

№3(26) 2025

Используй ЛУЧШЕЕ
НУГА БЕСТ

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

8 СОВЕТОВ для ЗДОРОВЬЯ

12+

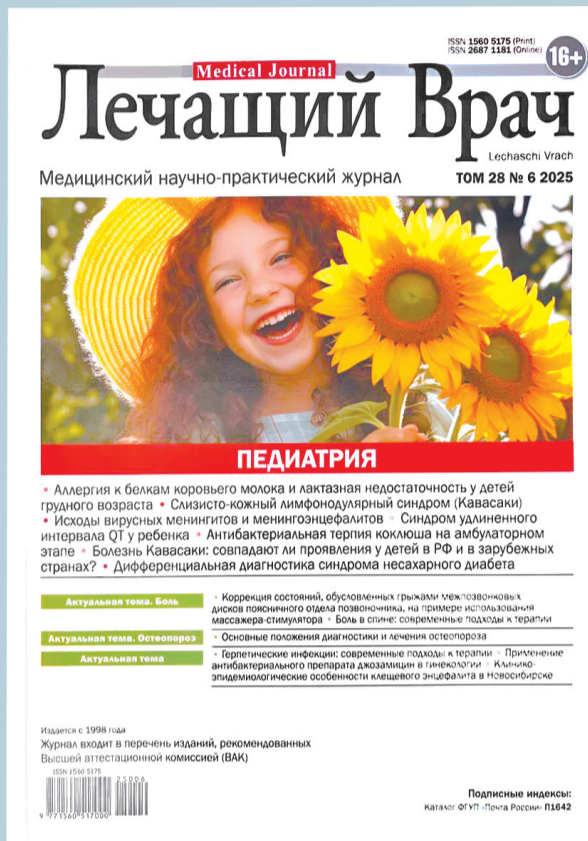
8-800-500-83-57 (звонок бесплатный)

t.me/nugabest_Ru

nugabest.ru

vk.com/nugabest.russia

ok.ru/nugabest.russia



**КАК В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ
НАРУШАЕТСЯ ПИТАНИЕ ТКАНЕЙ,
И ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ?**

2 стр.

**НЕДОСЫП У ПОДРОСТКОВ: КАК
БЕССОННЫЕ НОЧИ ПОДТАЧИВАЮТ
СЕРДЦЕ**

2 стр.

**СПИНА КАК КАМЕНЬ?
ВОЗМОЖНО, ВИНОВАТ СТРЕСС**

4-5 стр.

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

6 стр.

**ЖИЗНЬ С ПЛОСКОСТОПИЕМ:
КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ**

6 стр.

**О ПОЛЬЗЕ ТЕПЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ОРГАНИЗМА**

6 стр.

**«КОЛЕНИ СКРИПЯТ,
СУСТАВЫ ГОРЯТ?»:
8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»,
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ АРТРИТЕ
И АРТРОЗЕ**

7 стр.

**БЛИЗЯТСЯ ПРАЗДНИКИ, А ВЫ
СНОВА ЛОМАЕТЕ ГОЛОВУ,
ЧТО ПОДАРИТЬ БЛИЗКИМ,
ДРУЗЬЯМ ИЛИ КОЛЛЕГАМ?**

7 стр.

**ИНТЕРАКТИВ
«КАК НАЧАТЬ ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ
И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
ЗА 12 МЕСЯЦЕВ?»**

8 стр.

В МЕДИЦИНСКИХ ЖУРНАЛАХ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РОССИИ» И «ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ» ВЫШЛИ СТАТЬИ О МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЯХ «НУГА БЕСТ»* **

В специальном выпуске журнала «Здравоохранение России», приуроченном к 45-летию празднования Дня медицинского работника в России, вышла статья о свойствах Массажной платформы E5* и Массажной кровати N6** от «Нуга Бест».

(Продолжение на стр. 2)

В журнале «Лечащий врач» авторами статьи выступили сотрудники Национального медицинского исследовательского центра реабилитации и курортологии, а также Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова.

(Продолжение на стр. 2)

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.

** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

Информацию о демонстрационных залах, в которых можно обменять купон на подарок, информацию о ближайшем зале вы можете найти на нашем сайте nugabest.ru

СРОК ДЕЙСТВИЯ
КУПОНА
НЕ ОГРАНИЧЕН

ПОПРОБУЙТЕ
БЕСПЛАТНО
КОРЕЙСКОЕ
МАССАЖНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

Предъявите
купон и получите
подарок
Только для
новых посетителей
салона-магазина

КУПОН

В ОТРАСЛЕВОМ ЖУРНАЛЕ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РОССИИ» ВЫШЛА СТАТЬЯ О МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЯХ «НУГА БЕСТ» [1]



(Начало на стр. 1)

В статье говорится о том, какие дегенеративные процессы в опорно-двигательном аппарате могут проявляться уже с 40 лет.

А также, какие на сегодняшний день существуют способы немедикаментозного замедления хронизации этих процессов с помощью применения медицинского массажного оборудования.

Автор статьи рассматривает показания к применению Массажной платформы E5* и Массажной кровати N6** от "Нуга Бест" при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

[1] «Болезни опорно-двигательного аппарата можно и нужно лечить» // «Журнал. Здравоохранение России»: информационно-аналитическое издание. №1 (25), 2025, <https://view.leafment.com/6Z5J0824717x65>



Читайте полную версию статьи:
<https://view.leafment.com/6Z5J0824717x65>

- * Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.
- ** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

В МЕДИЦИНСКОМ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОМ ЖУРНАЛЕ «ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ» ВЫШЛА СТАТЬЯ «КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ГРЫЖАМИ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА, на примере использования Массажера-стимулятора термотерапевтического действия» [1].



сажа, электростимуляции, термотерапии и тракционного воздействия.

Использование комбинированной техники, характерной для данного массажера*, способно обусловить усиление эффектов при коррекции состояний, вызванных грыжами межпозвонковых дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника. По мнению авторов оборудование* может быть рекомендовано пациентам с грыжами в целях снижения болевого синдрома.

[1] «Коррекция состояний, обусловленных грыжами межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника, на примере использования массажера-стимулятора термотерапевтического N6» // ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ: медицинский научно-практический журнал. Выпуск #06/25, 2025, journal.lvrach.ru/



С полной версией статьи можно ознакомиться в источнике:
<https://www.lvrach.ru/2025/06/15439502>

(Начало на стр. 1)

В работе приведены особенности клинических проявлений грыж межпозвонковых дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника и варианты коррекции возникающих вследствие этого состояния. Среди используемых с заданной целью техник немедикаментозной терапии выделены мето-

ды физиотерапии, рефлексотерапии, массажа и лечебной физкультуры.

В научной работе отдельное внимание уделяется оборудованию, включающему различные технологии воздействия. Одним из подобных приборов является массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями «Нуга Бест», сочетающий в себе техники мас-

- * Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

КАК В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ НАРУШАЕТСЯ ПИТАНИЕ ТКАНЕЙ, И ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ?

С наступлением холодов наблюдается учащение жалоб на чувство тяжести в ногах, онемение пальцев, «мурашки», судороги. Эти сигналы могут говорить о нарушении питания тканей, вызванных ухудшением кровообращения и нервной проводимости. **Насколько это опасно, и что может помочь?**

ПОЧЕМУ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПИТАНИЕ ТКАНЕЙ УХУДАЕТСЯ?

Всё просто: кровь — это транспортная система, доставляющая кислород и питательные вещества в каждую клетку организма. Как только возникают спазмы сосудов (например, из-за холода), доставка замедляется. Нарушается обмен веществ, возникают воспаления, ухудшается регенерация тканей. Это может проявляться как хроническая усталость, боли в пояснице, отёки или онемение конечностей.

Нервная система тоже страдает. Из-за сбоев

в передаче импульсов мышцы получают неправильные или недостаточные сигналы от мозга. Это может привести к мышечной атрофии, нарушению координации и даже падениям — частой причине травм у пожилых в холодный сезон.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Необходимо усилить стимуляцию кровообращения. Одним из самых простых и доступных способов может стать использование пояса-миостимулятора. Его действие направлено на стимулирование сокращения мышц путем воздействия на них электрического тока малой мощности. Такое оборудование можно использовать для лечения и профилактики мышечной атрофии, снижения болей в мышцах и суставах. Пояс идет в комплекте к массажным кроватям N4* и N6**. Изделие имеет 20 режимов интенсивности миостимуляции, что позволяет подобрать ту степень воздействия низкочастотных

токов, которая необходима для достижения желаемого эффекта.

Пояс можно закрепить на талии и использовать в области живота или наложить на зоны спины, ног и других частей тела.



Запишитесь на **БЕСПЛАТНЫЙ** тест-драйв массажёра в своем городе на сайте nugabest.ru или по тел.: **8-800-500-83-57**.

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕДОСЫП У ПОДРОСТКОВ: КАК БЕССОННЫЕ НОЧИ ПОДТАЧИВАЮТ СЕРДЦЕ

Переходный возраст — непростое время для подростка как психологически, так и физически: организм растёт, гормоны скачут, на носу экзамены. К такому стрессу добавляется еще и недостаток сна. Как помочь подростку снять напряжение, расслабиться и восстановить силы, расскажем в этой статье.

Сон — это не просто отдых. Это главный процесс восстановления организма. Особенно в подростковом возрасте, когда тело активно растёт, а нервная и сердечно-сосудистая системы формируются на десятилетия вперёд. Однако по данным Роспотребнадзора(1), более 60% подростков в России спят менее 7 часов в сутки — при норме 8–10 часов. Смартфоны, гаджеты, ночные переписки, тревожность, экзамены, хронический стресс — всё это ворует у подростков самое ценное: ночной сон. Казалось бы, что может случиться за одну недоспанную ночь? Но когда это превращается в привычку, последствия могут быть пугающими.

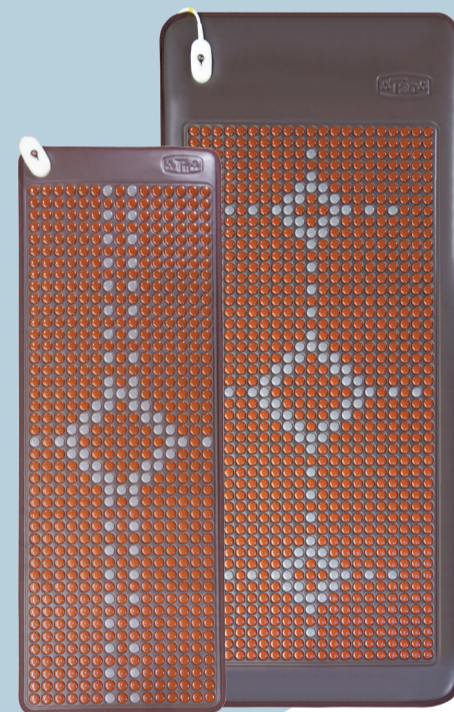
При систематическом недосыпе у подростков нарушается обмен веществ, растёт давление, учащается пульс. А дальше — риск гипертонии и заболеваний сердца(3). Без полноценного сна организм не восстанавливается. Нервная система остаётся в состоянии возбуждения, сосуды сужаются, а сердце работает «на износ». Даже несколько ночей с коротким сном усиливают воспалительные процессы в организме (2).

Что может помочь подростку восстановиться?

Создать условия для качественного отдыха можно прямо у себя дома с турманиевыми матами T11* и T20** от «Нуга Бест». Маты с турманиевой керамикой обеспечивают равномерное обволакивающее всё тело тепло. А сами турманиевые диски - массажно-расслабляющий эффект. Таким образом, турманиевые маты сочетают 4 полезных метода воздействия одновременно: способствуют расслаблению, согреванию, уменьшению напряжения, восстановлению сил.

Несколько минут на турманиевом коврик* ** в утреннее время может помочь повысить тонус, ощутить прилив сил, зарядиться энергией. Вечером, наоборот, может подарить успокаивающее действие, помочь обрести ощущение умиротворенности перед сном.

Сон на тепловом мате* ** в течение всей ночи способствует восстановлению сил и может помочь просыпаться отдохнувшими.



Запишитесь на бесплатный тест-драйв матов в своем городе на сайте nugabest.ru или по тел.: **8-800-500-83-57**.

* Электрический мат торговой марки «NUGA BEST», модель T11

** Электрический мат торговой марки «NUGA BEST», модель T20 Не являются медицинским оборудованием.



Источники:

1 Роспотребнадзор. Рекомендации по режиму сна для детей и подростков: дети 11–14 лет — 9 часов, старше 15 лет — 8,5 часов в сутки//Комсомольская правда. 2025. URL: <https://www.kp.ru/daily/27673.5/5061632/> (дата обращения: 29.07.2025).

2 Полуэктов М. Недосып у подростков грозит болезнями сердца//Аргументы и факты. 2024. URL: <https://aif.ru/health/somnolog-poluektov-nedosyp-u-podrostkov-grozit-boleznyami-serdca>

3 Uppsala University. Short-term sleep restriction increases pro-inflammatory biomarkers in adolescents. 2023. URL: <https://www.uu.se/en/news-media/news/article/short-term-sleep-restriction-increases-pro-inflammatory-biomarkers-in-adolescents>

СПИНА КАК КАМЕНЬ? ВОЗМОЖНО, ВИНОВАТ СТРЕСС

Долгая работа за компьютером, многочасовое стояние «на ногах» или, наоборот, сидячий образ жизни, а ещё нагрузки в дачный сезон и тяжёлые сумки — всё это провоцирует хроническое перенапряжение мышц спины. На первый взгляд, причина проста: физическая усталость. Но нередко за этим стоит скрытый фактор — стресс, который буквально сковывает тело и усиливает боли в позвоночнике. Как себе помочь?



ХРОНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И СТРЕСС: КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ПОЗВОНОЧНИК?

Психосоциальные факторы, такие как постоянная нагрузка, работа «без пауз» или семейные конфликты, во многих случаях оказывают более сильное влияние на поясницу, чем структурные изменения, выявленные при МРТ. Тонус мышц повышается, нервные окончания раздражаются — и появляется устойчивая скованность.

Стресс запускает выброс кортизола и адреналина: сосуды сжимаются, мышцы теряют эластичность, а позвоночник испытывает перегрузку даже без серьёзных травм или чрезмерных нагрузок.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОРГАНИЗМ В СТРЕССЕ?

Стресс может проявляться скачками давления, головокружением, паническими атаками. О стрессе могут говорить повышенная раздражительность, усталость, тревожность, снижение концентрации, бессонница.

Из-за стресса мышцы спины спазмируются, ухудшается кровоснабжение мозга, что в перспективе способствует развитию остеохондроза.

К возможным симптомам хронического стресса относят головные боли, боли в шее и плечах, чувство постоянной усталости.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА, И КАК ОНА СВЯЗАНА СО СПИНОЙ?

Стресс и внутренние конфликты могут стать триггером развития хронической боли. Чувство вины, тревога или непрожитые эмоции буквально «оседают» в мышцах и формируют болевой синдром. Врачи отмечают: «Сними напряжение — снимется и боль».

Мышцы спины и шеи — это индикатор психоэмоционального состояния. При тревоге они находятся в постоянном тонусе, что приводит к болям, нарушению осанки и даже головным болям напряжения.

КАК УСПОКОИТЬСЯ И ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ?

Регулярный массаж, пожалуй, один из наиболее действенных способов расслабления. К счастью, сегодня он стал ещё доступнее: если нет времени посещать массажиста, можно получать сеансы массажа в любое время, не выходя из дома и вписывая их даже в самый плотный график.

Корейская компания «Нуга Медикал» специализируется, в том числе, на продаже медицинского оборудования для домашнего применения под торговой маркой «Нуга Бест».



*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Одно из популярных изделий — Массажная кровать N6*. Специальные роллы бережно прорабатывают каждую зону позвоночника, обеспечивая согревающий массаж. Массажер* предназначен для проведения профилактики и лечения болезней позвоночника, трофических расстройств нейrogenного и сосудистого происхождения, радикулитов, ситуационных стрессов, синдрома хронической усталости и физического переутомления.

Кровать* сочетает 3 метода воздействия: тепловой массаж, точечный массаж и миостимуляцию с возможностью регулирования интенсивности миостимуляции (воздействия низкочастотных токов) в диапазоне от 1 до 20 уровня. С помощью N6* возможно самостоятельно прорабатывать как отдельные зоны: шейно-воротниковый, грудной, поясничный отделы позвоночника, так и весь позвоночный столб.

Оборудование* может использоваться несколькими членами семьи



Если ваша спина стала «как камень», это может быть не только физическая усталость, но и стресс, который не отпускает тело. Получайте ежедневный массаж на профессиональном массажном оборудовании N6*, чтобы помочь телу и нервной системе восстановиться.

Приглашаем на бесплатную апробацию массажного оборудования в выставочные магазины «Нуга Бест» вашего города. Запишитесь на сайте nugabest.ru или по тел.: 8-800-500-83-57

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Учёные из университета в Швейцарии доказали связь между стрессами и выпадением, разрушением зубов, а также проблемами с дёснами.

Источник: https://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-31/fizkult/

*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

ИРИНА, АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Я с Нуга Бестом всё смогу!

Болезнь не ждёт, она сама приходит,
Не нужно только поддаваться ей.
Пусть с ней борьба тяжелою выходит,
Но всё равно - болезни я сильней!

Пусть страх порой врывается в сознание,
И боль - не пожелаешь и врагу,
Я повторяю, словно заклинанье:
„ Мне с Нуга Бестом хватит сил!
Я с Нуга Бестом справлюсь, я смогу! "

Пускай порою я себя чуть-чуть жалею,
Мне хватит сил победу одержать!
Я с Нуга Бестом ВСЁ СМОГУ!
Я с Нуга Бестом ВСЁ ПРЕОДОЛЕЮ!
Я с Нуга Бестом БУДУ ЖИТЬ,
И ПЕТЬ, И ТАНЦЕВАТЬ!



КОМЛЕВА АЛЛА ПЕТРОВНА, 65 ЛЕТ

Посещаю презентации товаров в салоне-магазине Нуга Бест в г. Реж. Пригласила меня подруга. Дома использую оборудование: мат Т11, массажер для ног, кровать-массажер N4, пояс вибромассажер. Заметила, что после использования оборудования у меня улучшился сон, стало хорошее настроение, уменьшилось нервное напряжение. Снизилось артериальное давление, язвы начали проходить, синева исчезла. Оборудованием Нуга Бест пользуемся я, муж и сын. Могу смело посоветовать продукцию Нуга Бест, так как сама чувствую улучшения в организме.



СВЕТЛАНА ИВАНОВНА, 70 ЛЕТ

В салон-магазин Нуга Бест впервые меня пригласила подруга. Дома пользуюсь массажёром для ног и массажёром N4. У меня улучшился сон, уменьшились боли в стопах, легче стала ходить, улучшилось настроение. Улучшилось состояние позвоночника в шейно-грудном отделе. Улучшение подвижности в плечевом суставе. Мой сын так же пользуется оборудованием Нуга Бест. Я рекомендую всем своим знакомым «Нуга Бест», так как улучшается состояние организма.



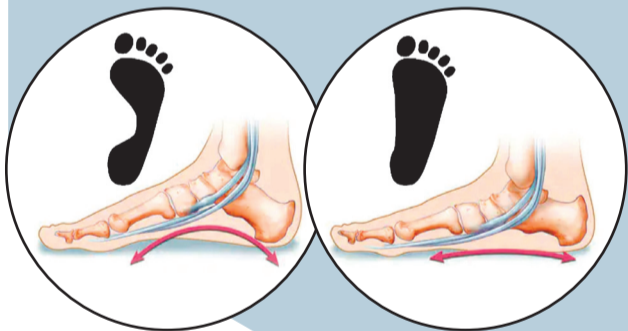
Отзыв Е5. г. Сюмеи

Массажер для ног Е5 действительно очень помогает при проблемах. В этом я убедилась на собственном опыте. Я использовала массажёр в течение двух недель и почувствовала значительное улучшение состояния: уменьшились болевые ощущения, спала отёчность на пальцах ног, не мучают ночные судороги и нет такой утренней скованности, которая была до использования аппарата. Хочу выразить огромную благодарность создателям и компании Нуга Бест и лично работникам зала Жене и Наде. И если есть возможность, всем советую использовать этот массажёр. Думаю, что постоянное его использование значительно улучшит качество жизни. Успехов всем в оздоровлении.



ЖИЗНЬ С ПЛОСКОСТОПИЕМ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

Плоскостопие — это не безобидная «особенность», а фактор риска для суставов, спины и сосудов. Особенно зимой, когда нагрузка на ноги возрастает. Как поддерживать стопы и помочь мышцам восстановиться, расскажем в этой статье.



Нормальная стопа

Плоскостопие III степени

Плоскостопие кажется незначительной проблемой: ну что такого в «неправильной стопе»? Но врачи отмечают, что это нарушение влияет на всю биомеханику тела. Стопа — естественный амортизатор при ходьбе и беге. Если её свод опускается, нагрузка перераспределяется вверх — на колени, таз и позвоночник.

Особенно остро проблема проявляется зимой. Скользкая дорога, неровная поверхность, тяжёлая обувь и снежная нагрузка увеличивают давление на стопу и делают её работу ещё более уязвимой. При плоскостопии амортизация почти не работает, поэтому каждый шаг даёт телу «с усилием», а риск падений и травм выше. Пациенты с плоскостопием чаще жалуются на боли в пояснице, усталость ног и проблемы с равновесием.

С возрастом проблема усугубляется и начинает затрагивать соседние системы:

- **Остеоартроз коленных и тазобедренных суставов.** При плоскостопии нагрузка распределяется неравномерно, хрящ быстрее изнашивается.
- **Хронические боли в спине.** Из-за изменения походки и осанки позвоночник получает микроперегрузки каждый день.
- **Варикозное расширение вен.** Нарушенная биомеханика стопы снижает работу венозных «мышечных насосов», усиливая застой крови.
- **Повышенный риск падений.** В пожилом возрасте потеря эластичности сухожилий и связок делает равновесие более хрупким.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Современный подход к профилактике осложнений плоскостопия сочетает ортопедические средства, упражнения и физиотерапию.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Согласно мировой статистике, плоскостопие встречается у 15–20% взрослого населения, причём у женщин в 10 раз чаще по сравнению с мужчинами.

<https://temed.ru/articles/chto-takoe-ploskostopie-i-kak-ono-vliyaet-na-organizm/>

Проводить массажные процедуры возможно даже в домашних условиях с помощью специального медицинского оборудования. Одним из таких медицинских изделий, созданных для домашнего применения, является массажер для ног Е5* от "Нуга Бест".

Показаниями к применению массажера Е5* являются: продольное и поперечное плоскостопие, варикозная болезнь нижних конечностей, потеря чувствительности в ногах, миозиты (воспаление мышц), артриты и артрозы, судороги, нарушения функций нервной системы (неврозы, депрессия, бессонница, ВСД) и пр.

Систематический уход за стопами — это ваша свобода движения и уверенность в завтрашнем дне.

Пройдите бесплатный тест-драйв Массажера для стоп Е5* в своем городе.

Запишитесь на сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии"

8-800-500-83-57

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий Е5.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«КОЛЕНИ СКРИПЯТ, СУСТАВЫ ГОРЯТ?»: 8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ», КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ АРТРИТЕ И АРТРОЗЕ

Как сохранить здоровье суставов до глубокой старости? Придерживайтесь этих 8 простых рекомендаций от «Нуга Бест».

1. Разминайтесь каждые 30–40 минут при сидячей работе

Длительное сидение замедляет кровообращение и лишает суставы питания.

2. Выполнять лёгкие круговые движения коленей дважды в день утром и вечером

Круговые движения коленями (по 10 раз в каждую сторону) улучшают подвижность сустава и разгоняют синовиальную жидкость, которая смазывает хрящи.

3. Следите за весом

Избыточный вес — один из главных факторов прогрессирования артрита и артроза.

4. Не мерзните

Холод вызывает спазм сосудов и усиливает воспаление в суставе. Поэтому важно избегать сквозняков, носить тёплую одежду и в холодное время года защищать колени. Тепло помогает сохранить подвижность и снизить утреннюю скованность.

5. Используйте тепло

Прогревающие процедуры улучшают кровоток и питание тканей. Это может быть простая тёплая ванна для ног, компресс или специализированные теплотерапевтические устройства. Тепло расслабляет мышцы вокруг сустава, уменьшает боль и даёт ощущение лёгкости.

6. Ортопедическая обувь и стельки

Ортопедические стельки перераспределяют вес, уменьшают давление на больные зоны и помогают сохранить осанку.

7. Не ждите облегчения — снимайте скованность сразу

Когда суставы "закисают", боль только усиливается. Лёгкий массаж колена, растяжка или несколько шагов по комнате помогают снять напряжение уже в первые минуты.

8. Ежедневный массаж

Для тех, кто не имеет возможности посещать массажиста, создана альтернатива – аппаратный массаж. Компания «Нуга Медикал» разработала

Массажер для стоп E5*. Его применение показано для профилактики и лечения заболеваний нижних конечностей, таких как артрит, артроз, варикоз и др. Профессор Пономаренко Г.Н. разработал научно-методические рекомендации** (16+) по применению массажера для ног E5* при наличии данных нарушений. Он детально рассмотрел возможные режимы работы оборудования* и подробно описал методы применения продукции «Нуга Бест»* в методических рекомендациях**.

Ознакомьтесь с методическими рекомендациями Пономаренко и пройти бесплатный тест-драйв Массажной платформы E5* можно в ближайшем салоне-магазине «Нуга Бест» вашего города.



**ЭТО
ИНТЕРЕСНО!**

Суставы пальцев рук могут рассказать о заболеваниях. По состоянию суставов пальцев рук можно определить проблемы в работе печени и желчного пузыря.

<https://gcz-gorlovka.gosuslugi.ru/novosti/o-kakih-problemah-so-zdorovem-mogut-rasskazat-nashi-ruki>

БЛИЗЯТСЯ ПРАЗДНИКИ, А ВЫ СНОВА ЛОМАЕТЕ ГОЛОВУ, ЧТО ПОДАРИТЬ БЛИЗКИМ, ДРУЗЬЯМ ИЛИ КОЛЛЕГАМ?

Не ломайте голову-идите в «Нуга Бест»! Здесь всегда найдутся идеи полезных подарков на любой бюджет для каждого, кто вам дорог! Товары для улучшения качества жизни, подъема тонуса, энергичности и релакса по достоинству оценят люди любого возраста.

Готовая подборка подарков, от которых ваши близкие будут в восторге!



Шарф-повязка на шею с турманиевой и наноалмазной керамикой*

28 дисков из турманиевой и наноалмазной керамики оказывают легкий массажный эффект. Для тех, кто много времени проводит за компьютером или сидит в неудобной позе.



Мыло TOURCIA (ТУРСИЯ)** 4 в 1

Универсальное мыло 4 в 1 для всей семьи: питательное, увлажняющее, антибактериальное и натуральное одновременно. Для бережного очищения и ухода за кожей.

Еще больше товаров в нашем каталоге. Выбирайте и оставляйте заявку nugabest.ru/catalog



Зубная паста TOURCIA (ТУРСИЯ)** 4 в 1

Укрепляющая паста с защитой от кариеса с эффектом отбеливания. Для комплексной заботы о полости рта.

Подушка из турманиевой керамики НУГА БЕСТ НС-50****

Способствует сохранению правильного положения головы и тела в течение всей ночи. Турманиевые диски оказывают массажный эффект, полезный для шейно-воротниковой зоны.

* Шарф (повязка на шею). ** Зубная паста «Турсия» торговой марки «NUGA BEST». *** Твердое туалетное мыло «Турсия» торговая марка «NUGA BEST». **** Подушка с турманиевой керамикой, модель НС-50 марка «НУГА БЕСТ». НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ

ИНТЕРАКТИВ «КАК НАЧАТЬ ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗА 12 МЕСЯЦЕВ?»

Мы предлагаем вам готовую систему, которая объединяет визуализацию целей, баланс жизненных сфер и заботу о себе. Это продуманные инструменты, берите и внедряйте! Все интересно, просто и эффективно.

ШАГ 1: Составляем КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

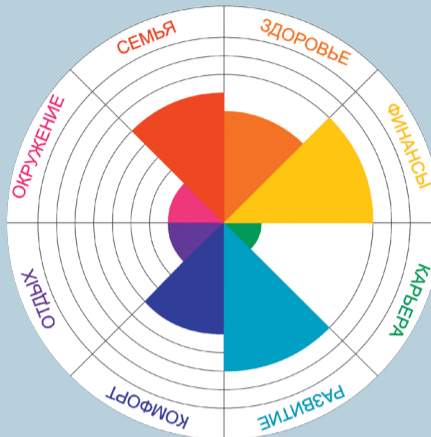
Составьте список желаний, которые вы хотите реализовать в течение 12 месяцев. Подготовьте ватман или доску, на которой будете создавать карту, а также изображения, вырезки из журналов, фотографии, фломастеры, ручки, клей и т.д. В каждом секторе разместите соответствующие изображения и слова, которые символизируют ваши желания. Выберите место, где вы будете часто видеть карту (например, в спальне) и где она будет вдохновлять вас на достижение целей.

Возьмите ватман А4 и разделите его на 9 равных секторов:



ШАГ 2. Составьте колесо жизненного баланса

Нарисуйте круг и разделите на 8 секторов:



Оцени каждый сектор от 1 до 10 — где «провалы»? Где хочется роста?

ШАГ 3. Составляем трекер настроения и привычек

Создай таблицу-матрицу на месяц:

- Утро: настроение
- День: что порадовало?
- Вечер: 1 полезная привычка ✓
- Сон: во сколько лёг/встал
- Общее самочувствие (по 10-балльной шкале)

ПН					😊	😞
ВТ					😊	😞
СР					😊	😞
ЧТ					😊	😞
ПТ					😊	😞
СБ					😊	😞
ВС					😊	😞

Можно вести все в тетради, заметках

ШАГ 4: МАРАФОН «30 дней — 30 способов жить лучше»

Каждый день выполняйте 1 простую рекомендацию.

Повторяйте по циклу или рандомизируйте!

1. Сделайте массаж на оборудовании «Нуга Бест»
 2. Сделай «цифровой детокс» хотя бы на 2 часа
 3. Напиши 3 вещи, за которые благодарен
 4. Прими ванну с солью/пенной как ритуал
 5. Начни день с дыхательной практики
 6. Приготовь полезный завтрак с удовольствием
 7. Позвони близкому просто так
- и т.д. (напишите свои варианты на 30 дней)

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



Наш Телеграмм-канал:
T.ME/NUGABEST_RU

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 3(26). Дата выхода в свет: 5.09.2025 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. 03.09.2025 г. в 12.00, фактически 04.09.2025 г. в 10.00.

Тираж: 46 000. Заказ №1529. Цена свободная.

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

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

