nugabest.ru или по телефону **8-800-500-83-57** (звонок бесплатный из всех регионов России).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Детективная повесть с элементами «о здоровье». ЧАСТЬ 1.

ФОРМУЛА СТАРЕНИЯ СПРЯТАНА В ПОЗВОНОЧНИКЕ?

Почему люди стареют? Что будет, если человеческий организм, достигнув пика своего развития в 27 лет, «заморозит» собственные биологические часы? Учёный Йунг из корейского города Сеул посвящает жизнь раскрытию формулы, благодаря которой станет возможно остановить возрастные изменения, связанные с увяданием человеческого организма.



Смерть бабушки стала настоящим потрясением для 15-летнего Йунга. Тогда, будучи подростком, он часами пересматривал семейный альбом, где она молода, здорова и полна сил. Вот бабушка столько же лет, сколько ему: на фото запечатлен момент, как улыбающаяся девушка получает кубок за первое место в состязаниях по плаванию. А вот бабушке 21, и она в утонченном кружевном платье, длинной фате идет под венец. А тут ей 30 – у неё подрастают двое дочек, и она, задорно наклонив голову набок, позирует с ними. Сколько в ней жизни. Всё так же хороша собой, а волос ещё не коснулась седина. Сложно поверить, что эта молодая, пышущая здоровьем женщина с фото всего лишь через 40 лет превратится в ту самую старушку, которую Йунг видел на кровати госпиталя. Исхудавшее тело, искривленные болезнью пальцы рук и ног, поредевшие беле-

сые волосы, изнеможенное лицо, покрытое сетью глубоких морщин. Она, некогда сама державшая большое хозяйство, скотину, в последние свои годы не могла без посторонней помощи донести до собственного рта ложку с супом. Почему люди увядают? Какой механизм и, почему запускает программу смерти? Как его остановить? Уход самого близкого и дорогого человека послужил для Йунга толчком к возникновению навязчивой идеи найти способ победить старость.

Все его научные труды были посвящены старению. За годы работы Сеул проработал десятки теорий. Во время одного из экспериментов он получает любопытные данные. Биологический возраст людей не всегда соответствует фактическому. Так у близнецов Мэри и Джона, прошедших обследования в лаборатории в качестве испытуемых, биологический возраст отличался на 29 лет! Если Мэри в свои 54 года имела органы 45-летней женщины, организм Джона по клиническим данным соответствовал организму 74-летнего мужчины. Открытие повергло учёного в шок, он не поверил в это, приняв за погрешность. Йунг исследует ещё 20 пар близнецов разных стран, и его гипотеза подтверждается. Фактический возраст влияет на процессы старения, но это не ключевой фактор. У людей одного и того же возраста процессы увядания запускаются по-своему с неодинаковой скоростью.

На поверхности лежала теория о прямом влиянии на состояние внутренних органов образа жизни. Но дальнейшие исследования не подтвердили эту взаимосвязь. Биологический возраст близнеца, ведущего более здоровый образ жизни, не всегда был меньше биологического возраста второго близнеца, не придерживающегося базовых принципов ЗОЖ. Причина крылась в чём-то другом.

Так что же запускает обратный отсчет и провоцирует старение? *Продолжение следует...*

АВТОР: Светлана Топаз

ИЩЕМ САМОГО СООБРАЗИТЕЛЬНОГО...



«Нуга Бест»* решила узнать, кто же из наших юных читателей самый смекалистый. Для этого мы подготовили вопросы, но не простые, а каверзные. Ответ на них нельзя найти в Интернете. За разгадкой следует обратиться исключительно к своей фантазии! Авторы самых изобретательных ответов ждут призы!

УСЛОВИЯ КОНКУРСА:

1. Ответьте письменно на наши вопросы.
2. Пришлите свои ответы на адрес электронной почты VOPROS@NUGABEST.RU, обязательно подписав свои Имя, Фамилию и номер телефона.
3. Имена победителей объявим в соц. сетях «Нуга Бест» и на нашем официальном сайте в разделе «Новости».
4. Авторы 3 самых интересных ответов ждут призы!

ВНИМАНИЕ, ВОПРОСЫ!

** Только для самых смекалистых.*

1. Почему вода мокрая?
2. Чем занимается Дед Мороз летом?
3. Почему мамы красятся?
4. Если русалка заболела, она отправится к человеческому врачу или ветеринару?
5. Почему птиц не ударяет током, когда они сидят на проводах?
6. Как будут звать Красную Шапочку, если она снимет красную шапочку?
7. Почему небо не падает?
8. Зачем придумали плохие слова, если их нельзя произносить?
9. Зачем цапля стоит на одной ноге?

* Организатор конкурса ООО «ТРИА», реализующее продукцию под товарным знаком Нуга Бест.



КАК УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ? Привычки бодрости с "Нуга Бест"

Включите в свой день несколько простых практик, которые, к слову, занимают не много времени, и уже через несколько дней Вы заметите ощутимые изменения в себе и своей жизни. Вы сможете успевать в разы больше. И удивитесь, насколько Вы способны и выносливы.



Захватывайте **сон в промежутке между 20:00 и 24:00**. Один час такого сна можно спокойно приравнять к четырем часам классического сна.

Потянитесь после пробуждения. Так вы запускаете энергию, необходимую организму для пробуждения.



Стакан воды натощак после пробуждения. Это запуск обменных процессов в организме.

Зарядка. Поможет проснуться и наполнит зарядом бодрости на весь день



1 минута контрастного душа. Помогает взбодриться и прийти в тонус + укрепление иммунитета.

"Съешьте жабу". Выполняйте нелюбимые и самые сложные дела первыми. Вы не будете о них думать, вас начнет переполнять гордость собой.



Если у вас стоячая или сидячая работа, выполняйте **комплекс упражнений для шеи и спины.**

Вместо поездки на транспорте **пройдите пешком.** Это успокоит и увеличит энергию.



Вернувшись домой, **сделайте массаж ног на E5***. Это поможет снять усталость и может стать профилактикой болезней ног.

Перед сном проведите 20- минутный сеанс на Массажной кровати N4.** Это способствует расслаблению, профилактике физического переутомления и синдрому хронической усталости.



Введите эти простые привычки в свой день и напишите нам, ощутили ли вы разницу! Успевайте больше с "Нуга Бест".

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5. РУ № РЗН 2020/13102 от 31 декабря 2020 года.
** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 2(13). Дата выхода в свет: 20.06.2021. Свидетельство о регистрации СМИ от 21.09.2016 ПИ № ФС 77 - 67202 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ООО «ТРИА».

Адрес редакции и издателя: 150042, Ярославская область, г. Ярославль, пер. Коммунаров, д. 10, пом. 8.

Телефон: 8-800-500-83-57. E-mail: pr@nugabest.ru

Главный редактор: Ерохин А.В.

Редакция не вступает в переписку и не гарантирует публикацию присланных материалов, не работает с заказными письмами, оставляет за собой право редактировать присланные материалы.

Газета отпечатана в ООО «Новая Газетная Типография». Адрес типографии: г. Ярославль, 150044, ул. Механизаторов, д. 11, пом. 9. Время подписания в печать по графику: 18.06.2021 в 16:00, фактическое: 19.06.2021 в 14:00.

Тираж 75 000. Заказ № 1312. Цена свободная.



8-800-500-83-57 (Звонок по России бесплатный)

- www.nugabest.ru
- facebook.com/nugabest.ru/
- vk.com/nugabest.russia
- instagram.com/nugabest_ru/
- ok.ru/nugabest.russia

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ



Примерная тематика и (или) специализация:
Здоровье, медицина, красота, реклама в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе

