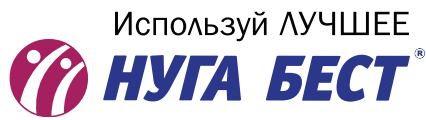


№2(19) 2023



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



«ПОЛК
МИЛОСЕРДИЯ»
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «НУГА БЕСТ» УСТАНОВИЛИ В ЦЕНТРЕ ХИРУРГИИ ИМ. Б.В. ПЕТРОВСКОГО

Цель акции «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» – предоставить работникам больниц, трудящимся беспрерывно по 12 часов в день, возможность безвозмездного использования оборудования «НУГА БЕСТ» для восстановления сил после длительного пребывания на ногах в условиях повышенного стресса.

Мы регулярно получаем благодарственные письма от тех больниц, в которых теперь есть массажное оборудование. По признанию персонала, Массажное оборудование действительно оказалось очень кстати!

(Продолжение на стр. 2)

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

2 стр.

В ПОМОЩЬ ДАЧНИКУ. ТОП-10 полезных товаров «Нуга Бест»

3 стр.

БОЛИ В КРЕСТЦЕ – расплата за прямохождение

4 стр.

ТАЙНАЯ СИЛА АКУПУНКТУРЫ

5 стр.

8 СОВЕТОВ, как избавиться от отеков

6 стр.

ЗУД ПОСЛЕ ДУША – звоночек инсульта

6 стр.

КАК НЕ УПУСТИТЬ ЖИЗНЬ? Техника «Колесо баланса»

7 стр.

ИГРА УЗНАЙТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

7 стр.

УЗНАЙТЕ СВОЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО ПО ЖИЗНИ

8 стр.

**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 и о ближайшем зале вы можете найти на нашем сайте nugabest.ru

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА НЕ ОГРАНИЧЕН

**ДЕНЬ
РОЖДЕНИЯ
НУГА БЕСТ!
19 ЛЕТ
МЫ С ВАМИ!**

«ПОЛК
МИЛОСЕРДИЯ»
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «НУГА БЕСТ» УСТАНОВИЛИ В ЦЕНТРЕ ХИРУРГИИ ИМ. Б.В. ПЕТРОВСКОГО

(Начало на стр. 1)

Массажную кровать N4* и Массажную платформу E5 теперь можно увидеть в крупнейшем хирургическом учреждении страны.**

Благотворительную акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» в разгар пандемии запустила компания «Нуга Бест».

В рамках нее организация предоставляла медицинским учреждениям в безвозмездное пользование свое массажное оборудование, чтобы персонал мог восстанавливать силы после изнурительных смен.

Акция получила настолько широкий отклик от врачей, что было решено продолжить эту традицию и после коронавируса. В этот раз Массажная кровать N4* и Массажная платформа E5** были доставлены в ФГБНУ «РНЦХ им. академика Б.В. Петровского».

Ленара Бакуло, официальный дилер компании «Нуга Бест», лично отвезла оборудование и проконсультировала специалистов, как правильно пользоваться массажерами.



*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.



ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

**ЛУЧШЕ СЕМЬ РАЗ ПОПРОБОВАТЬ,
ЧЕМ ОДИН РАЗ ОТКАЗАТЬСЯ**

**КОЛТАКОВА
МАРИЯ ДЕНИСОВНА
г. Белгород**



В Алма-Ате живёт моя дочь Людмила, которая как-то посетила выставочный зал Нуга Бест в своем городе.

И вот она приехала ко мне в гости на два месяца и рассказала о том, что у них можно всем желающим прийти на бесплатное тестирование массажного оборудования. Я хорошо запомнила название организации, так как она ассоциируется у меня с конфетами. Помню, подумала: «Вот счастливые, что у них такое есть».

Через несколько дней пошла за продуктами и вот увидела рекламу этого зала на нашем рынке «Солнечный». Сказать, что обрадовалась, ничего не сказать. С радостью сказала дочери, и вот, не раздумывая, вдвоем решили с ней сходить.

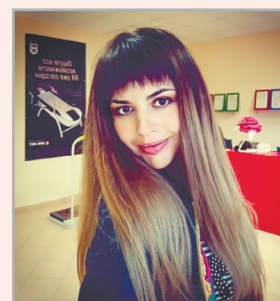
Я инвалид I группы Великой Отечественной Войны, представители зала «Нуга Бест» меня очень радушно приняли. В зале «Нуга Бест» моих сверстниц нет, мне 91 год. Но нашла много новых приятельниц, с которыми каждый день общаемся по телефону. После тестирования оборудования влюбилась в него с первого раза. Домой летела как на крыльях. Купили мне домой мат NUGA BEST T11, Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5, ПОЯС-ВИБРОМАССАЖЕР ТКЗ, Ручной проектор Nuga Best TK-09. Каждый день пользуюсь дома. После посещения Нуга Бест у меня есть стимул, дожить до 100 лет.

Причем жить активно!



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР
КОМПАНИИ
«НУГА МЕДИКАЛ»
НАДЕЖДА ВОРОНОВА
г. Курган**

Я являюсь дилером Компании Нуга Бест с 2011 года, и на данный момент мы открыли зал в г. Курган. Приглашаем всех желающих, кто хочет вести здоровый образ жизни, научиться быть здоровым, посетить наш выставочный зал. Мы учим людей быть здоровыми не только физически, но и меняем мышление человека, говоря о том, что у человека есть цель, есть жизнь, счастливая, долгая. У нас есть одна клиентка, которая пришла к нам в 90 лет и на сегодняшний день ей исполнился 101 год. Она вошла в книгу рекордов Гиннеса и совершила 16 рекордов. В 94 года она прыгнула с парашютом. Когда она попала в наш зал, она сказала: «теперь у меня есть стимул дожить до 100 лет, благодаря оборудованию Нуга Бест». Я желаю, чтобы каждый человек пришёл в наш зал Нуга Бест, попробовал наше прекрасное оборудование и жил долгой, счастливую, полноценную жизнь без боли.



**ЕВГЕНИЯ БЕЗРУКОВА
Мурманская обл.**

В 2018 году на очередном семейном отдыхе я получила очень серьёзную травму поясничного отдела и травму головы, неудачно скатилась с горки. В больнице поставили диагноз черепно-мозговая травма и многочисленные ушибы спины. Приехав домой, я обнаружила на спине огромную шишку, на следующий день она спала, но появилась огромная гематома в грудном отделе и поясничном. У меня поднялась температура, пошло воспаление. Врачи прописали кучу антибиотиков и диагностировали хроническое заболевание, у меня были плохие анализы. Я не стала применять антибиотики, пила жаропонижающие и брусничный чай. Мысли были только о проблемах со здоровьем.

Позже я стала пользоваться оборудованием Нуга Бест. В настоящее время я чувствую себя так, как чувствовала раньше. Думаю только о хорошем! Мы словно подружались с моим организмом. Я забочусь о нем, и он отвечает мне добром.



ОЛЕГ ХАБАРОВ, 61 год. Отец Антона Хабарова (артиста)

Знакомый доктор предложил мне попробовать кровать-массажер*, который стоит у него в кабинете, я попробовал и мне очень понравилось. Купил себе домой эту кровать-массажер*. Я её везде вожу с собой, она очень транспортабельная. В течение 4-х лет я лежу на этой кровати* каждый день, бывает даже два раза в день. Я не жалею, что приобрёл это оборудование. Дети, внуки приходят, ложатся на кровать. Я использую все возможности кровати* и принадлежности (пояс миостимулятор, проектор). Всем советую приобрести такую кровать* домой. Я очень благодарен сыну, что он приобрел мне этот массажер.

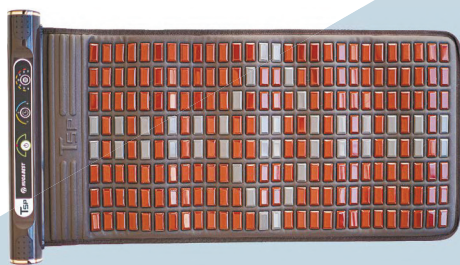
* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В ПОМОЩЬ ДАЧНИКУ. ТОП-10 ПОЛЕЗНЫХ ТОВАРОВ «НУГА БЕСТ»

Что взять с собой в дорогу? «Нуга Бест» составила свой чек-лист важных позиций для дачного сезона.

1. ПОРТАТИВНЫЙ ТУРМАНИЕВЫЙ МАТ Т5Р



Супертонкий согревающий мат с турманиевой керамикой Т5Р. Обеспечивает массажный и согревающий эффект для комфортного расслабления и восстановления сил. Удобно брать с собой.

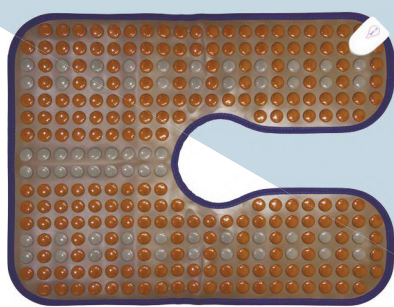
2. МАССАЖЕР ДЛЯ СТОП Е5*



Массажер для стоп Е5* объединяет в себе тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию. Ежедневный массаж стоп на платформе способствует укреплению и улучшению проницаемости стенок кровеносных сосудов, восстановлению мышечного тонуса и проводимости нервных импульсов, снятию мышечных спазмов и психофизического напряжения, в том числе, после дачных работ.

* (1) Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий Е5. РУ №РЗН 2020/13102 от 31.12. 2020 г.

3. ЭЛЕКТРОГРЕЛКА МНР-100



Способствует уменьшению болей в мышцах, суставах, расслаблению и снятию усталости. Обладает согревающим эффектом. Отличный способ расслабиться после физического труда. Можно использовать на любом участке тела (бедро, плечи, поясница).

4. БУТЫЛКА ДЛЯ ПИТЬЯ



Чем полезна?

Возвращает воде полезные свойства, подаренные природой. Делает воду мягкой, легко усваиваемой. Ощелачивает, структурирует, улучшает вкусовые качества. Удобно брать с собой в дорогу.

5. СУППОРТЫ, НАЛОКОТНИКИ, НАПУЛЬСНИКИ С ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКОЙ



1. Суппорт (повязка) на голеностоп ТЈ-3, 2. Суппорт наколенник ТЈ-1 (S), ТЈ-1 (L), 3. Суппорт-повязка на запястье ТЈ-4, 4. Налокотник ТЈ-2, 5. Напульсник ТЈ-5.

Способствуют стабилизации, фиксации и поддержке суставов во время работы на участке, что может помочь минимизировать риск травмы.

6. РУЧНОЙ ПРОЕКТОР NUGA BEST ТК-09



Дает возможность точно прогревать труднодоступные участки тела. Обеспечивает локальный согревающий и прогревающий эффект для нужной области. Способствует уменьшению суставных и мышечных болей. Устройство компактное и имеет небольшой вес.

7. ТУРМАНИЕВЫЕ СТЕЛЬКИ



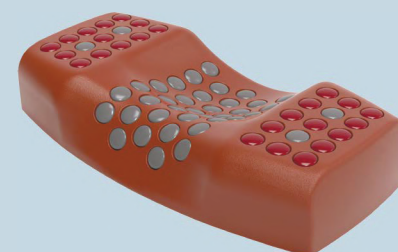
Обладают антибактериальными и дезодорирующими свойствами. Помогают нейтрализовать неприятный запах после интенсивных нагрузок. 9 дисков из турманиевой керамики обеспечивают легкий массаж и способствуют снятию усталости.

8. НАКЛАДКА НА ГЛАЗА НС-1



Помогает уменьшить усталость глаз, способствует расслаблению. Подходит в качестве маски для сна, бережно ограждая от источников света. Разработана с учетом анатомических особенностей лица. Можно использовать летом в качестве компресса, предварительно охладив.

9. ПОДУШКА С ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКОЙ NUGA BEST НС-50



Создана с учетом анатомических особенностей позвоночника. Поддерживает естественный С-образный изгиб шеи в любом положении тела, благодаря чему мышцы расслабляются. Турманиевые диски обеспечивают легкое массажное воздействие, способствует улучшению кровообращения в шейно-воротниковой зоне, помогают снять усталость и напряжение.

10. ШАРФ (ПОВЯЗКА НА ШЕЮ) НС-5 С ТУРМАНИЕВОЙ И НАНОАЛМАЗНОЙ КЕРАМИКОЙ



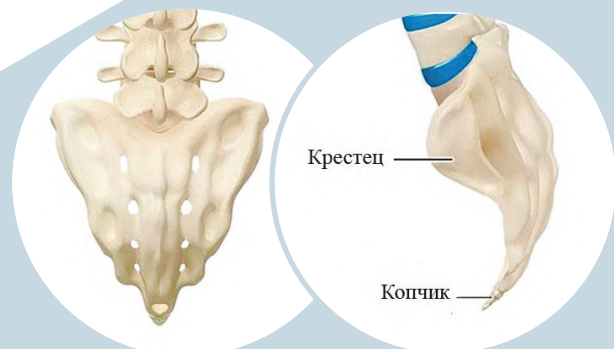
Оснащен с внутренней стороны 28 дисками из турманиевой и наноалмазной керамики, которые оказывают мягкое точечное воздействие на область шеи по типу нажатия пальцем. Точечный массаж способствует расслаблению, снижению напряжения. Шарф удобно фиксируется липучками, благодаря чему его можно носить на шее днём или спать в нем всю ночь.

ЗАПАСИТЕСЬ ПОЛЕЗНЫМИ ТОВАРАМИ ДЛЯ САДОВО-ОГОРОДНОГО СЕЗОНА. СМОТРИТЕ КАТАЛОГ НА САЙТЕ NUGABEST.RU/CATALOG

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БОЛИ В КРЕСТЦЕ – РАСПЛАТА ЗА ПРЯМОХОЖДЕНИЕ

Биологи часто шутят: боли в пояснично-крестцовом отделе-расплата человека за освободившиеся руки и перенос основной нагрузки на нижнюю часть позвоночника. От чего возникают скованность и жжение в спине, и что с этим делать?



Крестец — кость треугольной формы, расположенная у основания позвоночника. Это не что иное как сросшиеся в одно целое пять крестцовых позвонков.

Среди самых распространенных причин боли в крестце специалисты называют:

- травма с повреждением самого крестца (в следствие удара/ушиба)
- спазм крестцово-позвоночных мышц (из-за резких движений/ чрезмерных нагрузок)
- начало развития радикулита
- смещение поясничного позвонка
- поражение крестцово-подвздошных связок
- остеопороз



Выявить истинную причину и назначить соответствующее лечение может только лечащий врач. Поэтому при появлении дискомфорта в области крестца следует обратиться к специалисту.

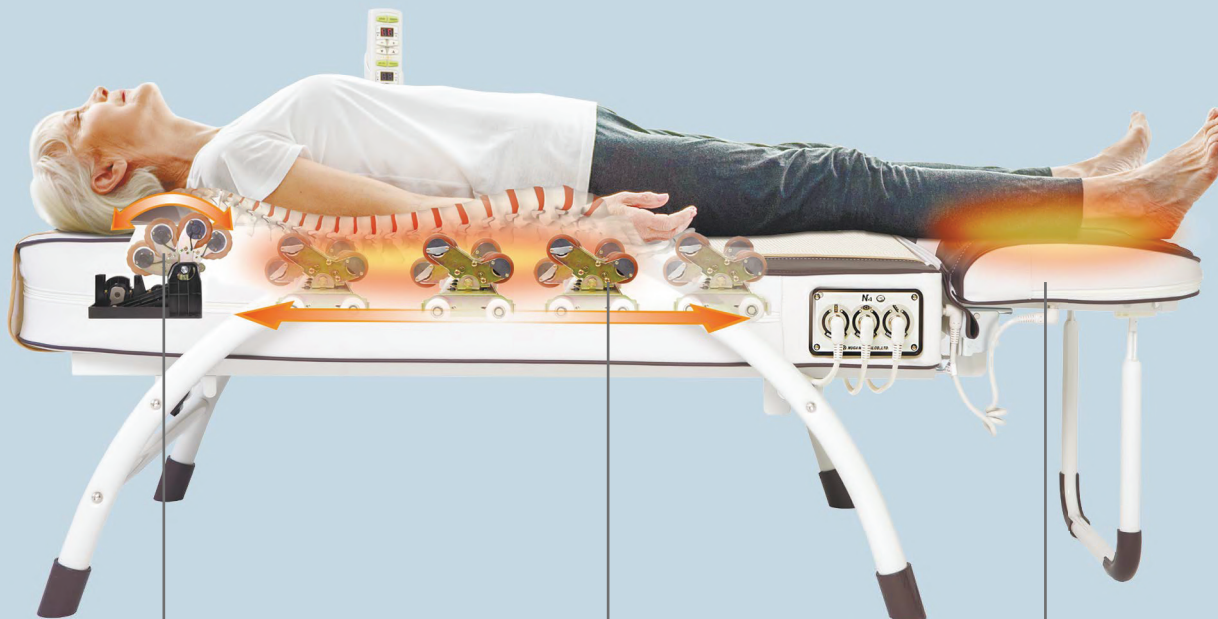
*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ «НУГА БЕСТ»?

Если боли в крестце вызваны заболеваниями позвоночника, может помочь массаж.

Получать массаж проблемной зоны можно, не выходя из дома, с помощью сеансов на Массажной кровати N4* от «Нуга Бест». Это сертифицированное медицинское оборудование, разработанное для домашнего применения.

Массажер* 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 в себе **3 вида воздействия:** точечный массаж, тепловой и миостимуляцию.

Позволяет прорабатывать как **отдельную зону,** например, поясничную, так и **весь позвоночный столб.**

Еще одно достоинство Массажной кровати N4* - **регулировка по размеру.** Массажер может использоваться несколькими членами семьи.



Запишитесь на **БЕСПЛАТНЫЙ** тест-драйв Массажной кровати* на нашем сайте **nugabest.ru** либо по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57** (звонок бесплатный из всех регионов России).

Автор Светлана Топаз
Для написания статьи были использованы материалы из источника <https://ultraclinica.ru/npravleniya/nevrologiya/boli-v-kresttsovom-otdele.html>



НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

В возрасте 118 лет в доме престарелых во французском Тулоне 17 января 2023 года умерла монахиня Люсиль Рандон, считавшаяся старейшим человеком в мире. После ее смерти старейшим человеком считается 115-летняя Мария Браньяс Морера, которая сейчас проживает в Испании.

Автор Светлана Топаз
Для написания статьи были использованы материалы из источников: <https://www.forbes.ru/forbes-woman/483895-vo-francii-umerla-starejsaa-v-mire-zensina>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТАЙНАЯ СИЛА АКУПУНКТУРЫ

Среди самых распространенных видов акупунктуры:

- электроакупунктура (когда происходит воздействие электрическим током малых мощностей на биологически активные точки);
- точечный массаж (воздействие мануальным или же аппаратным методом).

Чтобы получить максимум пользы от акупунктуры, важно не ошибиться с выбором.

«Нуга Бест» разработала Массажную платформу E5*, позволяющую проводить акупунктуру самостоятельно, не выходя из дома.

Оборудование дает возможность одновременно воздействовать сразу на две ключевые зоны человеческого тела: руки и стопы.

Массажер для стоп E5* имеет три метода воздействия: тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию.

Благодаря низкочастотным импульсам платформа осуществляет бережный вибрационный массаж ног, воздействуя на биологически активные точки. Такое воздействие способствует расслаблению, снятию усталости, улучшению микроциркуляции в тканях, улучшению кровообращения, снятию спазмов, улучшению эластичности мышц и суставов.

В комплектации «Professional» дополнительно к массажеру идут низкочастотные накладки и низкочастотные рукоятки.

Накладки можно использовать для смягчения болевых ощущений, прикладывая к желаемым участкам тела (плечи, живот, запястья, колени и пр.). Для широких частей тела, таких как плечи, живот и т.д. предназначены накладки размера 'L'. Для небольших частей тела, таких как запястья, колени и т.д. - накладки размера 'S'.

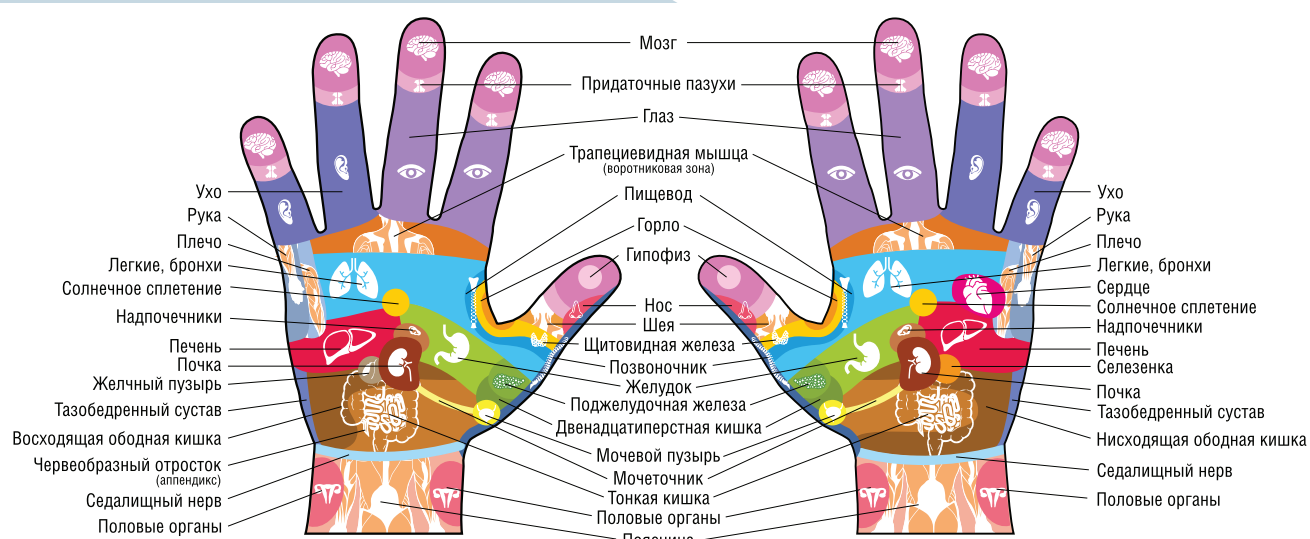
Рукоятки способствуют улучшению кровообращения.

Однако важно помнить, что для получения максимальной пользы необходимо, чтобы сеансы на Массажной платформе E5* были регулярными.

Попробуйте и убедитесь сами! **Приглашаем на БЕСПЛАТНЫЙ тест-драйв Массажера для стоп*!** Запишитесь на апробацию на сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57**

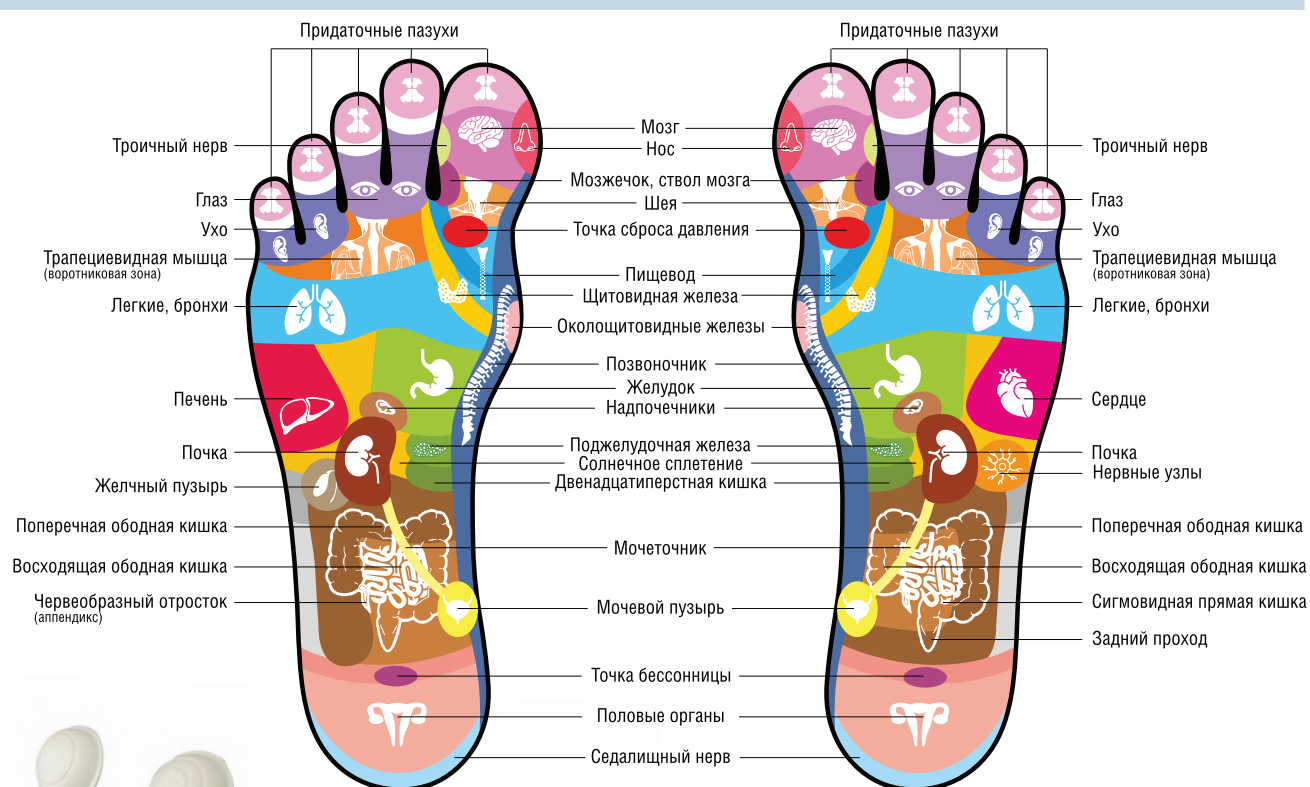
ПРАВАЯ РУКА

ЛЕВАЯ РУКА



ПРАВАЯ СТОПА

ЛЕВАЯ СТОПА



НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ



В Германии живет Яков Циперович, который не спит и не стареет более 30 лет. О его феномене десятки раз рассказывали газеты и телевидение разных стран. Сейчас ему больше 60 лет, но выглядит он так же, как на фотографиях 1975 года. Будто природа «выключила» у него так называемый механизм старения.

Автор Светлана Топаз
Для написания статьи были использованы материалы из источников: <https://rg.ru/2015/01/29/ziperovich.html>

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 СОВЕТОВ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

Почему летом проблема отечности обостряется? В жару усиливается потоотделение, организм теряет больше жидкости, кровь сгущается, её отток замедляется, из-за чего и появляются отёки. Всего лишь 8 простых рекомендаций могут помочь убрать из организма лишнюю воду и перестать отекать.



Совет 1. Пейте больше жидкости

Это благотворно влияет на ток лимфы. Конечно, идеальный вариант — чистая вода. Но, если для вас это затруднительно, можно добавить лимон или делать травяной чай с мятой, мелиссой, шиповником, тмином.



Совет 2. Проходите 14000+ шагов в день

Усилить лимфоток помогают мышечные сокращения. Откажитесь от транспорта в пользу пешей ходьбы. Больше гуляйте, поставьте цель проходить не менее 10000 шагов в день. Выбирайте активное времяпровождение, например, устраивайте велопрогулки.



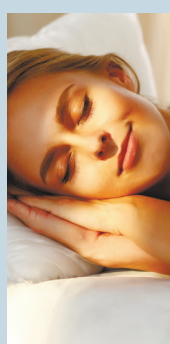
Совет 3. Выполняйте противоотечную гимнастику

В интернете можно найти готовые подборки упражнений, направленных на уменьшение отеков как в отдельной зоне, так и во всем теле. Для видимого эффекта достаточно выполнять их ежедневно по 15 минут утром или вечером.



Совет 5. Используйте специализированную косметику для тела

Холодные обертывания помогают вывести лишнюю жидкость. Такие процедуры можно проводить самостоятельно, вам потребуется само средство и пищевая пленка. Охлаждающий эффект создают компоненты, вызывающие ощущение свежести, например мята и ментол-ищите именно их в составе. Приятным бонусом будет то, что после курса процедур можно значительно потерять в объемах.



Совет 6. Нормализуйте режим сна

Когда вы спите меньше 6—8 часов, включается симпатическая нервная система и повышается давление в капиллярах. Помимо этого, недосып влияет на уровень стресса (кортизола), который также провоцирует возникновение отеков.



Совет 7. Принимайте солевые ванны

Но делайте это правильно: растворите в воде не 2 ложки, а примерно полкилограмма соли. При этом вода не должна быть слишком горячей. Принимай такую ванну не более 10 минут, а потом посидите или полежите в покое, закутавшись в теплое одеяло или халат.



Совет 4. Пропейте витамины

Справиться с отеками можно, пропив курс витаминов. Достаточно сходить на консультацию к лечащему врачу и, после сдачи анализов, подобрать индивидуальный комплекс.



Совет 8. Что рекомендует "Нуга Бест"?

Справиться с отечностью может помочь массаж. Он усиливает циркуляцию лимфы и крови, расширяет кровеносные сосуды, уменьшает количество межклеточной жидкости.

Таким образом устраняются отёки, застойные явления в мышцах и тканях, выводя лишнюю жидкость из организма.

Отличным решением может стать Массажная платформа для стоп E5* от «Нуга Бест». Массажер* объединяет 3 метода воздействия: тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию. Помимо борьбы с отечностью, оборудование способствует профилактике и лечению целого ряда других заболеваний нижних конечностей.

Приглашаем на БЕСПЛАТНЫЙ тест-драйв массажера для стоп*!
Запишитесь на апробацию на сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии" 8-800-500-83-57

Автор - Светлана Топаз.

Для написания статьи были использованы материалы из источника <https://www.championat.com/lifestyle/article-4740789-pochemu-letom-v-zharu-otekayut-nogi-uzhenschin-i-chto-s-etim-delat.html>

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗУД ПОСЛЕ ДУША – ЗВОНОЧЕК ИНСУЛЬТА

Елена Малышева в программе «Жить здорово!» шокировала россиян неприятным фактом: если после душа кожа чешется, причина может крыться не в воде или средстве для мытья, а в приближающемся инсульте.



Систематический зуд по окончании водных процедур может косвенно свидетельствовать о полицитемии, она же болезнь Вакеза, эритремия. Это хроническое заболевание, при котором костный мозг вырабатывает избыточное количество эритроцитов (красных кровяных телец в крови) а также тромбоцитов и лейкоцитов. Всё это в конечном итоге ведет к загущению крови и закупорке сосудов, что и становится причиной инсульта.

Что должно насторожить? Специалисты выделяют несколько «тревожных звоночков»:

- Покраснение кожи лица и рук
- Кожный зуд, усиливающийся после теплого душа или ванны
- Покалывания в кончиках пальцев

Если эти признаки носят не эпизодический, а регулярный характер, не лишним будет проконсультироваться со специалистом.

Автор – Светлана Топаз.

Для написания статьи были использованы материалы из источника https://aif.ru/health/life/zud_posle_dusha_do_insulta_dovedet_pochemu_nelzya_ignorirovat_etot_simptom



НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

В 1905 году 35-летний американский плотник по фамилии

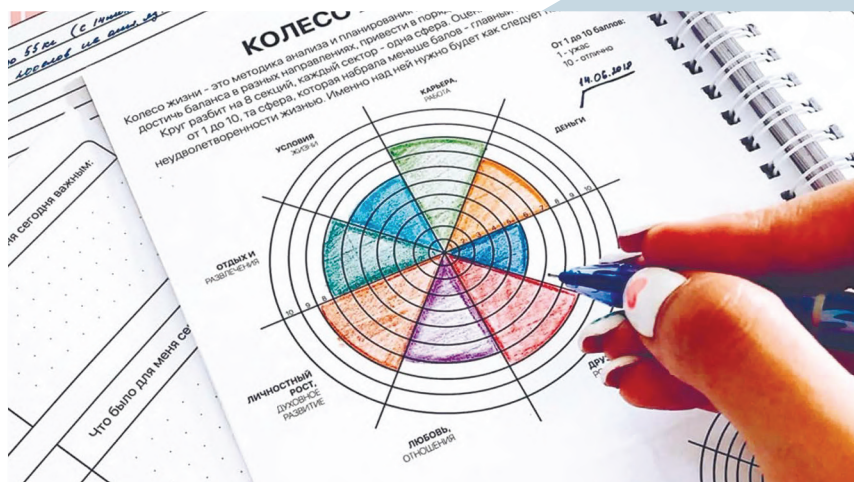
Дурр разместил в газе-

тах объявление о том, что готов завещать свое тело с двумя сердцами любому, кто заплатит большие деньги. Его обследовали несколько экспертов, и выводы были единодушными - у Дурра действительно два сердца, при этом плотник абсолютно здоров. Группа врачей предложила ему 10 тысяч долларов за проведение операции с целью извлечения одного из сердец при жизни. Но человек-уникум благоразумно отказался, опасаясь последствий хирургического вмешательства.

Автор Светлана Топаз

Для написания статьи были использованы материалы из источников: <https://mirchudes.net/people/1517-lyudi-s-dvumya-serdcami.html>

КАК НЕ УПУСТИТЬ ЖИЗНЬ? ТЕХНИКА «КОЛЕСО БАЛАНСА»



«Колесо баланса» - это инструмент, позволяющий через простой тест проанализировать все ключевые сферы жизни и найти способы улучшить её через простые шаги.

ШАГ 1.

Нарисуйте колесо и разделите его на столько секторов, сколько сфер вы выделили в своей жизни. Например, здоровье, семья, работа, деньги, друзья, отдых, путешествия, саморазвитие.

ШАГ 2.

Теперь спросите себя: «На какой цифре находится эта сфера сейчас?»

Не думайте долго, отдайтесь своей интуиции и отмечайте цифры на осях вашего Колеса. Затем соедините линии между собой.

Скорее всего, у вас получилась «роза ветров» — не ровное колесо, а многоугольная фигура. Это нормально, потому что практически всегда какие-то сферы нашей жизни развиты лучше, а какие-то слабее. Именно с этим мы и будем работать дальше.

ШАГ 3.

Отметьте на получившемся Колесе или отдельно от него:

- свои самые сильные сферы - сферы, которые набрали наибольшее количество баллов;
- свои самые слабые сферы, которые стоит улучшить.

Зачастую бывает, что какая-то одна сфера очевидно силь-

но влияет на все остальные. Есть смысл вычислить этот «якорь» и уделить ей особое внимание!

ШАГ 4.

Найдите способ улучшить каждую сферу хотя бы на 1 показатель и — действуйте.

Если серьезно отстает «Здоровье», например, болит спина, мучает остеохондроз, то многие сферы вообще могут быть не в радость, а какие-то из них (те же «Путешествия» или «Карьера») окажутся слабо осуществимы.

Если в минусе «Отдых» - скорее всего, в ближайшее время начнут страдать «Здоровье» и «Работа».

Так, улучшить сферу «Отдых» и «Здоровье» может помочь простой шаг – запись на бесплатный тест-драйв массажного оборудования в выставочный магазин «Нуга Бест». А приобретение Массажной кровати* может поспособствовать профилактике и лечению болезней позвоночника.

У каждого будет свой уникальный рисунок колеса. Главное – быть честными в оценке и сделать первый шаг для улучшения отстающей области. Поверьте, вы и сами не заметите, насколько благотворно это повлияет на все остальные сферы и улучшит качество жизни в разы!



Автор – Светлана Топаз.
Для написания статьи были использованы материалы из источника https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/chto-takoe-koleso-balansa-i-kak-ego-pravilno-ispolzovat/

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26.04.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИГРА УЗНАЙТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Внутренние биологические часы часто не совпадают с возрастом в паспорте. А каков ваш биологический возраст? Пройдите простой тест от "Нуга Бест" и узнайте.

Всё очень просто. В таблице ниже указаны 10 параметров и цифровые значения к ним.

Что нужно делать? Внимательно прочитайте параметр, измерьте свои показатели и найдите

схожие значения в таблице. Каждый параметр соответствует определенному биологическому возрасту.

Пример: если при подъеме на 4 этаж ваш пульс составляет 124 удара в минуту, ваш биологический возраст = 55 лет.

Замерьте все 10 показателей и выведите среднее арифметическое значение. Это и будет ваш биологический возраст.



НЕВЕРОЯТНО,
НО ФАКТ

Дэвид Смит стал известен благодаря тому, что смог похудеть на 182 кг без хирургического вмешательства, к которому обращается поглощающая часть людей с подобной проблемой. Причиной лишнего веса стало постоянное переедание в детстве, а после того, как матери Дэвида не стало, ситуация еще более ухудшилась.

Только благодаря неиссякаемому оптимизму его девушки, всегда поддерживающей своего любимого, Смит решил, что пора менять жизнь, взялся за себя и через некоторое время смог достичь потрясающих результатов.

Автор Светлана Топаз
Для написания статьи были использованы материалы из источников: <https://bator.ru/10-samyh-neveroyatnyh-pohudenyi-v-istorii>



ТЕСТЫ	БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ								
	20	30	35	40	45	50	55	60	65 лет
Пульс после подъема на 4-й этаж (скорость - 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	125	128
Систолическое давление («верхнее»)	105	110	115	120	125	130	135	140	145
Диастолическое давление («нижнее»)	65	70	73	75	78	80	83	85	88
Длительность задержки дыхания на вдохе (сек)	50	45	42	40	37	35	33	30	25
Длительность задержки дыхания на выдохе (сек)	40	38	35	30	28	25	23	31	19
Подтягивания на перекладине (для мужчин), отжимание от пола (для женщин)	10	8	6	5	4	3	2	1	1
Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50

ИГРА УЗНАЙТЕ СВОЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО ПО ЖИЗНИ

Специалисты считают, что у каждого из нас есть свои счастливые числа-талисманы, которые приносят удачу и помогают в достижении успеха. К примеру, многие верят, что номер телефона, включающий в себя счастливое число, может привлекать благоприятные возможности, деньги, успех. Узнайте свою благоприятную цифру с помощью простого расчета.



Формула проста: нужно записать свою дату рождения и сложить все числа дня, месяца и года рождения между собой. Если после сложения получилось двухзначное число, то цифры числа нужно снова сложить между собой, пока не останется всего 1 цифра.

Пример: человек родился 12 марта 1975 года.

Нам потребуется сложить 12 (день) 03 (месяц) 1975 (год) = $1+2+0+3+1+9+7+5=28$

Получилось 28, это двухзначное число, значит, складываем повторно: $2+8=10$ и еще раз: $1+0=1$.

Читаем значение полученной цифры.

Толкование цифр:

- 1 — успех. Единица обеспечивает успех в любом новом деле.
- 2 — везение. Двойка помогает оказаться в нужном месте в нужное время.
- 3 — компромисс. Тройка способствует разрешению трудной ситуации, подсказывает выход из трудного положения.
- 4 — защита. Оберегает от банкротства, мошенничества и денежных убытков.
- 5 — перспективы. Пятерка расширяет возможности.
- 6 — азарт. Шестерка — двойственное число, которое и дает удачу, и отбирает ее. Обычно помогает в лотереях и рискованных делах.
- 7 — проницательность. Семерка позволяет просчитать все на несколько ходов вперед.
- 8 — любовь. Восьмерка покровительствует удаче в любви.
- 9 — обучение. Девятка помогает впитывать информацию и быстрее изучать новое.

Используйте свою счастливую число и пусть удача еще чаще благоволит вам!

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 № 2(19). Дата выхода в свет: 24.05.2023 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

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: 20.05.2023 г. в 12.00, фактическое 21.05.2023 г. в 10.00.

Тираж: 63 600. Заказ №926. Цена свободная.

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

- www.nugabest.ru
- vk.com/nugabest.russia
- 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

