

№1(21) 2024



ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ  
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

# 8 СОВЕТОВ для ЗДОРОВЬЯ

12+

8-800-500-83-57 (звонок бесплатный)

t.me/nugabest\_Ru

nugabest.ru

vk.com/nugabest.russia

ok.ru/nugabest.russia



## В РОССИИ ПРОШЕЛ ПРЕМЬЕРНЫЙ ПОКАЗ ДОЛГОЖДАННОЙ НОВИНКИ В ОБЛАСТИ МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ — МАССАЖНОЙ КРОВАТИ N6\* ОТ «НУГА БЕСТ»

Начало года ознаменовалось долгожданным событием в индустрии массажного оборудования. В январе этого года компания «Нуга Бест» с гордостью представила свою многолетнюю разработку - массажную кровать N6\*. Это не просто массажер, а настоящая инновация, которая стирает все ранее известные

представления о массажном оборудовании. И, наконец, разработано оборудование, сочетающее в себе высокую эстетику и последние технологии. А, главное, этот массажер уже доступен в России.

(Продолжение на стр. 4-5)

\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ГОСПИТАЛЬ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН  
ПОЛУЧИЛ МАССАЖЕР «НУГА БЕСТ»  
2 стр.

В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ  
«ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ» ВЫШЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ИССЛЕДОВАНИЯ О ПРИМЕНЕНИИ  
МАССАЖНОЙ КРОВАТИ «НУГА БЕСТ»\*  
2 стр.

«НУГА БЕСТ» — БИЗНЕС, В КОТОРОМ НЕТ  
КОНКУРЕНТОВ!  
3 стр.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
МАССАЖНОЙ КРОВАТИ N6\* ОТ «НУГА БЕСТ»  
5 стр.

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ  
6 стр.

ВАРИКОЗ. КАК РАСПОЗНАТЬ НА РАННЕЙ  
СТАДИИ?  
6 стр.

КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?  
8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»  
7 стр.

ПОПРОБУЙТЕ НОВИНКИ ОТ «НУГА БЕСТ»!  
7 стр.

КРОССВОРД  
8 стр.

**ПРИХОДИТЕ В ДЕМОСТРАЦИОННЫЙ  
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,  
а также информацию о  
ближайшем демонстрацион-  
ном зале вы можете найти  
нашем сайте  
[nugabest.ru](http://nugabest.ru)

КУПОН

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА НЕ ОГРАНИЧЕН

## ГОСПИТАЛЬ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН ПОЛУЧИЛ МАССАЖЕР «НУГА БЕСТ»

Благотворительная акция «Полк милосердия» дошла и до Казани. «Госпиталь для ветеранов войн» получил в дар массажную платформу для ног\*.

«Полк милосердия» — акция, запущенная организацией «Нуга Бест» в 2020 году. В рамках нее медицинские учреждения со всей страны получают в безвозмездное пользование массажное оборудование, чтобы врачи могли быстрее восстанавливать силы после изнурительных смен.

В этот раз участником акции стал казанский «Госпиталь для ветеранов войн».

Учреждение открыло свои двери в 1999 г., в год празднования 55-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

Сегодня в госпитале, кроме Ветеранов Отечественной войны и боевых действий, ежегодно поправляют свое здоровье и другие категории больных, в том числе ветераны военной службы, бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, вдовы участников Великой Отечественной войны, лица, пострадавшие от политических репрессий, инвалиды Советской армии, Герои Советского Союза, Социалистического Труда СССР и России, бойцы спецподразделений.



В рамках акции представители «Нуга Бест» провели установку массажера для ног E5\* и инструктаж по методам его применения.

Министерство здравоохранения республики Татарстан в лице главного врача ГАУЗ «Госпиталь



для ветеранов войн» направило благодарственное письмо в адрес руководства «Нуга Бест».

\*Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.

## В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ «ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ» ВЫШЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ О ПРИМЕНЕНИИ МАССАЖНОЙ КРОВАТИ «НУГА БЕСТ»\*



Массажер N4\* показал свою эффективность в лечении пациентов с люмбоишалгией.

Люмбоишалгия — одна из наиболее распространенных форм боли в спине, которую иногда называют пояснично-крестцовым радикулитом. Проявляется острой, ноющей болью с прострелами в поясничной области и задней поверхности ноги. Человек испытывает затруднения в движении, пытается принять позу, в которой не будет чувствовать дискомфорт.

Авторами статьи были изучены и приведены в материале результаты исследований по оценке воздействия массажера N4\* на пациентов с данной патологией.

Под наблюдением специалистов находились 90 пациентов в возрасте от 21 до 56 лет: 50 муж-

чин и 40 женщин, страдающих от боли в спине.

Участников научного эксперимента рандомным методом разделили на две группы – I основная (n = 45) и II контрольная (n = 45).

Пациенты I группы помимо стандартной терапии получали комбинированную низкочастотную и тепловую стимуляцию с применением массажера-стимулятора N4\* посредством пояса миостимуляции, входящего в комплектацию массажера. А также использовали роликовый массаж турманиевыми роликами, которые под определенным углом осуществляли аппаратный массаж спины поясничного отдела позвоночника паравертебрально. Помимо этого массажер оказывал равномерное тепловое и массажное давление.

Пациенты II группы (контрольной) получали стандартное лечение (лечебная физкультура, классический массаж спины и поясничной области).

Результаты исследования показали, что у пациентов I группы отмечалось:

- более значительное улучшение статодинамической функции позвоночника,
- уменьшение болевого синдрома, степени выраженности сколиоза, тревоги,
- увеличение амплитуды движений в поясничном отделе позвоночника по сравнению с пациентами II группы, получившими курс лечения без комбинированного низкочастотного теплового стимулятора на Массажере N4\*.

Приведенные в статье результаты применения массажера N4\* в медицинской практике указывают на эффективность данного массажера в лечении пациентов с люмбоишалгией.

Авторами статьи выступили Бодрова Резеда Ахметовна, д.м.н., доцент, заведующий кафедрой реабилитологии и спортивной медицины КГМА

**Актуальная тема**

<https://doi.org/xxxxxx>  
Новые лекарственные средства и подходы к лечению / New drugs and treatment approaches

**Опыт применения комбинированной тепловой и низкочастотной стимуляции у пациентов с люмбоишалгией**

Р. А. Бодрова<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-3340-0162>, [bdorova@kzma.ru](mailto:bdorova@kzma.ru)  
А. А. Исмагилова<sup>1,2</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-2323-4864>, [ismagilova@rambler.ru](mailto:ismagilova@rambler.ru)  
А. Р. Камалеева<sup>1,2</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-7146-4331>, [ar.kamaleeva@mail.ru](mailto:ar.kamaleeva@mail.ru)

<sup>1</sup> Казанская государственная медицинская академия – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Министерства здравоохранения Российской Федерации, 420012, Россия, Казань, ул. Буглерова, 36  
<sup>2</sup> Государственное автономное учреждение здравоохранения Городская клиническая больница № 7 имени М. Н. Садыхова г. Казани, 420103, Россия, Казань, ул. Маршала Нурлыкова, 54

**Резюме**  
Выводы. Боль в нижней части спины занимает одно из ведущих мест среди причин обращения к врачам различных специальностей и нетрудоспособности лиц разных возрастных категорий. Боль в спине ограничивает жизнедеятельность, снижает качество жизни пациентов, снижает психо- и эмоциональное состояние. Только комплексная реабилитация позволяет восстановить прежнюю двигательную активность, уменьшить сроки временной утраты трудоспособности среди работающих лиц с люмбоишалгией.  
Цели работы. Исследовать эффективность комбинированной аппаратной тепловой и низкочастотной термотерапии в медицинской реабилитации пациентов с люмбоишалгией.  
Материалы и методы. Проведен ретроспективный анализ статистических данных о 90 больных отделением медицинской реабилитации пациентов с нарушением функции периферической нервной и костно-мышечной систем лечебно-реабилитационного центра Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница № 7 имени М. Н. Садыхова» г. Казани. Пациенты рандомным методом разделены на две группы – I основная (n = 45) и II контрольная (n = 45). Пациенты I группы (основной) на фоне стандартной терапии получали комбинированное лечение с применением массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N4 с принадлежностями, включая низкочастотную стимуляцию поясничного отдела позвоночника, выполняемого в комплексе с массажером, и роликовым массажем турманиевыми роликами, которые осуществляют под определенным углом аппаратный массаж спины и поясничного отдела позвоночника паравертебрально, а также равномерное распределение тепла и массажного давления. Пациенты II группы (контрольной) получали стандартное лечение (лечебная физкультура, классический массаж спины и поясничной области). Эффективность проводимых мероприятий оценивалась на основании нервно-рефлекторного статуса пациентов до и после медицинской реабилитации.  
Результаты. Более выраженная статистически значимая положительная динамика по окончании курса медицинской реабилитации отмечена у пациентов I (основной) группы: уменьшение болевого синдрома по визуально-аналоговой шкале, степени выраженности сколиоза, выраженности паравертебральных изменений, увеличение амплитуды движений в поясничном отделе позвоночника. Уровень тревоги по шкале HADS и симптому Дассла также статистически значимо уменьшился у пациентов I группы в сравнении со II (контрольной) группой.  
Заключение. Эффективность применения массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N4 с принадлежностями в лечении пациентов с люмбоишалгией подтверждена результатами исследования, показавшего, что у пациентов I группы (основной) отмечалось более значительное улучшение статодинамической функции позвоночника, уменьшение болевого синдрома, степени выраженности сколиоза, тревоги и депрессии, увеличение амплитуды движений в поясничном отделе позвоночника по сравнению с пациентами II группы (контрольной), получившими курс лечения без комбинированного низкочастотного теплового стимулятора (p < 0,1).  
Ключевые слова: люмбоишалгия, боль в нижней части спины, медицинская реабилитация, низкочастотная стимуляция.  
Для цитирования: Бодрова Р. А., Исмагилова А. А., Камалеева А. Р. Опыт применения комбинированной тепловой и низкочастотной стимуляции у пациентов с люмбоишалгией. Лечащий Врач. 2023; 11(26): 60-68. <https://doi.org/10.26907/2227-4624.2023.26.60-68>  
Конфликт интересов. Авторы статьи подтвердили отсутствие конфликта интересов, о котором необходимо сообщить.

2

Лечащий Врач. Том 26, № 11, 2023. <https://journal.lvrach.ru/>

– филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Министерства здравоохранения Республики Татарстан, руководитель лечебно-реабилитационного центра Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница №7 имени М.Н. Садыхова» г.Казани, а также специалистом городской клинической больницы №7 имени М.Н. Садыхова» г.Казани Исмагилова Аделя Айдаровна и Камалеева Айгуль Рамилевна.

\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

## «НУГА БЕСТ» - БИЗНЕС, В КОТОРОМ НЕТ КОНКУРЕНТОВ!

**История дилеров и супругов с предпринимательской жилкой Юлии и Рустама Гафетдиновых.**

**– Как начинался ваш бизнес в «Нуга Бест»?**

– Мы пришли в «Нуга Бест» в мае 2013 года. Это не было первым опытом в бизнесе, до этого у нас было 2 бизнеса. В настоящее время у нас работают салоны-магазины Нуга Бест в г. Усинске и г. Ухте.

**– Почему «Нуга Бест»? Чем он, не побоюсь этого слова, лучше ваших прошлых бизнесов?**

– Бизнес «Нуга Бест» привлек тем, что он особенный, не похож ни на один другой. Хотя, мы общаемся с разными предпринимателями нам знакомы десятки различных бизнес-моделей. И да, он другой и этим привлекает. А еще – в «Нуга Бест» нет конкурентов.

**– Почему так сложно повторить бизнес-модель «Нуга Бест»?**

– Сама модель бизнеса уникальна, но дело еще и в том, что все дилеры — это одна большая дружная семья, где каждый готов поддержать, помочь. Мало где такое встречается. Сильнейшая корпоративная культура. Нет ощущения, что каждый сам за себя. Организация вкладывает максимум времени и усилий в развитие всей команды.

**– В чем секрет «Нуга Бест»? Спрос на товар не падает. Интерес к вам только растет с годами.**

– Тут действительно заложена правильная формула. Каждый дилер получает эксклюзивный товар, которого нет на рынке. Плюс к этому мощный маркетинг, в тонкостях которого нам помогает разобраться компания. Обучение на постоянной основе, чтобы быть в тонусе и колоссальная поддержка. Только вдумайтесь: «Нуга Бест» работает в России 20 лет. Вспомните, сколько за это время в стране и мире было различных кризисов. А наша продукция всегда и при любых обстоятельствах остается востребованной. Нужно отдать должное, что компания не



стоит на месте и всегда развивается. Регулярно разрабатываются и выпускаются эксклюзивные новинки. Компания всегда стремится повышать качество, нам никогда не было стыдно за нашу продукцию.

**– Пользуетесь «служебным положением»? Используйте сами оборудованием?**

Безусловно. Мы сами активные пользователи оборудования «Нуга Бест». Да что там мы – вся семья его обожает! Ни дня не проходит, чтобы кто-то не делал массаж на нем. Это большое счастье, что судьба сложилась именно таким образом и связала нас с этим превосходным оборудованием. Очень рады, что это тот бизнес, который не только открывает широчайшие возможности, способствует развитию, но и с помощью оборудования улучшает качество жизни.

**– Чем занимается дилер «Нуга Бест»?**

– Мы ежедневно полностью погружены в свою работу. Каждый день решаем множество разнонаправленных задач: встречаемся с людьми,

проводим консультации по оборудованию, занимаемся продажей, обслуживанием оборудования. Словом, все то, что делает официальный представитель, дилер. И нам это нравится, это не дает нам закисать, мы всегда находимся в тонусе.

**– Вы разделяете день на работу и отдых?**

– Мы настолько слились со своей работой, что не считаем ее работой. Это наш здоровый, активный, увлекательный образ жизни. Мы не отделяем себя от компании «Нуга Бест».

**– Продолжите фразу. Главное в работе — это...**

– Самое главное в нашей работе — это люди! И, пользуясь возможностью, хотим поблагодарить всех наших клиентов! Спасибо вам за ваше доверие и вашу помощь! Желаем всем добра, желаем успехов и, конечно, здоровья!

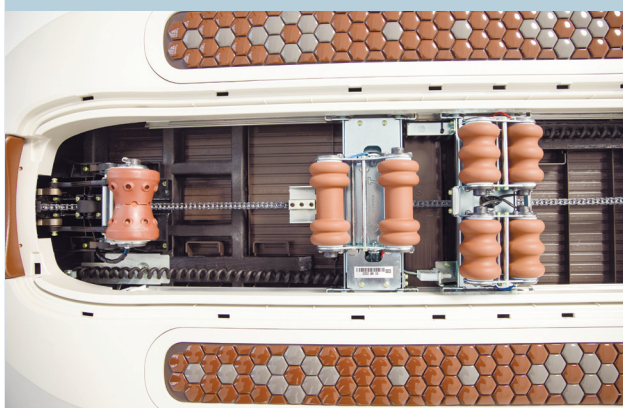


# В РОССИИ ПРОШЕЛ ПРЕМЬЕРНЫЙ ПОКАЗ ДОЛГОЖДАННОЙ НОВИНКИ В ОБЛАСТИ МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ — МАССАЖНОЙ КРОВАТИ N6\* ОТ «НУГА БЕСТ»

(Начало на стр. 1)

**3 ВСТРОЕННЫХ МАССАЖНЫХ ПРОЕКТОРА** прорабатывают каждый сантиметр позвоночника.

Три встроенных массажных проектора из турманиевой керамики действуют синхронно, стимулируя каждый участок позвоночника, обеспечивая не только комплексный массаж, но и глубокий прогрев тканей. Тело получает согревающий и расслабляющий массаж одновременно, а вы окунаетесь в спокойствие и негу.



**20 РЕЖИМОВ РАБОТЫ МИОСТИМУЛЯТОРА** — выберите ту интенсивность массажа, которая необходима вашему телу именно сейчас...



### ИННОВАЦИОННАЯ КОНСТРУКЦИЯ

Дополнительный корпус находится на 45 мм выше основного корпуса, что располагает ноги выше тела, тем самым увеличивает эффективность воздействия на пояснично-крестцовый отдел позвоночника<sup>1</sup>.



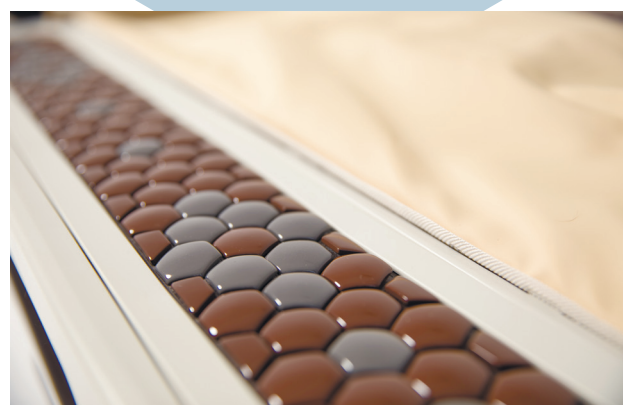
### ЭРГОНОМИЧЕСКАЯ КОНСТРУКЦИЯ

Эргономичный подголовник, предназначенный для правильной фиксации головы, обеспечивает комфорт во время сеанса и позволяет шейному роллу воздействовать четко в нужном направлении.



### ТУРМАНИЕВАЯ И НАНОАЛМАЗНАЯ КЕРАМИКА

Дополнительные нагревательные блоки с турманиевой и наноалмазной керамикой для суставов рук и области икроножных мышц увеличивают эффективность использования массажера N6\*. За счет наноалмазной керамики (NDT) увеличена сила воздействия нагревательных блоков<sup>2</sup>, что способствует обезболиванию, мышечному расслаблению, снятию напряжения,



снижению утомления, восстановлению сил, повышению общего тонуса организма.

### 5 РЕЖИМОВ МАССАЖА НА ВЫБОР

Массажная кровать N6\* позволяет самостоятельно провести массажный сеанс с помощью автоматического или ручного управления.

Выстраивайте степень нагрева дополнительных платформ с турманиевой и наноалмазной керамикой. Настраивайте интенсивность воздействия миостимулятора! Получайте массу пользы и удовольствия!

### СКЛАДНАЯ КОНСТРУКЦИЯ ДЛЯ БЫСТРОЙ СБОРКИ И УДОБНОГО ХРАНЕНИЯ

То, чего так долго ждали! Складная конструкция обеспечивает легкость хранения оборудования\* даже в маленьком пространстве. После массажа можно очень быстро и без лишних усилий убрать массажер\* на место. Даже если вы устали и никого нет рядом, с легкостью справитесь с этой задачей самостоятельно.



<sup>1</sup> При сравнении с использованием массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N4 с принадлежностями.

<sup>2</sup> В сравнении с турманиевой керамикой.

\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЛЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Мы добавили музыкальное сопровождение, чтобы создать для вас идеальную атмосферу



умиротворения и глубокого расслабления. Массажное воздействие в комплексе с расслабляющей музыкой из высококачественных динамиков может оказывать полезное воздействие как на психоэмоциональное состояние, так и на весь организм.

### ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ С ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИМ ДИСПЛЕЕМ

Позволяет с легкостью и комфортом управлять массажером\* прямо во время процедуры, под любым углом.



**НАДЕЖНАЯ КОНСТРУКЦИЯ** выдерживает вес до 120 кг.

Массажная кровать N6\* идеально подходит для использования в различных условиях, от домашнего пространства до профессиональных медицинских учреждений. Она обеспечивает комплексный подход к оздоровлению через массаж и релаксацию.

Массажная кровать N6\* – это не просто массажер, это ваш личный уголок здоровья, расслабления и хорошего настроения, доступный каждый день.

\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК ПОДГОТОВИЛ ОБШИРНЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖНОЙ КРОВАТИ N6\* ОТ «НУГА БЕСТ»

Профессор Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова подготовил научно-методические рекомендации по применению Массажера N6\* в клинической практике. В материале доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН, заслуженный деятель науки Российской Федерации Пономаренко Г.Н. детально рассмотрел возможные режимы работы оборудования и подробно описал методы применения Массажера N6\*, которые могут быть использованы при частных методиках лечения.

Напомним, Массажная кровать «Нуга Бест»\* предназначена для проведения эффективной профилактики и оздоровления по широкому спектру заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата (позвоночника);
- трофических расстройств нейрогенного и со-

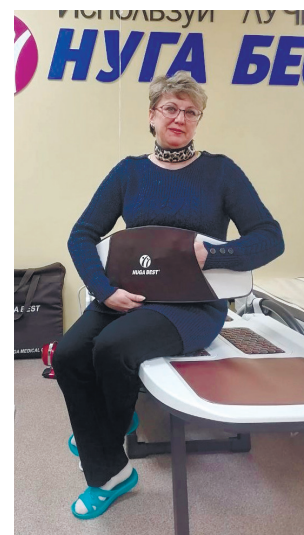
судистого происхождения;

- периферической нервной системы (радикулиты);
- ситуационных стрессов (нервного переутомления);
- синдрома хронической усталости и физического переутомления.

### Использование Массажера\* возможно:

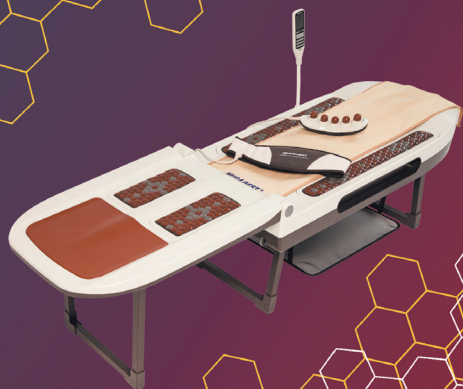
- в условиях стационара,
- в лечебно-профилактических учреждениях,
- в санаториях,
- оздоровительных центрах,
- в домах отдыха,
- в спортивной практике,
- в домашних условиях для проведения эффективной профилактики и оздоровления по широкому спектру заболеваний.

## ПЕРВЫЕ ПОКУПАТЕЛИ МАССАЖНОЙ КРОВАТИ N6\* ОТ «НУГА БЕСТ»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АКАД. И.П. ПАВЛОВА

### ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖЕРА-СТИМУЛЯТОРА ТЕРМОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛЬНОГО N6 С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ научно-методические рекомендации



Санкт-Петербург  
2023

Применение массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N6 с принадлежностями в клинической практике: научно-методические рекомендации. – СПб., 2023. – 40 с.

Настоящие рекомендации включают совокупность методик механических воздействий на организм, реализуемых при помощи массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N6 с принадлежностями у пациентов с различными заболеваниями.

Включенные в рекомендации методики сочетанного воздействия роликового массажа, ауторефлексации позвоночника и электростимуляции обладают высокой терапевтической эффективностью и значимо сокращают сроки лечения пациентов.

Рекомендации предназначены для врачей-физиотерапевтов и могут быть применены в лечебно-профилактических и санаторно-курортных организациях средним медицинским персоналом.

#### Автор рекомендаций

Пономаренко Г.Н. – профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры физических методов лечения и спортивной медицины факультета последипломного образования Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П.Павлова.

\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.



## ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

Было время, когда я чувствовала себя полнейшей развалюхой. Состояла на учёте с мастопатией и щитовидной железой, хроническая пневмония, головокружение, сужение сосудов головного мозга. Я отравилась лекарствами, на которые появилась аллергия. Обращалась к врачам, выписывали таблетки, уколы, капельницы, тем самым печень посадила.

О Нуга Бест узнала от знакомой, 18 лет назад. Когда ходила в салон-магазин Нуга Бест мне хотелось сразу приобрести оборудование домой. Из оборудования использую ковёр<sup>1</sup>, с бабочкой<sup>2</sup> не расстаюсь. Кроватью<sup>4</sup> пользуюсь утром и перед сном: можно делать массаж живота, спины, ног, шейного отдела. На сегодняшний день я имею еще и массажер для стоп<sup>5</sup>. Я довольна очень, это на благо моего здоровья. Хочу ещё приобрести новую подушку в Нуга Бест. Желаю всем иметь это оборудование. Это наше здоровье!

Галина Даниловна



С компанией Нуга Бест я знакома больше 8 лет. Когда я пришла в зал у меня были некоторые проблемы. Теперь спасаюсь только массажером для спины<sup>4</sup>. Очень довольна. Настроение намного улучшилось, занимаюсь внуками. Сначала я приобрела жилетку турманиевую<sup>3</sup>, потом кровать<sup>4</sup>, мат<sup>1</sup>, сейчас приобрела массажер для стоп<sup>5</sup>. Пользуюсь каждый день кроватью, сплю на мате, очень к нему привыкла. Шее комфортно. Я считаю, что моё самочувствие для моего возраста (74 года) очень хорошее! Я всем советую прийти и попробовать оборудование Нуга Бест.

Счастливенко Лариса Алексеевна  
г. Щелково



20 лет назад начались проблемы со здоровьем: стала болеть спина и неметь под коленкой, началась отёчность на ногах, болели колени. Во время сна безумно ломило плечи и при поворотах меня хватало судороги, от чего я просыпалась. С каждым годом становилось всё хуже и хуже.

Я пошла на МРТ, и обнаружили, что у меня около 5 протрузий и 2 грыжи на позвоночнике. Я начала ходить по врачам и платным, и к мануалам, и массажи делала. В течение 5 лет я пыталась найти выход, но безуспешно. Казалось, жизнь кончилась, хотя очень этого не хотелось.

Однажды знакомая сказала мне про оборудование Нуга Бест. Я сразу пошла в салон-магазин, где получила консультацию о видах и назначении продаваемого оборудования, и приобрела некоторое оборудование себе. Я использую, прежде всего, кровать-массажер<sup>4</sup>, которой пользуюсь 2-3 раза в день. Матрас<sup>1</sup>, на котором сплю каждый день. Использую массажер для ног<sup>5</sup>. Хочу приобрести ещё в Нуга Бест подушку и накидку. Мечты должны сбываться.

Я очень рада, что приобрела это чудесное оборудование!

Татьяна Алексеевна



Были запоры, геморрой, судороги ног ночью. Давление было высокое 160/70 и голова «тяжёлая». Была слабость, ноги не слушались, не ходили совсем, головокружение. Лечилась таблетками, ходила в поликлинику, улучшений никаких не было.

Из оборудования дома у меня «3 кита»: кровать<sup>4</sup>, ковёр<sup>1</sup>, массажёр для ног<sup>5</sup>. Я сразу поверила этому оборудованию. Я и вся моя семья пользуемся этим оборудованием каждый день. Я советую всем приобрести оборудование Нуга Бест.

Людмила Васильевна



1. Электрический мат торговой марки «NUGA MEDICAL», «NUGA BEST», модель T11. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

2. Ручной проектор, торговой марки «NUGA BEST», модель ТК-09. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

3. Электрогрелка, модель МНР-100 торговой марки «NUGA BEST». НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

4. Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ.

5. Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5. МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ВАРИКОЗ. КАК РАСПОЗНАТЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ?

Обычно Варикозной болезнью чаще всего страдают люди после 40-50-ти лет. И хотя полностью избавиться от него практически невозможно, замедлить прогрессирование хронического заболевания посильно каждому. Как? Расскажем в нашей статье.

**Как успеть распознать варикоз на первой стадии? Обратиться к специалисту стоит при возникновении следующих признаков:**

- Регулярно возникающее чувство усталости в ногах.
- Отечность в вечернее и ночное время.
- Появление сосудистых звездочек на коже и "узора" вен под кожей.



**Как быть, если варикоз уже начался? Формула УВЛ**

**Формула УВЛ** — это 3 простые правила, ежедневное выполнение которых может помочь в борьбе с варикозом.

Название формулы идет по первым буквам рекомендаций. Делимся ими с вами.

1. Укрепление (ежедневное укрепление и улучшение проницаемости стенок кровеносных сосудов);
2. Восстановление (регулярное восстановление мышечного тонуса и проводимости нервных импульсов);
3. Легкость (постоянное снятие мышечных спазмов и психофизического напряжения).

Выполнение этих 3-х простых правил может стать новым простым и полезным ритуалом с массажной платформой E5\* от "Нуга Бест".

Массажер для стоп E5\* объединяет в себе тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию. Ежедневное использование платформы позволяет закрыть все составляющие формулы УВЛ. А действие массажера направлено не только на лечение и профилактику варикоза, но и борьбу с целым рядом других заболеваний, включая синдром хронической усталости, нарушения функций нервной системы, артриты и артрозы.



**Для максимальной пользы важно, чтобы домашние массажные сеансы были не эпизодическими, а регулярными.**

**Приглашаем в фирменные магазины «Нуга Бест» на БЕСПЛАТНУЮ апробацию МАССАЖЕРА ДЛЯ СТОП\*!**

Запишитесь на апробацию на сайте

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

либо по телефону "горячей линии"

**8-800-500-83-57**

\*Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ? 8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»

Уставать и лениться нормально! Так наш организм просит сделать паузу. Представляем вам список маленьких радостей для восстановления ресурсов. Выполните одно или несколько из этих действий и заметите, как ваше самочувствие улучшится. Сохраните этот список и возвращайтесь к нему каждый раз, когда чувствуете апатию или упадок сил!

Ставьте галочку напротив тех советов, которые уже выполнили!



8

**СХОДИТЕ НА ТЕСТ-ДРАЙВ  
МАССАЖНОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ\***

в выставочный магазин «Нуга Бест».



Совместите приятное с полезным, поблагодарив себя массажем на оборудовании одного из ведущих производителей в отрасли массажеров для домашнего применения. Тем более, сделать это можно совершенно бесплатно.

Запишитесь на **БЕСПЛАТНЫЙ**  
тест-драйв в своем городе на сайте  
[nugabest.ru](http://nugabest.ru)  
или по телефону:  
**8-800-500-83-57**

**1 ПРОГУЛЯЙТЕСЬ**

В парке, в лесу или по набережной.



5

**ПОИГРАЙТЕ С ЖИВОТНЫМ**

Порадуйте его своим вниманием.



2

**ДОЧИТАЙТЕ ХОРОШУЮ КНИГУ**

Которую так долго откладывали из-за нехватки времени.



6

**ПОБЫВАЙТЕ В НОВОМ МЕСТЕ**

Куда давно хотели сходить.



3

**СДЕЛАЙТЕ УХОДОВЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ**

Сходите в СПА или устройте СПА, не выходя из дома.



7

**Составьте новый  
СПИСОК РАДОСТЕЙ  
и напишите, о  
чем мечтаете**

Это то, что будет вас вдохновлять и мотивировать изо дня в день.



4

**ПОСЛУШАЙТЕ ПЕНИЕ ПТИЦ**

За городом, в лесу или, включив звуки природы в Интернете.



### ПОПРОБУЙТЕ НОВИНКИ!

Товары-бестселлеры «Нуга Бест» теперь с наноалмазной керамикой! Получайте больше\* пользы от применения любимых продуктов.

В этом году «Нуга Бест» порадовала поклонников своей продукции выходом сразу двух модернизированных новинок.

В составе согревающего multifunctional жилета<sup>1</sup> и теплового малого мата<sup>2</sup> теперь помимо турманиевой керамики появилась **НАНОАЛМАЗНАЯ КЕРАМИКА**.

Наноалмазная керамика имеет улучшенные\* оптические и теплопроводные свойства.

Турманиевый согревающий малый мат<sup>2</sup> с наноалмазной керамикой — это один из самых удобных в использовании продуктов «Нуга Бест». Его по достоинству оценят как любители активного образа жизни, так и те, кто предпочитают размеренный досуг. Мат легкий и компактный, что позволяет взять его с собой на работу, дачу и даже отдых.



Жилет<sup>1</sup> может стать персональным средством для снятия усталости. Его можно использовать для согревающего воздействия не только на области плеч, но и груди, верхней или нижней части спины, живота, рук и ног.

**Протестируйте новинки в выставочном магазине «Нуга Бест» вашего города.**

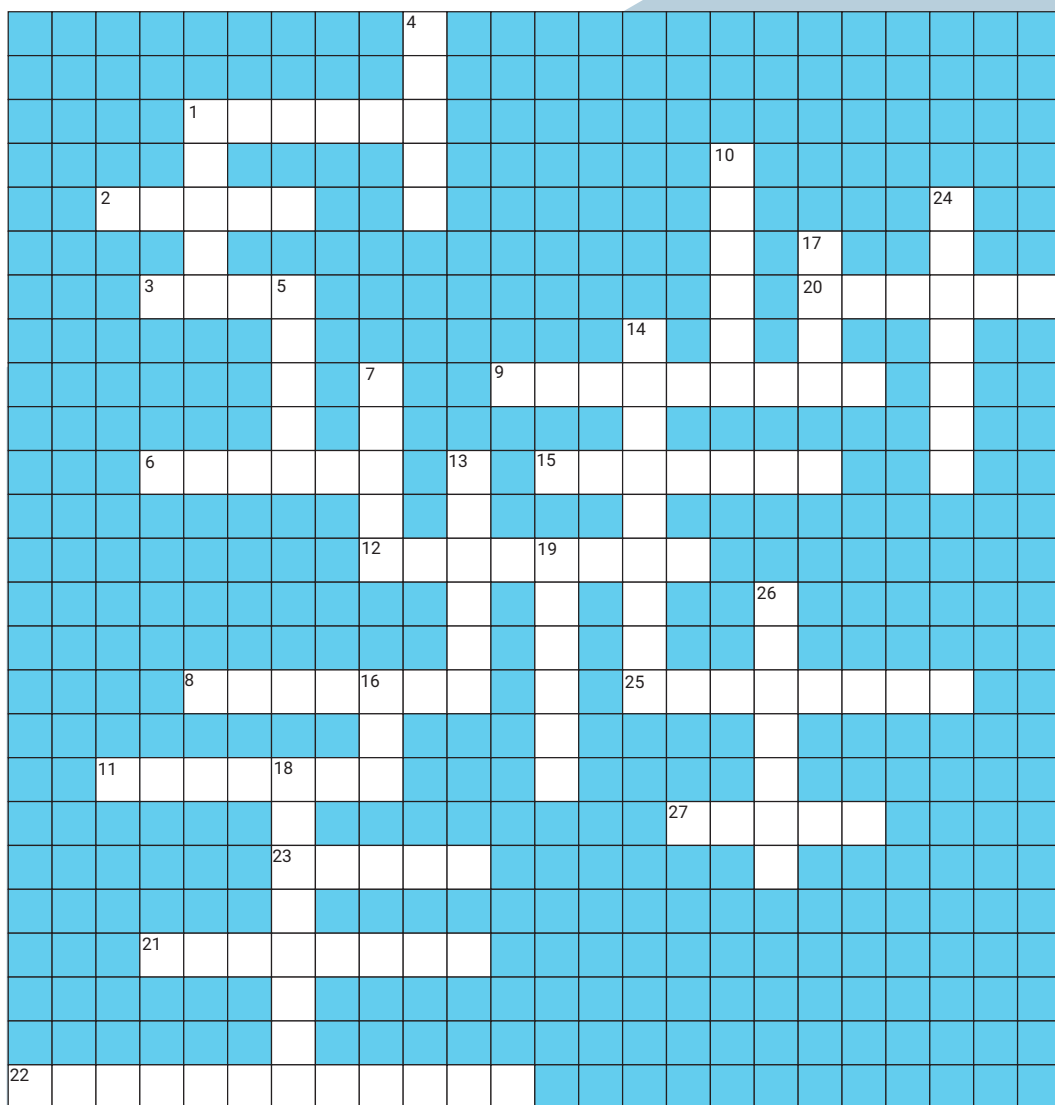
\*В сравнении с турманиевой керамикой

1 Электрогрелка, модель МНР-100 торговой марки «NUGA BEST». НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

2 Турманиевый мат (малый), модель ТК-08, торговой марки «NUGA BEST». НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.



**КРОССВОРД**



**По горизонтали:**

- 1. Процедура, помогающая расслабиться и улучшить кровообращение.
- 2. Время года, следующее за зимой.

- 3. Весенний месяц, когда природа пробуждается.
- 6. Место для отдыха и восстановления сил в весенние каникулы.
- 8. Состояние духа, положительное эмоциональное ощущение.
- 9. Название диеты, снижающей вес, не содержащей животных продуктов.
- 11. Цветок, символизирующий начало весны.
- 12. Растение, часто вызывающее весеннюю аллергию.
- 15. Необходима для поддержания активности в течение дня.
- 20. Овощ, популярный в весенних салатах.
- 21. Реакция организма на пыльцу весной.
- 22. Меры, предпринимаемые для предотвращения болезней.
- 23. Это съедобные плоды, в основе которых содержатся углеводы, витамины, органические кислоты, клетчатка и пектины..
- 25. Фрукт, богатый витамином С.
- 27. Сезонное заболевание, связанное с перепадами температуры.

**По вертикали:**

- 1. Процедура для ухода за кожей лица.
- 4. Природное явление, частое весной.
- 5. Климатическое явление, наступающее после зимы.
- 7. Хроническое респираторное заболевание, характеризующееся приступами затруднённого дыхания.
- 10. Спортивное занятие для поддержания тонуса мышц.
- 13. Чувство, описываемое в романах и песнях.
- 14. Лекарственное растение, используемое для успокоения.
- 16. Этот процесс необходим для восстановления физической и психологической энергии человека, обычно происходит ночью.
- 17. Длинный тонкий гибкий стебель некоторых кустарников (обычно винограда и корзиночной ивы).
- 18. Активность на свежем воздухе, полезная для сердца.
- 19. Измерения тела, которые часто контролируются во время диеты.
- 24. Заболевание вен, часто возникающее на ногах.
- 26. Минерал, важный для костей и зубов.

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!

ЕЩЁ БОЛЬШЕ  
СТАТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ  
ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ  
И В TELEGRAM



Наш сайт:  
NUGABEST.RU



Наш Телеграмм-канал:  
T.ME/NUGABEST\_RU

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 1(21). Дата выхода в свет: 12.03.2024 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

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: 10.03.2024 г. в 12.00, фактическое 11.03.2024 г. в 10.00.

Тираж: 72 800. Заказ №460. 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

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ



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

