

№3(20) 2023

Используй ЛУЧШЕЕ  
**НУГА БЕСТ**

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ  
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

# 8 СОВЕТОВ для ЗДОРОВЬЯ

12+

8-800-500-83-57 (звонок бесплатный)

[t.me/nugabest\\_Ru](https://t.me/nugabest_Ru)

[nugabest.ru](https://nugabest.ru)

[vk.com/nugabest.russia](https://vk.com/nugabest.russia)

[ok.ru/nugabest.russia](https://ok.ru/nugabest.russia)



**АКЦИЯ  
«ПОЛК  
МИЛОСЕРДИЯ»  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

## ОБОРУДОВАНИЕ «НУГА БЕСТ» ПОЯВИЛОСЬ В ВЕДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИИ

Персонал оздоровительных центров уже успел опробовать массажеры в действии.

«Полк милосердия» - такое название получила масштабная благотворительная акция, начатая организацией «Нуга Бест». Главная цель – обеспечить лечебные заведения специ-

ализированным массажным оборудованием, которое могло бы помочь быстрее восстанавливаться врачам после интенсивных нагрузок и нивелировать последствия стрессов, хронической усталости.

(Продолжение на стр. 2)

## ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

ПОПРОБУЙТЕ  
**БЕСПЛАТНО**  
КОРЕЙСКОЕ  
МАССАЖНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ

ПРЕДЪЯВИ КУПОН  
И ПОЛУЧИ ПОДАРОК  
ТОЛЬКО ДЛЯ НОВЫХ  
ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
САЛОНА-МАГАЗИНА

Информацию о демонстрационных залах, в которых можно обменять купон на подарок, информацию о ближайшем зале вы можете найти на нашем сайте [nugabest.ru](https://nugabest.ru)

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА НЕ ОГРАНИЧЕН



КОМПАНИЯ  
НУГА МЕДИКАЛ  
СЕДЬМОЙ ГОД  
ПОДРЯД

ПОЛУЧАЕТ ТИТУЛ  
«БРЕНД ГОДА» 2023  
**2 стр.**

ОБЗОРЫ ОБОРУДОВАНИЯ  
«НУГА БЕСТ» ВЫШЛИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ЖУРНАЛАХ  
**3 стр.**

КАК СОХРАНИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ?  
**4-5 стр.**

8 СОВЕТОВ  
ЗАМЕДЛЕНИЯ СТАРЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА  
**6 стр.**

О ЧЕМ ГОВОРЯТ  
ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ?  
**6 стр.**

КАК СДЕЛАТЬ  
«ЗОНУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»  
В МАЛОГАБАРИТНОЙ  
КВАРТИРЕ?  
**7 стр.**

КАК ПРЕВРАЩАТЬ МЕЧТЫ  
В РЕАЛЬНОСТЬ?  
Пошаговая инструкция  
создания карты желаний.  
**8 стр.**

**АКЦИЯ  
«ПОЛК  
МИЛОСЕРДИЯ»  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

## ОБОРУДОВАНИЕ «НУГА БЕСТ» ПОЯВИЛОСЬ В ВЕДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИИ

(Начало на стр. 1)

Так Массажную кровать N4\* и Массажер для стоп E5\*\* установили в НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского.

Сегодня Институт Склифосовского — один из крупнейших многопрофильных научно-практических центров экстренной и плановой медицинской помощи в России и единственный в Москве многопрофильный стационар экстренной помощи, где занимаются проблемами неотложной хирургии, реанимации, сочетанной и ожоговой травмы, неотложной кардиологии и острых отравлений. В клинике ежегодно получают помощь около 70 000 пациентов.

Уже спустя несколько дней «Нуга Бест» получили благодарственное письмо от коллектива учреждения.

Еще один комплект оборудования: Массажную кровать N4\* и Массажер для стоп E5\*\* доставили в Российский геронтологический научно-клинический центр при ФGAOУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Напомним, данный центр на федеральном уровне курирует развитие гериатрии в РФ.

Организация специализируется на лечении пожилых людей, но медицинскую помощь здесь может получить пациент любого возраста. В учреждении проводятся 5000 операций в год.

В «Нуга Бест» уверены в том, что массажное оборудование поможет врачам снимать напряжение и усталость после рабочих смен.



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

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



**КОМПАНИЯ НУГА МЕДИКАЛ  
СЕДЬМОЙ ГОД ПОДРЯД ПОЛУЧАЕТ  
ТИТУЛ «БРЕНД ГОДА» 2023**

в категории «Медицинское оборудование»  
в Южной Корее и Китае по результатам  
голосования потребителей



Самое значительное и масштабное мероприятие в Южной Корее. Премия учреждена в 2003 году. В этом году вручение премий проходит уже в 21 раз! На церемонии награждаются инновационные бренды, диктующие тенденции в важнейших отраслях и пользующиеся большим спросом у населения. Победители определяются методом голосования самих потребителей.

ОБЗОРЫ ОБОРУДОВАНИЯ «НУГА БЕСТ» ВЫШЛИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ЖУРНАЛАХ

«Лечащий врач» и «Поликлиника» опубликовали обзор Массажной кровати N4\* и Массажера для стоп E5\*\* от «Нуга Бест».

Научно-практический журнал «Лечащий врач» разместил статью, посвященную Массажеру для ног E5\*\*. Были опубликованы результаты исследований по оценке воздействия массажера E5\*\* на мышцы стопы спортсменов при продольном и поперечном плоскостопии, отраженные в отчете, утвержденном Вице-президентом Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.

По результатам исследований бароподометрии:

- у 70% испытуемых уменьшилось давление в области продольного свода стопы, в сторону которой наблюдалось изначальное смещение общего центра давления под стопами;
• в режиме A4 у испытуемых специалисты отметили положительную тенденцию, как в улучшении показателей баланса в положении стоя в статическом и в динамическом тестах, так и в уменьшении давления в области продольного свода обеих стоп.

Авторами статьи выступили эксперты РНИМУ им. Н.И. Пирогова и Центра спортивной медицины ФМБА.

Профессиональный медицинский журнал «Поликлиника» опубликовал статью, посвященную результатам исследования применения комбинированной низкочастотной стимуляции в медицинской реабилитации пациентов с болью в нижней части спины. Эксперимент проводился с использованием Массажной кровати N4\* от «Нуга Бест».

Авторы материала: д.м.н. Р.А. Бодрова, врач высшей категории А.А. Исмагилова, врач отделения медицинской реабилитации пациентов с нарушением функции периферической нервной системы и костно-мышечной системы А.Р. Камалеева.

В исследовании приняли участие 90 пациентов отделения медицинской реабилитации с нарушением функции ПНС и костно-мышечной системы лечебно-реабилитационного центра Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница № 7 имени М.Н. Садыкова» г. Казани.

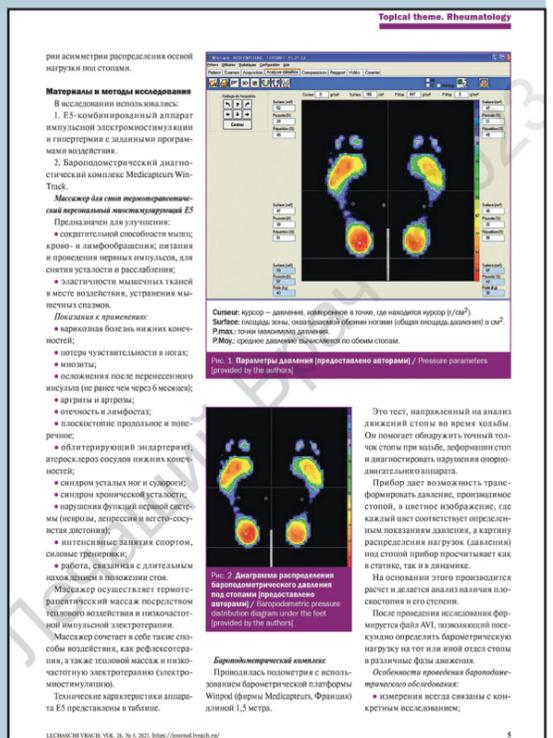
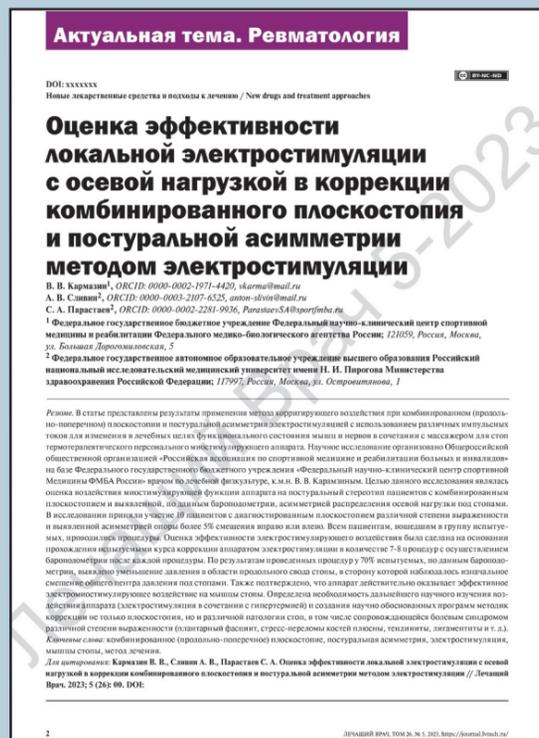
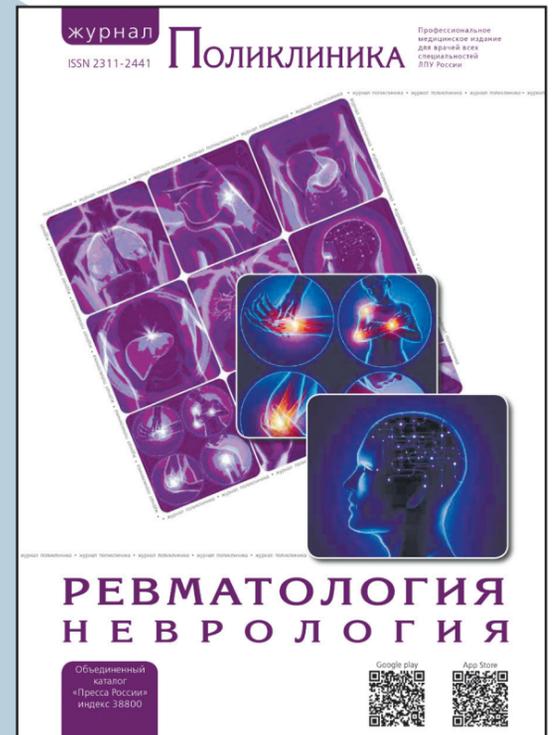
Более выраженная статистически значимая положительная динамика по окончании курса медицинской реабилитации отмечена у пациентов I группы: уменьшение болевого синдрома по шкале ВАШ, степени зависимости от окружающих по шкале.

Увеличились возможности по поддержанию положения тела сидя и стоя, уменьшились нарушения функции по поднятию и переносу объектов, снижение нарушений функции ходьбы, повысились возможности по самостоятельному одеванию.

СПРАВКА:

Журнал «Лечащий врач» с 2008 года решением Президиума Высшей Аттестационной Комиссии (ВАК) включен в список ведущих рецензируемых научных изданий. Издание входит в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Его цитируют в научных мед. трудах. Издание распространяется среди врачей.

Журнал «Поликлиника» — профессиональный журнал для руководителей и врачей всех специальностей ЛПУ, позволяющий обмениваться опытом между коллегами и узнавать новости из первых рук. Издаётся ежеквартально с 1999 года. Включен в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ).



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

## КАК СОХРАНИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Жить долго недостаточно. Важно сохранить возможность активного времяпровождения в зрелом возрасте и позитивный настрой, чтобы наслаждаться каждым днем. А, как это сделать, расскажем в нашем материале.



### 1. ИСКЛЮЧИТЬ БЕССОННИЦУ

После 45–50 лет стойкие расстройства сна наблюдаются у каждого пятого, а после 65 лет — у каждого второго человека (1). Длительная бессонница может привести к неврозам, развитию сердечно-сосудистых патологий, а также обострению хронических заболеваний внутренних органов.

«Нуга Бест» рекомендует в зрелом возрасте использовать Массажную кровать N4\* и Массажную платформу для ног E5\*\*. N4\* оказывает согревающее и расслабляющее воздействие на тело, что благотворно влияет на подготовку ко сну. Платформа для ног E5\*\* показана при нарушениях функций нервной системы (неврозы, депрессия, бессонница, ВСД).



### 2. УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ

С возрастом любая травма становится опаснее и может иметь более серьезные последствия. Одна из причин тому – остеопороз. Чем старше мы становимся, тем меньше плотность костей и тем они уязвимее. Незначительный удар может обернуться переломом. В особой зоне риска области таза, бедер и позвоночника (2).



Для профилактики и лечения болезней опорно-двигательного аппарата будет полезен массаж. Что самое приятное, благодаря современным аппаратным массажерам, получать массаж стало возможно в любое время, не выходя из дома. Например, Массажере N4\* позволяет проработать как отдельную зону: шейно-воротниковую, грудную, поясничную, так и весь позвоночный столб за один сеанс. Однако для получения максимальной пользы, такой массаж должен проходить не эпизодически, а регулярно.

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

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

### 3. ЗАМЕДЛИТЬ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ (АРТРИТОВ, АРТРОЗОВ)

Артроз у пожилых возникает, когда нарушается баланс между разрушением и восстановлением хряща в суставе: если распад хряща происходит быстрее, чем восполнение утраченных тканей. В организме человека сокращается количество хондроцитов – клеток, создающих основу для хрящей. Оставшиеся клетки продуцируют «неправильный» белок. Со временем хрящи становятся непрочными, истончаются, полностью исчезают (3). Артроз и артрит тяжело поддаются лечению, и оно носит пожизнен-

ный характер, однако замедлить их развитие и уменьшить дискомфорт возможно.

Задействовать нужно не один метод, а комплекс лечебных мероприятий, включающий лекарственные препараты (подобрать их поможет лечащий врач), лечебную физкультуру, коррекцию образа жизни и, конечно же, массаж. Массажер для стоп E5\*\* позволяет совмещать приятную процедуру массажа с полезной профилактикой заболеваний ежедневно, не отрываясь от домашних дел. Платформа для ног объединяет в себе тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию.



### 4. ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ/ СВОЕВРЕМЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ

Вызвать инсульт в зрелом возрасте могут гипертония, ревматизм, сахарный диабет, аневризмы, васкулиты, различные заболевания крови, инфекционные и сердечно-сосудистые недуги. К сожалению, последствия инсульта у мужчин и женщин в возрасте 65-80 лет таковы, что более 45% пациентов впадают в состояние комы, становятся инвалидами и восстановить утраченные функции после удара им практически не удаётся, кроме того, возрастает вероятность рецидива (4).

Одним из способов улучшить состояние больного, перенесшего инсульт, может быть массаж. Массажные процедуры показаны пациенту сразу же после того, как его состояние нормализуется. Сеансы массажа в этом случае комфортнее проводить и в домашних условиях. Медицинский массажер для домашнего применения E5\*\* показан к использованию при осложнениях после перенесенного инсульта (не ранее чем через 6 месяцев). С ним массаж становится доступным в любое время и может проводиться пациентом самостоятельно.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

#### Еда, которая омолаживает

Список способствующих омоложению и продлению жизни

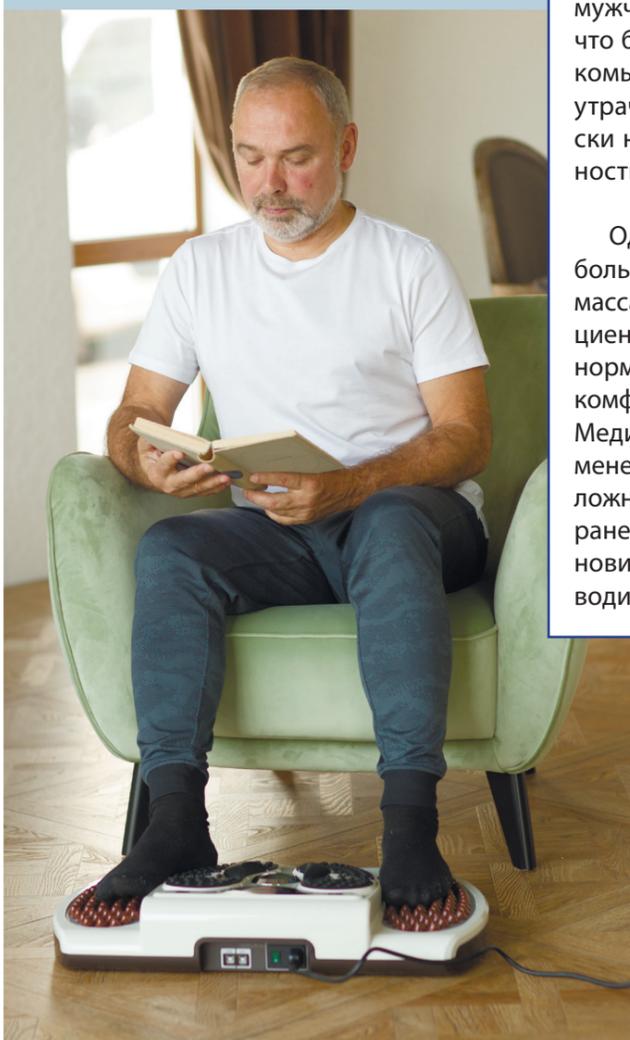
продуктов, состоящий из двух десятков наименований, составлен в рамках совместных исследований учеными ряда университетов США и Евросоюза. Список включает: черный шоколад, чай, кофе, яблоки, черную смородину, чернику, брокколи, черешню, помидоры, гранаты, апельсины, персики, сливы, малину, красный виноград, красный лук, шпинат, клубнику и хлеб или хлопья с отрубями. В каждом из этих продуктов имеются исключительно активные вещества, позитивно и эффективно воздействующие на сложные биологические процессы. Все они богаты полифенолами и могут восстанавливать пораженные клетки.

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/interesnye-fakty-o-zdorove-i-zdorovom-obraze-zhizni/>

### СДЕЛАЙТЕ ШАГ К ПРОДЛЕНИЮ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ УЖЕ СЕГОДНЯ.

Приглашаем на **БЕСПЛАТНЫЙ** тест-драйв  
медицинского массажного оборудования  
в выставочные магазины «Нуга Бест».

Запишитесь через сайт [nugabest.ru](http://nugabest.ru)  
либо по телефону "горячей линии"  
**8-800-500-83-57**



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Автор Светлана Топаз

Для написания статьи были использованы материалы из следующих источников:

- [1. https://shop.evalar.ru/health/item/pochemu-s-vozzrastom-slozhnee-usnut-i-cto-s-etim-delat/](https://shop.evalar.ru/health/item/pochemu-s-vozzrastom-slozhnee-usnut-i-cto-s-etim-delat/)
- [2. https://odin-kvd.ru/blog/perelomy-v-pozhilom-vozzraste-pochemu-ljubaja](https://odin-kvd.ru/blog/perelomy-v-pozhilom-vozzraste-pochemu-ljubaja)
- [3. https://pansionat-green-day.ru/poleznaya-informatsiya/news/artroz-u-pozhilyh-lyudej/](https://pansionat-green-day.ru/poleznaya-informatsiya/news/artroz-u-pozhilyh-lyudej/)
- [4. https://insult.pro/ob-insulte/posledstvija-insulta-u-pozhilyh-lyudej/](https://insult.pro/ob-insulte/posledstvija-insulta-u-pozhilyh-lyudej/)

## 8 СОВЕТОВ ЗАМЕДЛЕНИЯ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

С момента рождения человеческий организм запускает механизм старения. Какие простые, но действенные способы могут помочь притормозить необратимые процессы?

### СОВЕТ 1. УЛУЧШИТЬ КРОВОТОК

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Минимальная ежедневная нагрузка лучше ее полного отсутствия или редких маршбросков. Полезно проходить в течение дня пешком несколько километров.

### СОВЕТ 2. НОРМАЛИЗОВАТЬ РАБОТУ ЛИМФЫ

Это жидкость, которая течет по организму и очищает клетки, забирая из них все вредное и выводя из организма, также питает необходимыми веществами. Для улучшения оттока лимфы рекомендуется делать приседания, отжимания, выпады, подтягивания. Чем больше мышц задействовано в движении, тем выраженнее систем-

ный эффект. Заменить физические упражнения в условиях нехватки времени может ходьба по лестнице.

### СОВЕТ 3. ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ КОЖИ

Стресс ухудшает способность кожи к восстановлению и влияет на содержание в ней эластина и коллагенов. Из-за этого на лице могут появляться морщины. Выделяйте 15 минут в день на восстановление здоровья нервной системы. Это могут быть несложные дыхательные упражнения, медитация, занятия йогой или массаж.

### СОВЕТ 4. ТРЕНИРОВАТЬ МЫШЦЫ

Сохранить молодость мышц с годами помогают достаточная физическая активность и ресурсы на их восстановление, которые мы берем из пищи. Так, лучшими источниками белка являются нежирные продукты животного происхождения: яйца, нежирная говядина, птица и морепродукты.

### СОВЕТ 5. СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ

Если хотя бы одному из родителей, братьев или сестер был поставлен диагноз остеопороз, человек входит в группу риска данного заболевания. Чтобы продлить молодость костей и суставов, изучите семейные недуги, употребляйте кальций, калий, витамины К и D, снизьте употребление кофеина и постоянно двигайтесь.

### СОВЕТ 6. ВОССТАНАВЛИВАТЬ ПОЗВОНОЧНИК

"Гарантийный срок" на позвоночник у человека заканчивается примерно к 35 годам, говорит заслуженный врач России, мануальный терапевт Андрей Кабычкин. Важно правильно спать, в идеале, это должен быть ортопедиче-



ский матрас. Также помочь позвоночнику восстановиться может регулярный массаж.

### СОВЕТ 7. ПОДКИДЫВАТЬ МОЗГУ СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ

Если мозг не утруждать, он начинает деградировать. Напротив, если каждый день предлагать ему новые действия, заставляя обрабатывать большие объемы сложной информации (будь то литература или изучение языка), следить за питанием и регулярно общаться, у вас не будет предпосылок для ослабления интеллекта.

### СОВЕТ 8. СОХРАНЯТЬ МОЛОДОСТЬ ДУХА

С возрастом интерес к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности. Сохраняйте любопытство. Участвуйте в общественной жизни. Займитесь тем, что давно хотели, но на что не хватало времени. Открывайте новые формы досуга и физической активности.

Автор Светлана Топаз

Для статьи были использованы материалы из источников:

1. <https://zdesapteka.ru/articles/limfodrenazh/>
2. <https://www.championat.com/lifestyle/article>
3. <https://www.sport-express.ru/zozh/news/>
4. <https://dvizheniebezboli.ru/about/news/9-sovetov>
5. <https://life.ru/p/1368522>
6. [http://gerdoctor.ru/rekomendacii\\_dlya\\_patientov](http://gerdoctor.ru/rekomendacii_dlya_patientov)



**ЭТО  
ИНТЕРЕСНО!**

Швед Оскар Сван – самый возрастной участник Олимпийских игр. Впервые он принял участие в Играх в качестве стрелка в 60 и взял золото. В 64 он вновь номинировался и повторно одержал триумф.

<https://russian.rt.com/sport/article/757403-svan-olimpiada-rekord>

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ?

Каждый из нас хотя бы раз встречал человека, кисти и стопы которого остаются ледяными даже в жару. Что это: безобидная индивидуальная особенность или повод обратиться к специалисту?

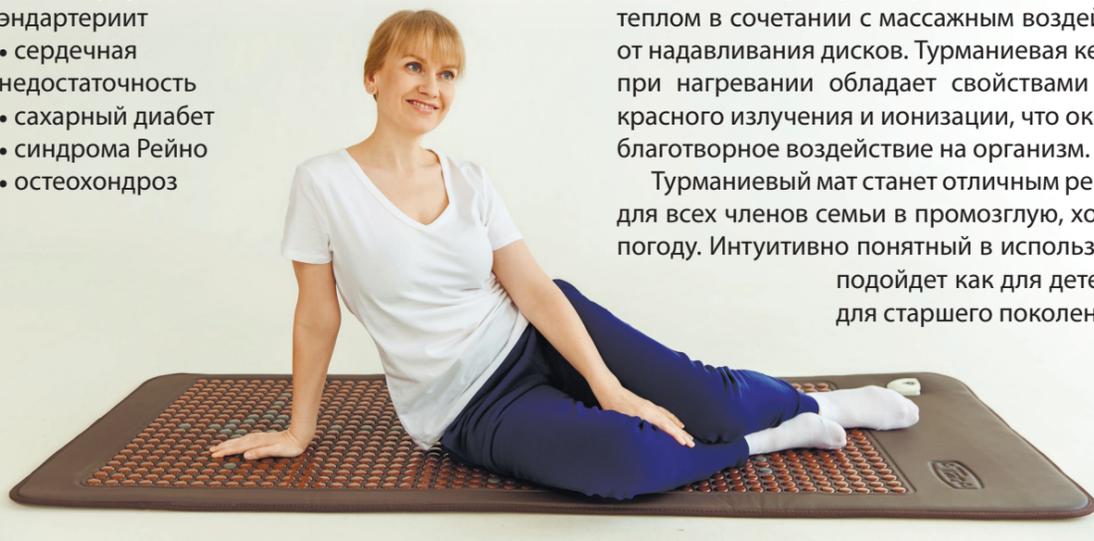
Среди самых распространенных причин «ледяных конечностей» специалисты отмечают:

- недостаток терморегуляции
- строгая диета с жесткими ограничениями
- спазм, вызванный стрессом/ чрезмерно сковывающей одеждой
- железодефицитная анемия
- вегето-сосудистая дистония
- дефицит гормонов щитовидной железы
- артериальная гипотензия (низкое кровяное давление)
- облитерирующий эндартериит
- сердечная недостаточность
- сахарный диабет
- синдрома Рейно
- остеохондроз

Перечень обширный, выявить истинную первопричину поможет только специалист. Если обследования подтвердят, что показатели в пределах нормы и других тревожных симптомов нет, достаточно позаботиться о том, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно со своей особенностью.

Согреть кисти и стопы могут помочь теплые маты с турманиевой керамикой от «Нуга Бест». Эти Изделия представляют собой гибкий коврик, оснащенный специальными дисками из турманиевой керамики. Можно выбрать желаемый температурный режим и наслаждаться теплом в сочетании с массажным воздействием от надавливания дисков. Турманиевая керамика при нагревании обладает свойствами инфракрасного излучения и ионизации, что оказывает благотворное воздействие на организм.

Турманиевый мат станет отличным решением для всех членов семьи в промозглую, холодную погоду. Интуитивно понятный в использовании, подойдет как для детей, так и для старшего поколения.



**ЭТО  
ИНТЕРЕСНО!**

Француженка Жанна Кальман признана старейшим из когда-либо живших на Земле человеком. Ее возраст составил 122 года и 164 дня. Известно, что Жанна всю жизнь была очень активна физически: занималась теннисом, плаванием, а также каталась на роликах и велосипеде и фехтовала. Более того она практиковала длительные прогулки.

<https://www.novochag.ru/health/zdorovye/9-samyh-izvestnyh-dolgozhitelnyh-planety-i-ih-udivitelnye-sekrety/>

Приходите на **БЕСПЛАТНЫЙ** тест-драйв турманиевых матов в ближайший зал «Нуга Бест» вашего города. Узнайте адреса выставочных магазинов на сайте [nugabest.ru](http://nugabest.ru) или по тел.: **8-800-500-83-57**.

Автор Светлана Топаз

Для написания статьи были использованы материалы из источника <https://www.nairimed.com/ru/news/sar-jerker-ev-otker-anhatakan-aranjnahatkutyun-te-vtangavor-azdak>

## КАК СДЕЛАТЬ «ЗОНУ ЗДОРОВЬЯ» В МАЛОГАБАРИТНОЙ КВАРТИРЕ?

Обустроить мини-санаторий или «островок здоровья» можно прямо у себя дома даже в том случае, если квадратура помещения сильно ограничена. Корейская компания «Нуга Медикал» рассказала, какие 4 изделия могут стать «фундаментом» хорошего самочувствия, зарядить жизненной энергией в любом возрасте и подарить прилив сил. Что самое приятное, для повышения тонуса использовать изделия нужно всего лишь 30 минут в день.

### ШАГ 1. ВЫБИРАЕМ МЕСТО

Для обустройства «островка» выберите место, в котором вы сможете находиться в тишине. Желательно, чтобы это не была проходная комната или кухня, где во время процедур могут отвлекать домашние.

### ШАГ 2. ПРИБРЕТАЕМ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вам понадобятся всего 4 товара: Массажная кровать N4\*, Массажная платформа для ног E5\*\*, Подушка HC-50\*\*\*, тепловой мат с турманиевой керамикой.

Массажер N4\* направлен на профилактику и лечение болезней позвоночника, трофических расстройств нейрогенного и сосудистого происхождения, радикулитов, снятие последствий ситуационных стрессов, устранение синдрома хронической усталости и физического переутомления. Сочетает 3 метода воздействия: тепловой массаж, точечный и миостимуляцию. С помощью N4\* вы сможете самостоятельно «мять спинку», прорабатывая как отдельные зоны: шейно-воротниковую, грудную, поясничную, так и весь позвоночный столб. Оборудование регу-

лируется по размеру, может использоваться несколькими членами семьи.

Другой незаменимый помощник в домашней зоне здоровья — Массажер для стоп E5\*\*.

Направлена на профилактику и лечение заболеваний нижних конечностей, среди которых: варикоз, потеря чувствительности в ногах, миозиты, осложнения после перенесенного инсульта, артриты и артрозы, отечность, лимфостаз, плоскостопие и др. Использование платформы также показано при неврозах, депрессии и бессоннице.



Третий элемент фундамента хорошего самочувствия — подушка HC-50 с технологией NUGA C-SPINE. Она способствует сохранению правильного положения головы и тела в течение всей ночи. Турманиевые диски оказывают массажный эффект, полезный для шейно – воротниковой зоны. Высокая сторона подушки может подойти

тем, кто привык спать на боку, низкая может обеспечить комфортный сон на спине.

И четвертый важный продукт для создания домашнего уголка здоровья – мат с турманиевой керамикой. Их существует несколько видов. Отличаются они размером и функциональными возможностями. Но общий принцип работы схож. Турманиевый мат работает по принципу русской печки. Той самой, на которой так любили спать наши бабушки и дедушки. Изделие направлено на оказание согревающего и расслабляющего воздействия, способствует уменьшению усталости, мышечной и суставной боли. Несколько минут на турманиевом коврике в утреннее время может помочь повысить тонус, ощутить прилив сил, зарядиться энергией. Вечером, наоборот, оказывает расслабляющее действие, помогая обрести ощущение умиротворенности. Вы можете задавать желаемый температурный режим и усиливать степень теплового потока. При нагревании турманиевая керамика обладает свойствами инфракрасного тепла и ионизации, что благотворно воздействует на организм.



### ШАГ 3. ЕЖЕДНЕВНО ВЫДЕЛЯЕМ 30 МИНУТ НА ПРОЦЕДУРЫ В СВОЕМ КАБИНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ

Когда все оборудование приобретено, осталось дело за малым – каждый день находить 30 минут утром или вечером на восстановление сил. Превратите это в приятный ритуал: включите любимую расслабляющую музыку, отключите мысли от повседневных дел.

Уже спустя несколько недель вы сможете ощутить повышение жизненного тонуса и энергии.

Автор Светлана Топаз



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

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

\*\*\* Подушка с турманиевой керамикой, модель HC-50, марка «НУГА БЕСТ». Не является медицинским изделием.

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ИГРА**



**КАК ПРЕВРАЩАТЬ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ?  
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ СОЗДАНИЯ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ.**

**Карта желаний — это своеобразный психологический инструмент, помогающий превратить мечты в жизнь. Другими словами — визуальное отображение того, что человеку очень хочется, разбитое по тематическим секторам. Это самостоятельно созданный мотивационный коллаж, помогающий держать фокус на желаемом и заставляющий мозг находить кратчайшие пути к заветной цели.**

**ШАГ 1. Подготовьте все необходимое для создания «карты желаний»**

Вам понадобится ватман формата А3 и журналы/фото из сети Интернет. Из последних будут вырезаться картинки с изображениями того, что больше всего похоже на вашу цель.

**ШАГ 2. Создайте основу будущей карты**

Разделите ватман на 9 секторов, каждый сектор будет отвечать за список желаний в конкретной сфере. Рисуем секторы по часовой стрелке. В центре карты расположена сфера "Я" — она отвечает за ваше здоровье и общее состояние. Вокруг размещены остальные восемь подгрупп: материальные желания; самореализация и слава; отношения и любовь; дети, творчество;

путешествия; карьера; образование; семья и домашние животные.

**ШАГ 3. Заполните секторы фотографиями**

А теперь самое приятное. Приступите к размещению изображений, символизирующих желаемое, в соответствующие сферы. В сектор богатства поместите всё то материальное, что хотели бы получить: например, дача, Массажная кровать, ремонт в квартире и пр. Ни в коем случае не стесняйтесь и тем более не стыдитесь дорогих желаний. Следующий участок — зона самореализации, славы. Туда можно приклеить изображения наград, грамот, медалей или



рукоплещущей толпы. Далее идут любовь и отношения. Например, меньше ссор или больше заботы. В подгруппу "Дети, творчество" те, кто мечтает стать бабушкой/дедушкой, должны поместить фото малышей. Ну а те, кто хотят развиваться в новом направлении, могут приклеить снимки известных людей мира культуры. Зона путешествий. Разместите фото мест, в которых планируете побывать, дополните их кадрами аэропортов и вокзалов. Зона карьеры. Укажите желаемый размер зарплаты или, если мечтаете о повышении, приклейте фото руководителя отдела. Слева — участок для знаний и самореализации. Желаете изучить новую дисциплину? Разместите фото книг. Сектор выше — семья, дом, животные. Выберите фото, которые максимально полно отражают ваши представления о том, какие взаимоотношения с домочадцами вам хотелось бы получить. В центре «карты желаний» поместите свою любимую фотографию. Вокруг неё — картинки с тематикой здоровья: правильное питание, спорт, массаж.

Чтобы активировать доску желаний, повесьте её на видное место, она должна бросаться вам в глаза по несколько раз на день. Попробуйте понять, какие эмоции и ощущения испытываете. Действительно ли это ваше желание? Если да, ваша «карта желаний» уже начинает работать. Остается лишь идти навстречу — делать шаги на пути к мечте изо дня в день.

Автор-Светлана Топаз.

Для статьи были использованы материалы из источника <https://life.ru/p/1552418>

Наша компания нацелена на продление активного долголетия россиян. Мы продаем массажное оборудование и бытовые товары, которые могут помочь улучшить качество жизни в любом возрасте. Вы можете прийти в «Нуга Бест» и найти решения для себя и своей семьи. А еще для каждого гостя у нас доступны бесплатные тест-драйвы любого выставочного оборудования, чтобы вы смогли оценить изделия перед покупкой лично! Улучшайте качество жизни с «Нуга Бест»! Мы вас ждем!

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
СТАТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ  
ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ  
И В TELEGRAM**



Наш сайт:  
[NUGABEST.RU](https://nugabest.ru)



Наш Телеграмм-канал:  
[T.ME/NUGABEST\\_RU](https://t.me/nugabest_ru)

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 3(20). Дата выхода в свет: 27.09.2023 г. 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](mailto: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. Дата подписания в печать: 25.09.2023 г. в 12.00, фактическое 26.09.2023 г. в 10.00.

Тираж: 71 800. Заказ №1805. Цена свободная.

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

- [www.nugabest.ru](http://www.nugabest.ru)
- [vk.com/nugabest.russia](https://vk.com/nugabest.russia)
- [ok.ru/nugabest.russia](https://ok.ru/nugabest.russia)
- [@nugabest.ru](https://t.me/nugabest.ru)

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ



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

