

ЛУЧШИЙ ДОКТОР

Legjobb doktor

INTERNATIONAL

Újság az egészséges életmódról

Nuga best - nem tudott határok



Fotó: Igor Sipicán

www.nugabest.org

	Szaloniátogatók vendégségben a „Legjobb doktornál”	
	Magyarország	3. oldal
	Lengyelország	4. oldal
	Csehország	5. oldal
	Bulgária	6. oldal
	Ukrajna	

Ablak Európára

A míg az államférfiak az ország külpolitikai irányvonalának keresésébe vannak bonyolódva, a Nuga best társaság gyorsan megtalálta tevékenységének kifejezett földrajzi irányát.

Természetesen Európába! Lehetőségeink szerint segíteni nekik.

Figyelmet fordítottak a hangsúlyra? Nem ők nekünk, ahogy általában, hanem mi – nekik.

Íme egy példa. Tavasszal Pjotr Dracsuk mesélt nekem életének küldetéséről, a Jordán folyóhoz történő missziós mozgalomról. Amikor Markovics mond valamit, azt már teszi is. Feleségével Elena Nikolájevna-val otthagyták a jaltai „komfortzónát”, és jelenleg Szófiában élnek és dolgoznak, segítenek talpra állítani a bolgár Nuga best hálózatot. Ez a Jordánhoz vezető út első pontja. Hamarosan Dracsuk önfeláldozó munkatársai Görögországban kezdenek dolgozni. És így tovább az útvonalon.

Igaz, nemrég pontosított. „Képzeld, - mondja nekem Markovics, - ott a tengerben 3000 sziget van, rengeteg munka.”

„A mi embereink” már régóta és gyümölcsözően dolgoznak Európában. Természetesen jó érzés, hogy az ódon Kijev a kontinens központjává válik. De a dolgok lényege nem a nemzeti büszkeségben, hanem az elvben van.

Egyszerűen szalont nyitni – nem bonyolult: meg kell vásárolni a berendezést, termet bérelni, összegyűjteni a csapatot. Ahogy mondani szokás, csak legyen pénz. De a pénzen és csak a pénzért -

messzire nem jutsz el: az ilyen ingatag talajon alapított szalon egy, jobb esetben két hónapig létezik.

Tudni kell a Nuga best küldetését és megélni azt, a pénzt másodlagos dolognak tekinteni. A pénz utána magától jön. Csak az emberek felé végzett szolgálat, és önfeláldozás elve vezessen.

Ukrajnában kevés híján 100 szalon működik, hamarosan 300 lesz, plusz még 1000 mini-szalón. Elég munkánk van. De a betegségek a nemzeti hovatartozásra sehogyan sem reagálnak. Ezért szent kötelességünk egészségesebbé tenni a magyarokat és bolgárokat, cseheket és lengyeleket. Európa néhány országában elkezdtek működésüket a Nuga best szalonok. Országonként egy. Hamarosan 12 országban lesz, és országonként 30.

Azért mert a Nuga best az emberek által kívánt és igényelt.

Ezért örömmel mutatjuk be a „Legjobb doktor” első nemzetközi kiadását, amelynek oldalain **Budapestről és Kanevából, Varsóból és Odesszából, Brünoból és Kijevből** származó gyógyulási történeteket olvashatnak.

És összegzésül vonjanak le két következtetést. **Először.** Mi elsőként nyitunk ablakot Európába nem abból a célból, hogy onnan valamit kölcsönvegyünk, hanem azért, hogy tiszta szívvel megosszunk az egészséges életmód örömét velük.

És másodsor. A Nuga best küldetésének, mint minden más jócselekedetnek a határai beláthatatlanok.

A. Alekszandrov

A számunk tartalmából:

Cso Szing Hen:

„A Nuga best feltalálása - ez összekapcsolása a tudásnak és szeretetnek”.

2. oldal

Az egészséges alvás és a Nuga best.

A szalonlátogatók 80 %-nál javult az alvás.

6. oldal

Kiégetés:
régimódszer
modern megvalósításban.

7. oldal



Az orvostudományok doktora, professzor, az A.A. Bogomolec nemzeti orvosi egyetem családorvos és poliklinikai felkészítő tanszék vezetője

O. N. Girina:

„Nuga best – egyedi és nagyhatású berendezés.”

2. oldal



Fotó: Valentin Liszanko



Fotó: Valentin Liszenko

우라이나 국민들을 건강과 행복이 가득하길 기원합니다
누가베스트로 건강하세요

„Kívánok az ukrán népnek nagyon jó egészséget és boldogságot. Cso Szing Hen.”

„Saját anyámat látom minden hajlottkorú ukrán asszonyban”

A Nuga Medical a világ 45 országában segít egészségesebbé válni. A társaság elnöke Cso Szing Hen nemrég Kijevben járt, és érdekes történetet mesélt. Kiderült, hogy ő nem is gondolkodott üzleti tervekről, amikor a Nuga best masszázsbereendezést megalkotta.

Ő egyszerűen csak a beteg édesanyjának akart segíteni.

- A világ összes édesanyja sokban hasonlóságot mutat. De a hajlottkorú ukrán asszonyok nagyon kidolgozták magukat, belefáradtak az élet nehézségeibe. Emlékeztetnek engem édesanyámra.

Nagyon szegény családba születtem. Két éves voltam, amikor édesapám meghalt. Anyámra hat gyermek maradt. Én voltam a legfiatalabb, de mindannyian kicsik voltunk: 2, 4, 6...és így tovább évesek.

Akkoriban Korea szegény ország volt, romokban hevert a polgárháború után. A túlélés nehéz volt.

És amikor apám eltávozott az élők sorából, nehéz szavakkal azt átadni, hogy mit kellett anyámnak kibírni. Hajnaltól késő estig keményen dolgozott a mezőn, hogy bennünket etetni tudjon.

Csodálatra méltó nő az én anyám. Ő magát megrövidítette, csak mi ne éhezünk, és a továbbiakban három ember helyett dolgozott. Majd azon munkálkodott, hogy mindannyiunkat felneveljen. Keményen dolgozott és mindig arról álmodozott, hogy mi majd elköltözünk az Isten háta mögötti falunkból a városba. Anyám a mezőn dolgozott még akkor is, amikor megfázott vagy influenza volt. Mindannyiunkat felnevelt, tanított és kiházasított. Ilyen anyám van, és hiszem, hogy nem egyedül az enyém ilyen.

Nézve a hősies erőfeszítéseire, igyekeztem, hogy ezek ne legyenek feleslegesek. Elvégeztem a Szülői ipari-műszaki egyetemet, és orvosi berendezéseket kezdem el kife-

jeszteni. Kezdetben kifejlesztettem a röntgenberendezésnek egy fajtáját, amelyet mostanáig használnak kórházainkban. Azután – elsőként a Koreai Köztársaságban – megalkottam egy berendezést, amely műtét nélkül teszi lehetővé a vesekő szétzúzását. Ezért a munkáért odaítélték a tudomány és technika területének legmagasabb kitüntetését, amelyet Csan Jong Szin ókori koreai tudósról neveztek el. Ez a Nobel díj koreai analógja. És ez, természetesen minden mérnök álma.

...Anyám egyre öregebb és betegbb lett, ez lett nehéz munkájának végeredménye. Habár feladatam a gyógyító intézmények berendezéseinek korszerűsítése volt, engemet egy gondolat nyugtalanított: „Anyám számára képes vagyok-e valamit készíteni?” Elővettem minden tudásom és tapasztalatom, és nekifogtam az elveiben új berendezés megalkotásának. Akkor ezt a berendezést nem nevezték

sehogy. Az én első masszázsbereendezésem a szívemnek legdrágább ember számára lett feltalálva. Az anyám akkor már segítség nélkül nem tudott leülni, felállni, olyan reumája volt.

Valamivel később meglepődtem munkám eredményén. Nem a találmánynak, hanem annak örültem, hogy anyám a szemem láttára meggyógyult.

Képzelmek el, ő a holdnaptár szerint most 84 éves - és nem tudsz tenni semmit - újra elkezdett zöldseget termelni, és a termést... hat egyenlő részre osztja.

...Amikor Ukrajnában tartózkodom, beszélgetek idősödő ukrán asszonyokkal. Ugyanazok a betegségek, ugyanazok a diagnózisok, mint valamikor az anyámnak voltak. **Nuga best képlet – összekapcsolása a tudásnak és szeretetnek.** Boldog vagyok, hogy anyámnak segítve a gyógyulásban, segíthetek helyreállítani anyák ezreinek egészségét a világon.

Mérvadó vélemény Az orvostudományok doktora, professor, az A.A. Bogomolec nemzeti orvosi egyetem családorvos és poliklinikai felkészítő tanszék vezetője O. N. Girina:

„Nuga best – egyedi és nagyhatású berendezés.”



Az elméletről

„Legjobb doktor” – nem speciális orvostudományi kiadvány, ezért megengedem magamnak köznapiformában megosztani önökkel véleményemet.

Már 10 éve ért az a megtiszteltetés, hogy vezethetem az orvosi egyetem családorvos tanszékét. A családorvos – civilizált társadalmakban – elsődleges láncszeme a gyógyításnak. Sajnos, ezt az elsődleges orvosi segélynyújtást újjá kell élesíteni az országban. A létező gyakorlat ahhoz vezetett, hogy a körzeti orvos elveszítette azokat a funkcióit, amelyek jellemzői voltak számára a távoli múlt század 20-as éveiben. Akkor az orvos figyelemmel kísérte az egész családot, és ezért volt családorvos. Jelenleg a körzeti orvosok betegeiket tüdőgyulladással, és mondjuk fekélybetegséggel, szakorvoshoz küldik – kollégáikhoz. A végén az ember bolyong a poliklinika rendelői között, sorba áll, várakozik.

Nem túlzok, mindenki rendelkezik az ezzel kapcsolatos szomorú tapasztalatokkal. A családorvos intézményrendszer teljesen más hozzáállást feltételez. A családorvosnak majdnem családtaggá kell válni, kötelessége szakembernek lenni a gerontológiában és a fiatalok betegségeinek gyógyításában is. Az ilyen orvosi segélynyújtás minőségibb lesz, szociális szempontból sokkal ésszerűbb és gazdaságosabb.

A családi orvoslás átlagos aránya különböző országokban 80 %-ot tesz ki – bizonyíték, amelyet nem kell kommentálni.

Maga az élet fogja hozni ennek az elsődleges láncszemnek az újjászületését, mert ez az idő szava. Erről és sok más egyéb dologról beszélgetek a tanszék hallgatóival és tanáraival. Ezek nem csak hangzatos szavak, mert én nagyon szeretem hivatásomat, szeretek segíteni az embereknek, szeretem a tanítványaimat. És ha lenne választásom, az életemet újra e szeretett feladatomban szentelném.

A gyakorlatról

És második fontos jubileumi mérföldkő az életemben. Már 10 éve sikeresen dolgozom Kijevben az „ADONISZ-O” gyógyító-diagnosztikai központban (Plehanova út 6a, Levobereznaja metróállomás, telefon: 451-42-26). Ezalatt az idő alatt, mi, az orvostudomány doktorai, docensek, - itt említtem meg, hogy az indulástól gyakorlatilag változatlan összetételben, - napról napra bizonyítjuk, hogy az orvostudomány jövője az elsődleges segítség erősítésében, a családorvoslás formájában van.

Vezető biztosítótársaságokkal működünk együtt. Örvedetes jel, hogy az utóbbi időben

egyre több ember egyenesen hozzánk fordul segítségért. Általunk lett kidolgozva és bevezetve néhány program. A lényege ezeknek abban összegezhető, hogy belgyógyászaink, nőgyógyászaink, endokrinológusaink, sebészeink, fül-orr-gégészeink mindig elsőfokú készültségben vannak. A betegnek nem kell az intézmények „küszöbét koptatni” és gyötrődni a sorbaállásokkal. Elég, ha a nap 24 órájából bármikor telefonál, és családorvosunk még abban az órában elkezdi foglalkozni problémájával.

Valószínűleg a jó szó, a nagyon olcsó szolgáltatások, és ami a lényeg, az emberek mentalitásának megváltozása lehetővé tette számunkra még egy családorvos központ megnyitását a **Dimitrova út 22/7 alatt, a Reszpublikanskij Stadion metróállomásnál (telefon: 287-20-80).**

A központok munkája kölcsönösen hasznos mindenki számára. Először – mi professzionálisan kiszolgáljuk az embereket, másodsor – az orvosi egyetem magasan képzett szakemberei praktisszal rendelkeznek, harmadsor – és ez nem pátoz – mi vagyunk a csírái a családi orvoslásnak Ukrajnában.

A mini-szalonokról

Természetesen mi is sokat tanulunk, sok újat megtudunk. Mint ahogy ez velem is történt három hónappal ezelőtt. Vitalij fiam erősködésére, aki szintén családorvos, meglátogattam **Podolban a Mezsigerszkoj út 5.** alatt található Nuga best szalont. A nem hagyományos gyógymódok nekem nem idegenek, de a fiam garantálta, hogy meg fogok lépődni. Minden vonatkozásban igaza lett. Nekem, orvosnak, aki a klasszikus stílust vallja, nem volt egyszerű, látni ahogy tizenöt ember egy időben kezelésem vesz részt a masszázsbereendezésen, és párhuzamosan megy a bemutató. Úgyhogy a meglepődés a szalon küszöbét átlépve megtörtént.

De utána idős emberekkel beszélgettem, akik elmesélték csodálatos gyógyulásukat a Nuga besten, a szalon igazgatójával E.V.Szidljarral, és ezek után a fiammal együtt erősen elgondolkodtunk azon, hogy mindig csak nekünk van-e igazunk, követve az akadémikus stílust? Még egy részlet. Bár én a tudomány doktora vagyok, de mivel a szalonban szokásos telt ház volt, én nem kerültem sorra. Ez beszédesen kifejezi a Nuga best missziójának hiteles demokratizmusát: mindenki egyenlő.

Vizont hamarosan a Nuga best jött hozzám N.P. Szkarbovicsuk

személyében. Mérlegelve az összes „mellette” és „ellene” szóló érveket, döntöttünk a klinikán működő, fizetős, két berendezéses Nuga best szalon megnyitásáról. Magától értendően a szalon első páciense én voltam. És akkor jött a legerősebb megrázkódtatás. A szó valóságos értelmében. Mi, orvosok, ugyanannyira sebezhetőek vagyunk a betegségek számára, mint a pácienseink. Nekem a májám „rosszakodott”. Az első Nuga best kezelés után nehezen jutottam el az irodámba, annyira kibírhatatlan volt a fájdalom. És plusz még köhögtem is. Az egészséges életmódot vallom, akkor sem volt semmilyen megfázásom, hurutom, mégis váladékot köhögtem fel.

Amikor a kezeléstől magamhoz tértem, levontam a következtetést, amelyet kötelességemnek érzek megosztani a „Legjobb doktor” olvasóival: a Nuga best nagyhatású berendezés, és ezért, mint tapasztalt orvos, tanácsolom az embereknek, hogy a kezelés előtt és után forduljanak kezelőorvosukhoz. Akik a masszázsbereendezést megelőző céljából használják, azok orvosi tanácsok nélkül is megtehetik. De azok, akiknek komoly egészségügyi problémái vannak, feltétlenül konzultáljanak kezelőorvosukkal.

Néhány szeánsz után a fájdalom a májamban lecsillapodott, pedig rendszeresen nem is tudtam a kezeléseken részt venni sűrű elfoglaltságom miatt. A klinikán működő mini-szalont, mint kiegészítő részleg, olyan sikeres volt, hogy a **Dimitrova** utcai központnak már magam szerzetem be a Nuga best berendezést.

Érvek a Nuga best mellett

És most néhány szót a szalonunk életéből. Megjegyzem, hogy megfigyelésemmel nem akarok általánosítani, ez csupán csak saját véleményem.

Két ötven éven túli férfinak isiász, magas vérnyomás, és gyomor- bél-traktusbeli problémái voltak. Nem volt egyszerű döntés számomra beutalni őket a Nuga best-re. De 5 kezelés elteltével mindkettőjüknél elmúlt a fájdalom, elkezdett stabilizálódni a vérnyomás. Arra következtettem, hogy a masszázsbereendezés, kombinálva a központunkban végzett gyógyítással teljes mértékben helyénvaló.

Ljudmilát, postásunkat, egész életében ismertem. Vannak olyan páciensek, akiket gyógyítasz és nem vagy egyedelt munkáddal, mert látható javulást nem tapasztalsz.

Egyszer ez fáj, utána másra panaszkodnak. 20 kezelés után Ljuda magán kívül volt a boldogságtól: „Olga Nikolajevna, nekem nem fájnak a kezeim”. Értik - az ő nehéz munkájánál a masszázsbereendezés nagyon jókor jött.

Még egy asszony, aki függetlenül attól, hogy még csak 38 éves, gyakori látogatója volt a kardiológusnak és ideggyógyásznak. Állandó hátfájdalmak nyugtalanították, rosszul aludt. 20 kezelés után mintha kicserélték volna.

Hasonló példa sok van, egyszerű felsorolásuk nem érdekes. Az utolsót személyes indítatásból említem. Kolléganóm, aki docens a szemészeti mikro-sebészeti egyetemen, panaszkodott, hogy nehezebb esik már a munkanap végén a műtőasztal mellett állni, hasogat a háta, plusz a vérnyomásával és szívével is problémái vannak. Ilyen a világ berendezkedése: másokon segítve feláldozzuk önmagunkat. Felkínáltam kolléganómnak, hogy látogassa meg mini-szalontunkat. Őt kezelésem vett részt, és mivel orvos, mindent gyorsan megértett, egyszerűen vett magának egy Nuga best berendezést. Amikor felhívott és közölte, hogy nemrég még nehezen járt a lépcsőn, most pedig fut rajta, közben azon gondolkodik, miért is fut, mikor senki sem üldözi.

Az „Adonisz-O” gyógyító-diagnosztikai központ mellett működő Nuga best mini-szalont sajátságos szenzációt él át. Sok páciensünk, nem kívárva a felírt kezeléseket befejezését, egyszerűen vesz magának egy berendezést. És én megérttem őket. A Nuga best egy egzotikus fajtája lett a családorvosnak. Majdhogy nem így: – fekszel a masszázsbereendezésen – frissebbnek érzed magad, mélyebben alszol stb.

Nem szemrehányásként említem, de a hagyományos gyógymódnál is - a gerinccel összefüggő megbetegedéseknél - a masszázst és gyógytornát javasolják. Ezek alkalmazása természetesen kevés. A Nuga best mint masszírozó – különleges berendezés, mivel egyesíti az infravörös sugárzást, mechanikát és nefritet. Következésképpen, a gerincmeszesedés gyógyításánál a Nuga best komoly argumentum. Felső-légúti megbetegedések kezdeti stádiumban a turmánum meleg képes megállítani a megbetegedési folyamatot. A cukorbetegségben szenvedőknél a lábfej fájdalom – az ő sorscsapásuk. A masszázsbereendezés csökkenti a vércukorszintet, közvetett hatással van a periférikus vérkeringésre és csökkenti a fájdalmat. A turmánum kerámia segíti az immun- és endokrin rendszer megerősödését...

...Feljegyzésemet a magánéletemből vett példával fejezem be. Az Újév közeledtével elgondolkodtam azon, mit ajándékozok a közeli hozzátartozóimnak, hogy az ajándék eredeti és hasznos is legyen? Eltelt már két hónap, és a visszajelzések alapján ítélve az ajándék kiválasztásában nem tévedtem.

Turmánum szőnyeget ajándékoztam nekik.

Anasztázia Nasztenko



Fotó: Valentin Liszenko

Ablak Európára



Hegedűszóló a Duna partján

Budapest – az európai civilizáció igazi gyöngyszeme. Építészeti értékeivel, mint például a Parlament, talán csak a brit veheti fel a versenyt.

A Duna parti fővárosban minden megtalálható. Az utolsó hiányosság nemrég lett megszüntetve: Budapest XV. kerületében elkezdte működését egy Nuga best szalon.

Az alapító S.P. Beszkorovajnij

véleménye szerint a szalon második életét éli Semsei Ljudmila érkezésével. Őt gyermek édesanyja, kezdetben, a Nuga best berendezésnek köszönhetően, visszatért a teljes értékű élethez, és most emberek sokaságának segít egészségesebbé válni.

Szergej Beszkorovajnijnak sok barátja van Budapesten. Közülük az egyik, a hetven éves László, a magyar Operaház volt

hegedűse. Laci bácsi – így nevezik tisztelettel az idős zenészt – kezdetben nagyon szomorúan jött a szalonba. Az öregség miatt ujjai nem hajlottak be rendesen, és nem tudott szeretett dolgával foglalkozni – a hegedűjén játszani. Hamarosan László vidám lett és bizalmasan közölte a mi „diplomáciai megbízottunknak”, hogy a Nuga best-nek köszönhetően már elkezdett magánórát adni.

Azt gondoljuk, hogy a mindannyiunk által szeretett Laci bácsi hamarosan szólót játszik Budapesten, a Nuga best szalonban. Ilyen az első gyógyulás története, amit több követett a szalonban, és ezek közül néhányat megismertünk önökkel.

És végezetül. Hamarosan a budapesti szalon működése nem „szóló” lesz Magyarországon. A



gyönyörű Balaton parton új szalonok nyitása tervezett.



Semsei Ljudmila 52 éves.

A gyógyulás láncreakciója

nehéz lenne. Egyszerűen belefáradtam mindenbe. Nekem nem volt erőm harcolni a betegségekkel, az orvosoknak – lehetőségük.

Ami érdekes, a fájdalmak a Nuga best berendezésen történő első kezelése után csak erősödtek... és reményiséget adtak. Éreztem, ha kiállok a próbát, javulás fog következni.

Elviekben, számomra más választás nem volt. Az ötven kezelés alatt minden egyes új kezelést örömteli felfedezés kísért. Valakinek semmiség, de számomra szavakkal nem kifejezhető az a boldogság, hogy elkezdtem normálisan aludni. Hisz hosszú éveken keresztül nem volt álmom, csak nyugtalan feledés. És később a fájdalmak és betegségek is kezdtek eltávozni tőlem. Kezdetben elcsodálkoztam, hogyan lehet az, hogy gyógyszerek nélkül, a masszázsgörgők és a kerámia melege – szó szerint – az egyik betegséget a másik után -

kiszorították testemből, még az idülteteket is, amelyek létezésére az orvosok már rég oda sem figyeltek.

Visszatért a frissesség, élénkség, és ami a legfontosabb, az életkedvem. Hisz csak 52 éves vagyok. Hosszú évek óta először lettem annyira energikus és tevékeny, hogy örömmel vettem az ajánlatot, elkezdtem dolgozni Budapesten a Nuga best szalon igazgatójaként. Ez nagy megtiszteltetés és ugyanolyan felelősség is számomra. Néhány évtized után újra szükséges ember lettem. Ez azt jelenti, hogy a lelkem is begyógyult.

...Amikor a szalonba új látogatók jönnek, bizalmatlanul néznek körül. Hogy meggyorsítsuk adaptációjukat, elmesélem fájdalmaim 30 éves történetét és 2 hónap alatt végbement gyógyuláso-mat.

Az emberek hisznek nekem, meggyógyulnak, és erről másoknak is mesélnek.

Nem lett volna boldogság

Most már tudom, mi is az időzavar. Ez az, amikor a problémák feltornyosulnak, mint a hullámok, és nem tudod, melyik oldaláról kezdjed el megoldásukat.

Nemrég ilyen időszakot éltem át. Kezdetben rossz közérzetem volt, gondoltam, egyszerűen megfáztam, és valahogy majd túlélem. Nem volt időm orvoshoz fordulni, készülődni kellett Ukrajnába, mert barátaim meghívtak egy esküvőre.

De a fájdalmak annyira megerősödtek, hogy éjszaka elveszítettem az eszméletemet. Úgy, hogy mégiscsak orvoshoz kerültem, de... „mentőn”. Megállapították, hogy a gennyes petevezeték-gyulladás átterjedt a méhre. Azt tanácsolták, hogy azonnal feküdjek be műtetre, de ahogy időzavar esetén lenni szokott, a társadalombiztosítási kártyám lejárt. Meghosszabbításához idő kell.

Állapotom egyre romlott, a vérképem nagyon rossz volt. Ehhez még megállapították, hogy ciszta van a méhben.

Barátnőm azt tanácsolta, látogassak el a Nuga best szalonba. Őszintén mondom, először azért mentem el a szalonba, mert más választásom nem volt. Az összes utána következő alkalommal saját érdekemből, nagy reményekkel mentem. Kezdetben alábbhagytak a fájdalmak,

utána... eltűnt a ciszta.

8 nap, naponta két kezelés – és semmi problémám. Pontosabban, problémák voltak, de az orvosokkal és ezek megoldhatóak. Nem tudták hová tenni, hogy eltűnt a ciszta.

Természetesen ukrán barátaimhoz az esküvőre nem utaztam el, ellenben most már nagyon sok barátom van a Nuga best-ben.



Petrás Zsuzsanna

Pont az i-re



Nazarenko Tatjana, 38 éves

A „Legjobb doktor” olvasói tudják, hogy Cso Szing Hen a NUGA BEST berendezést a számára legdrágább embernek alkotta – az édesanyjának. A szeretetteljes vezérelve emberek millióinak adott lehetőséget a világon egészségi állapotuk javulására. Beszélni mind egyikükről még többkötetes enciklopédia lapjain sem tudnánk. Ezért én, az Újságíró Főiskola hallgatója, beszélék egyről, a számomra legdrágább emberről, akinek Cso Szing Hen visszaadta egészségét. Anyámról.

Fejfájás, jellemzően kora tavasszal, senkinek sem ismeretlen betegség. Így anyám – Nazarenko Tatjana – sem fordított figyelmet erre. Gondolta, elmúlik. Hiszen anyám még csak 38 éves. De amikor kibíratatlanná vált, elhatározta, hogy segítségért for-

ANYÁNAK MINDIG IGAZA VAN

dul. Kaneva város kórházában azt mondták neki, hogy semmi komoly baj nincs, ez csak könnyű vegetatív neurózis. Gyógyszert írtak fel, amelyek nem segítettek. A gyógyszerek beszedése után anyám fáradtságot és álmodást érzett. Az eredményeket nem várva meg, döntötünk, hogy kivizsgálásra Cserkassziba, majd Kijevbe utazunk. A teljes diagnózis így hangzott: hipertónia típusú vegetatív érrendszeri elváltozás, amelyet részben a nyaki csigolyák meszesedése idéz elő, szédüléssel kísérve. A gyógymód – gyógyfűvek, teljes nyugalom és fizioterápiás masszázs. Kéthónapos ilyen kezelés sem javított a helyzeten.

Egyszer egy reggel anyám a gyógytornára készülődött, amikor beszaladt hozzá a szomszédasszony. Meglátva a sportöltözetet és tornacipőt megkérdezte: „Tánja, mi van veled, a maratonra készülsz?” Anyám elmondta neki problémáját, és azt a tanácsot kapta, hogy menjen el a kozmetikai szalonba, ahol a masszázst nem emberek végzik, hanem „ágy”. Eljutva a címre Kaneva központjában anyám meglátta a hatalmas reklámtáblát NUGA BEST felirattal.

20 kezelés az „ágyon” megtette azt, amit az orvosok nem tudtak megtenni a hosszú gyógykezelés alatt. Már tíz nap múlva anyám javulást tapasztalt. A vállizületében kezdett megszűnni a

fájdalom, elmúlt a szédülése. De ami a legmeglepőbb, hogy húsz kezelés után anyám kézbevetett egy könyvet és koncentrálni tudott a leírtakra. Először, négy hónap után.

Anyám barátnői örültek gyógyulásának. De elhinni azt, hogy ez a gyógyulás hagyományos gyógyszerek szedése nélkül történt, nem tudták. Meggyőzni őket a szalonba menetelről rendkívül nehéz volt. Azt mondták, amíg nincs panasz, nincs mit gyógyítani.

Én szintén ilyen szkeptikus voltam, és amikor anyám felvetette, hogy menjek vele a masszázsra, elhárítottam azt. Most értem, hogy sem nekem, sem a barátnőimnek nem volt igaza. Ha az embernek semmije sem fáj, akkor mindent meg kell tennie, hogy ez mindig is így legyen. És ennek a legjobb eszköze a – megelőzés. És íme, én 2007. februárjában először megtapasztaltam magamon a NUGA BEST masszázsbereendezés hatását. Az első kezelés után olyan erőt éreztem, hogy 10 kilométert le tudtam futni. Megértettem, anyámra kellett volna hallgatnom, neki mindig igaza van. Most már igyekszem foglalkozások előtt eljutni a szalonba, hogy utána dicsekedhessek megnövekedett aktivitásommal.

Ljudmila Nazarenko
A szerző felvétele

„A mosolytól boldogabb lettem...”

Nagyezsda Romanova mosolya nem volt valami szép. Ez finoman lett kifejezve, mert mosolyogni csak fél arcára tudott, arcának másik fele már rég nem mosolygott.

Gyermekkorában, amikor kibújt Nágya szemfoga, a fogcsatornában ciszta képződött. A ciszta eltávolításakor megsérítették az arcidegét. És a tízéves kislány ezzel semmit sem tehetett...

18 év elteltével Nagyezsda munkába állt a Nuga best szalonba. Lilia Alekszejevna Sztrekalova akkor azt mondta: „Jószívű vagy és gyors, az emberekkel megtalálod a közös hangot. Jól van, legyen a szalonban egy lány komoly arccal...”

Így kezdett el dolgozni Nágya az odesszai Nuga best szalonban. És természetesen kezeléseken vett részt a berendezésen.

Képzeld el, mit érezhetett a lány, amikor egy hónap múlva az arcánulása eltűnt. Hosszú éveken át Nagyezsda várta a csodát, és az megtörtént mindössze egy hónappal az után, hogy elkezdte a gyógyító kezeléseket a Nuga best berendezésen. Az ilyen boldogságot szavakkal nem lehet elmondani.

Most már Nagyezsda Romanova mosolyogva dolgozik. Számára ez hihetetlen öröm.



Fotó Lilia Sztrekalova

Anasztázia Nasztenko

Ablak Európára

Világváros a Visztulán

Ahhoz, hogy megértsük a lengyelek büszkeségét, végig kell menni Varsóban a 4 km hosszú Királyok útján. Ez galériák, múzeumok központja és az egyedülálló Palota a vízen – a királyok nyári rezidenciája.

Ahhoz, hogy megértsük a lengyelek lelkét, meg kell látogatni a varsói Nuga best szalont a Hmelnoj út 100. alatt.

A Nuga best szállítója

Lengyelországba V.V. Vorobec mesélte, hogy a szalon elmúlt év végi megnyitására 40 ember ment el. Ezek az alapító Svetlana Grodkovszkaja rokonai, barátai és ismerősei voltak. Most megközelítőleg naponta ennyi új látogató jön, többségében lengyelek, és a berendezések szünet nélkül működnek.

Pavel Ternopolszkij lengyel üzletember részt vett Lvovban a Nuga best termékbemutatón. Az elhangzottak annyira

meggyőzték, hogy rövid időn belül ő is szalont nyitott a Szlovákia út 25. alatt.

Vaszil Vaszilovics Lvovból biztos abban, hogy az év folyamán Lengyelországban 100 Nuga best szalon lesz. Például most van napirenden szalonok nyitása Gdanskban és Krakkóban. Az ok abban van, hogy a „lengyelek éppúgy akarnak énekelni, örülni, társalogni, mint az ukránok”. Ki fog vitatkozni Vaszil Vaszilovics-al?



Fotó Elena Pianovszkaja

És most azokról az urakról és hölgyekről olvashatnak, akik a Hmelnoj út 100. alatti Nuga best szalont látogatják.

Számomra már nincs rossz időjárás



Anna Havril

Még nemrég sem lehajolni, sem leguggolni nem tudtam. Most ez már csak emlék. Elmúlt a reumával kapcsolatos fájdalom, amely mindig megerősödött időjárás változásokkor.

Megjegyzem, hogy alapjában én a turmánum kerámiát részesítettem előnybe, nem a masszázst. Gyorsan elmúlt a gerincfájdalmam. Nemrég még nem éreztem az újimat és lüktető fájdalom volt a tarkómban. Világos, hogy minden pozitív változásért a NUGA BEST-nek tartozom hálával. Hölgyeknek, egymás közt, az **arcbőröm most jobban néz ki**, a gyulladások eltűntek.

Nem titkolom, nagyon csodálkoztam, hogy ilyen sok változás történt egészségi állapotomban, hiszen én a NUGA BEST szalonba nagyon kételkedő hangulatba mentem, nem hittem mindannak, amit mondtak. Szerencsésen tévedtem. És azok számára, akik új, egészséges életet akarnak kezdeni, javasolom, jöjjenek el a varsói Nuga best szalonba. Hamarosan csodálkozni fognak a meglepő, jobbulás irányába történő változástól.



Jan Poljanszki

Nagyon felkeltette érdeklődésemet a NUGA BEST bemutatóterem prezentációja Varsóban. Hallgattam és gondolkodtam: ez valóban ennyire hihetetlen technológia vagy csak mítosz?

A kételkedést legyőzték egészségügyi problémáim: gerincferdülés, keresztcsonti idegbeicipődés, korong elcsúszás. Ahogy látják, gerincem kívánivalókat hagy maga után.

Természetesen jobb kipróbálni, mint hallgatni az előadást. És nem egyszer. Ezért a prezentáció után legyőztem a kételkedő hangulatomat és felfeküdtem a berendezésre. A gyógyulás helyett éreztem, hogy a derekam egyszerűen darabokra török a

Mindez nem mítosz, a gerincem ennek tanúja

fájdalomtól. Nehézségekkel de hazajutottam, és a több évvel ezelőtti röntgenfelvételt kezdtem el átnézni. Látható volt rajta néhány korong deformációja.

Ezért is elgondolkodtam, hogy érdemes e továbbra is a szalonba járni? De visszaemlékeztem az előadáson elhangzottakra, például arra, hogy a fájdalom erősödése lehetséges. Eldöntöttem magamban, hogy a masszázst folytassam, hanem térjek át a turmánum-kerámia kezelésekre. A turmánum meghátrálásra kényszerítette a hasogató fájdalmat. A kerámia után ismét visszatértem a görgős masszázshoz.

A Nuga best szalont rendszeresen látogattam, és közérzetem mindenirányú jobbulásával távoztam onnan. **A csigolyák helyükre kerültek, és a korongok már nem mozdulnak ki.** Innen a végkövetkeztetés:

a kerámia jótékony melege és a nefritgörgőkkel végzett masszázs nem mítosz, hanem valóságos szabadulás a fájdalomtól.

Ezen kívül elmúlt a nyaki gerinc-tájékkal kapcsolatos problémám, megszűnt a nyakcsigolyák „ropogása”. És ami külön meglepő, **hová tűnt a bal kezem ujjainak hosszú idő óta tartó zsibbadása.**

Nemrég még, hogy elviselhetően éreztem magam, erős fájdalomcsillapítókat szedtem. De ez erős allergiás reakciót váltott ki, és a tabletták szedésétől tartózkodnom kellett. És egyedül maradtam fájdalmammal. Az orvosok pedig - már semmiben sem tudtak segíteni.

...Nem gondoltam volna. A prezentáció felkeltette érdeklődésemet, utána - nem a fájdalomra figyelve- folytatni a kezelést, és a gerincemmel nincs probléma. Hatásos berendezés a Nuga best, jólelkű és elhivatott emberek dolgoznak a szalonban.

Aki mindezekről meg kíván győződni, jöjjön el a **Hmelnaja 100. alatt található szalonba.**

Könnyebb lett lélegezni és járni. És élni.



Ganna Ljaszkovszka

Mikor a NUGA BEST szalonba jöttem, mindenem fájt. A gerincemben hasogató fájdalom volt, és nem tudtam ránehezíteni a ball lábamra. A ruha és cipő levele nagy fájdalmat okozott. Nehezen jártam a lépcsőn. Sántítottam a bal lábamba,

úgy jártam, mint a kacsa. És még nehezen is lélegeztem, mert légszűkítő volt.

Most, a NUGA BEST szalonban végzett kezelése után sok változás történt életemben. Jó irányba. **Már hat kezelés után normálisan elkezdem járni.** Ez nekem nagy megkönnyebbülést hozott. Többek között morálisan. Utána könnyebben kezdem lélegezni.

Képzeli el, észrevehetően megnyugodtam, semmiségeken nem bosszankodom, és... **lefogtam 5 kilót.** Barátnőim kezdetben csodálkoztak az ilyen metamorfózison, és utána ők is eljöttek a Nuga best-be.

Szerencsés egybeesés



Cseszlav Levandovszki

Rövid rendkívül elégedett és boldog vagyok, hogy eljöttem a NUGA BEST szalonba. Kellemes és meleg légkör van itt, amelyet a szalon konzulensei teremtettek. Napjainkban ez már ritkaság. Nekem nagyon tetszenek a prezentációk. Régebben ülőideg gyulladás kínozott. **Az NM-5000 berendezésen végzett húsz kezelés után az erős fájdalom elmúlt.** Milyen szavakra van még szükség - én egyszerűen hálás vagyok a NUGA BEST szalonnak. A konzulenseknek - a jó szavakért, a berendezésnek - az egészségügyi problémám megoldásáért.

Életemnek új határvonala

Olyan különös emlékezni a még nem oly távoli múltamra. Nyáron volt a soron következő rehabilitációs kúrám. Betegségeim a következők voltak: ülőideg gyulladás, a gyomortájéék alsó részének fájdalma akadályozott a járásban, a gerinc nyaki részén púp képződött, derékban korongkopás. És ehhez még álmatlanság plusz a tenyéren pigment foltok.

Semmi lényeges változáshoz a rehabilitációs kúra nem vezetett. Néhány hónap elteltével, októberben, elkezdtem látogatni a NUGA BEST szalont. Természetesen nem azonnal, de pozitív irányú változás



Elzsbeta Pehuta

következett be. Habár ezek nagyon szembeütő változások. Olyan érzés, hogy életem új - fényes és világos - határhoz érkezett. És most a szemléletesség kedvéért felsorolok mindent, ahogy sorba történt.

Elmúltak a gerinccel kapcsolatos fájdalmak, problémamentesen járok. Eltűnt a púp a gerinc nyaki részéről.

Sokkal **jobban alszom**, nyugodtabb lettem. És a legnagyobb meglepetés - **nyoma sincs a pigment foltoknak a tenyéren.**

És ez valóban csodálatos - ilyen rövid idő alatt teljesen más ember lettem.

ÉN MÉG ÖNÖKNEK ÚJRA TÁNCOLNI FOGOK



Luppá Anatolij Szemjonovics 78 éves, Kijevből.

A NUGA BEST berendezésnek köszönhetően a főiskolásként szerzett sérülésem egyre ritkábban jelentkezik.

Főiskolás éveim óta zavart gerincsérülésem. Hány év telt el azóta, és én most is emlékszem arra a március 19.-i napra. A futóedzések egyikén egy autó alá kerültem. Még most sem értem, hogy történhetett. Az útpadkán futottam, és hallottam, valami közelít, a következő másodpercben már a kerekek alatt voltam. Tudják, úgy, mint a filmben: „felébredtem - gipszben”.

A filmben így, de az életben

pontosan fordítva történt. A helyi kórházban az orvos megvizsgált, és a keresztcsont tájéki horzsoláson kívül semmiféle állapotot nem talált. Mondta, hogy a kollégiumba történő visszaérkezés után egyszerűen csak melegítsem. Este a táncmulatságon keményen roptam a táncot, hogy bebizonyítsam magamnak: az autó nem árthat nekem. Fiatal voltam...

Sajnálatomra idővel nem tűnt minden ilyen szívárványszímben. Futás közben nagyon fájtak a veséim, a gerincemben tompa fájdalmat éreztem rúdugrásnál. A Katonai testnevelési főiskola

elvégezése után katonahallgatókkal foglalkoztam. Az egyik, gerendán végzett bemutató-gyakorlat alatt erős fájdalmat éreztem a hátamban. Akkor kerültem először kórházba problémámmal. Az orvosok és a szobatársaim segítségével talpra álltam. De ezek után a dolgok egészen rosszra fordultak. Az Irpenai és Morsinai szanatóriumokban végzett kezelése csak rövid időre enyhítették fájdalmaimat.

12 kezelés a NUGA BEST masszázsszalonban a **Kurcsatov út 8a** szalonban, és elkezdtem fontolgatni a nyújtógyakorlatokat. Az ötgolyós projektor megszabadított a

térdizületi fájdalomtól, a nefritviszaadta a gerincem egészségét. És ezt, képzeli el, 78 éves koromban. Az első két kezelés után viszketni kezdtem. A szalon dolgozói elmagyarázták, hogy az ilyen jelenség a szervezet salakanyagoktól történő megtisztulásának következménye. Úgy, hogy ez a berendezés univerzális hatású. A feleséggel vettünk magunknak egy turmánum szőnyeget. És most egymás után melegegünk, a fiunkat is meg akarjuk hívni, had próbálja ki a kerámia gyógyító tulajdonságait. Fiatal feleséget és két fia van, az egészség mindenkinek kell.



Első kézből

Ablak Európára



A gótika városa Dél Moráviában

Csehország a maga nemében Európa páratlan történelmi emléke. A IX. században Spilberg vára körül kezdett kifejlődni a katonák és mesteremberek szabadságszerető városa Brno, aminek orosz jelentése „páncél”.

Morávia fővárosa – a csehországi élet egyik legfényesebb fejezete, múltjának és jelenének. A Szent Péter - Pál

Katedrális, Szűz Mária Mennybemenetelének temploma, az Öreg városháza – egyedülálló bizonyítéka a moráviai gótikának, kiemelve a város történelmi-kulturális jelentőségét.

Ez nem „zavarja” a várost egészében modernnek lenni, a gépgyártás itteni fejlődése fontos része a Cseh gazdaságnak.

Egy éve Brno 100%-ban

harmonikusan élő várossá vált, köszönhetően a Nuga best szalon megnyitásának.

A Nuga best Kelet-Európai képviselője V.M. Garkusa úgy gondolja, hogy a hajlottkorú csehek olyanok, mint az azonos korú ukránok, ugyanolyan mértékben belefáradtak az egyedüllétbe, szomjaznak a lelki melegséget és jószágot. Viktor Markovicsnak minden alapja megvan ezt feltételezni.

Egy évvel ezelőtt ő egy szót sem tudott cseh nyelven, ezért az első előadást oroszul tartotta, de valószínűleg egész lelkét beleadta, mert a szalonban az emberek sírtak.

A sikeres cseh üzletember Erik Szmeracsanin az Internetről szerzett tudomást a Nuga best-ről. Ez elég alpnak bizonyult ahhoz, hogy Erik az összes üzleti tervét abbahagyja, és megnyissa első szalonját



a Maszarikova út 12. alatt. Az év végére a Viktor – Erik kettős Csehországban 20 szalon megnyitását tervezi. A „Legjobb doktor” történeteket mutat be Morávia első Nuga best „tűzfészke” életéből.

A lépcső fokai

A Nuga best szalont, mint sokan mások, egy adag bizalmatlansággal kezdtem el látogatni. Ez elsősorban azoknak szól, akik csak épp most léptek az egészséges életmód útjára. Milyen türelem nélkül nem maradhat meg az ember. Ne várják, hogy 1 vagy 11 masszázs után eltűnik minden panaszuk, amely éveken keresztül felhalmozódott. A szalont július óta egyfolytában látogatom, és elmondhatom, hogy 30 alkalom után (eddig számoltam), az egészségi állapotom javult. A következő pozitív változások történtek. **Javult a gerincem nyaki és deréktáji részének mozgásképesége, lényegében az egész gerincemnek.** Már több éve kezeltek, és most is kezelnek mozgásszervi betegségekkel. A gerincem nyaki része annyira megmerevedett, hogy bármi-

lyen oldal irányú mozgást erős fájdalom kísérte.

Az első 10 alkalom kín-szenvedés volt számomra. A masszázsokat csak most kezdem élvezni. És íme, ilyen következtetés vonható le. A Nuga best nem csak egészséget, hanem jókedvet, mosolyt is ajándékoz. Ami, valljuk be, nem kevésbé fontos.

A vérnyomásom is helyreállt, elmúlt a gyomorégésem. A bal téremben és csípőmben fájdalmat éreztem. A lépcső számomra nehezen leküzdhető akadály volt. Most minden megváltozott, probléma nélkül lépcsőzöm emeleteket.

És nem rég a következő hasonlat jutott eszembe. A Nuga best - ben minden egyes kezelés egy lépcsőfok az egészség lépcsőjén.

Jordaheova Tányá

8 évi szenvedés már a múlté

Végigutaztam az egész világot, sok sebéssel beszéltem, de segítséget nem kaptam. Porckorong sérüléstől és vesekőtől szenvedtem. 8 évi szenvedés és kín... Most futok, dolgozom és sportolok, mint akármilyen más egészséges ember. Más emberré lettem, amibe már nem is reménykedtem.

Tehát sok pénzt és időt költöttem. Mindhiába. De a Nuga best egészségjavító technológiájával való brnoi találkozás engem szó szerint lábra állított.

Eleinte nagyon fájt, de a szalon munkatársainak nem mondtam semmit, túrtem. Ugyanis fájt a bal csuklóm, a jobb könyököm, mely kétszer is el volt törve. A farksonatommal is probléma volt, nem tudtam hosszúideig ülni. Dolgozni sem tudtam. Kezdetben, ezután azonban az életem meredeken jobbirányba változott.



Az, hogy már nem szenvedek a fájdalomtól, a világ összes kincsét megéri. Szeretném még egyszer hangsúlyozni: hosszú 8 évi szenvedést követően valódi segítséget a Nuga best berendezés hozott, a brnoi szalon dolgozóin keresztül. Hány éjszakát átsírtam, mennyire szenvedtem, egyedül csak én tudtam. Most már Önök is tudnak erről. A Nuga best egyszer s mindenkorra megmentett. És biztos vagyok benne, hogy még sokaknak adja vissza az egészségét a Nuga best szalon Brnoban.

Rosztiszlav Fiala

Jobb bármely gyógyüdülnél

Krónikus köhögésem van. Ami miatt éjszakai nem aludtam. Soron következő alkalommal gyógyüdülnébe készültem, hogy kezeltessem magam. A szomszédasszony azt tanácsolta, látogassak el a Nuga best szalonba, és ezek után a gyógyüdülnő törölve lett.

Csupán néhány alkalommal látogattam el kezelésre a Nuga Best szalonba. 5 kezelés a masszázsozon, 4 alkalommal használtam a miostimulátort.

Sokat segített a turmánum kerámia, már nincs semmi panaszom. Hihetetlen, de **elmúlt a köhögés, mellyel sokáig együtt éltem, és most már mélyen alszom.**

Hiszek egészségi állapotom javulásában a szalon falain belül, és a fájdalom fokozatos megszűnésében. Például egy baleset következtében fájdalmat éreztem a mellkasomban. Rövid időn belül elmúlt.

És még valamit, a nekünk, nőknek fontos „csip-csup ügyekről”. **A miostimulátor segítségével 6 centimétert csökkent a derék-bőségem. Csupán négyszeri használatától.** Úgyhogy gyógyüdülnébe többet nem utazom. A Nuga best szalonba bérletem van. Nagyon elégedett vagyok. Többre nincs is szükségem...

Ficajlova Ludmila

Első kézből

Életem alkonyán... megnőttem



Reva Alekszej Pavlovics, 72 éves, Kijev

Tudják, a Csernobili atomerőmű katasztrófa után az orvosok azt mondták, hogy ennek következményeit még hosszú évtizedekig érzékelnünk fogjuk. Én villamosmérnök voltam. 1986. augusztus végén brigádunkat a Csernobiltól 10 kilométerre fekvő lakatlan faluba vezényelték. Négy napot tartózkodtunk ott, de az egészség így is odalett, látásom rohamosan romlani kezdett.

Korom előrehaladtával más betegségek is észrevettem magukat: a vállizület fájdalom, vérnyomás emelkedés. De leginkább a gyomorfájástól szenvedtem.

Valahogy feleségemmel tudomást szereztünk egy új boltról, ahol az árak jók, úgy döntöttünk, leellenőrizzük. Elmentünk a boltba, de valami jobbat találtunk: a bejárat ajtón lévő hirdetésen olvastunk a

NUGA BEST szalon megnyitásától. Feleségem Irina Ilinicsna határozottan döntött – ELMEGYEK! Neki az izületei betegek, de a turmánum kerámián végzett öt kezelés után jelentős javulást tapasztalt. Ezek után én is döntöttem, elmegyek.

Az első négy kezelés után azon a szőnyegen és a vesekőveim csendesen távoztak. Később, amikor a berendezés masszázsokezelést kaptam, stabilizálódott a vérnyomásom. 160 (150)/90 volt, **jelenleg 120/70.** A gyomor és bélműködésben, húgyhólyagomban javulást éreztem, elmúlt a gyomorfájdalmam. És ami a legérdekesebb: **72 éves koromban nőttem.** Fiatalon 160 centiméteres magasságom volt, nemrég megmértem magasságom – 161,8 centiméter. A belső sugárzó jól dolgozott a gerincemmel, a porckorongok helyreállítódásának köszönhetően lettem magasabb.

Feleségemmel vettünk egy kicsi turmánum szőnyeget családi használatra. Legidősebb unokánk 17 éves, és először ő használta a kerámiát legnagyobb megelégedésére. És mi rendszeresen járunk a **Kurcsatova út 8a** alatt lévő szalonba. Nem csak azért, hogy a masszírozón fekdjünk, hanem egyszerűen kellemes időtöltés is.

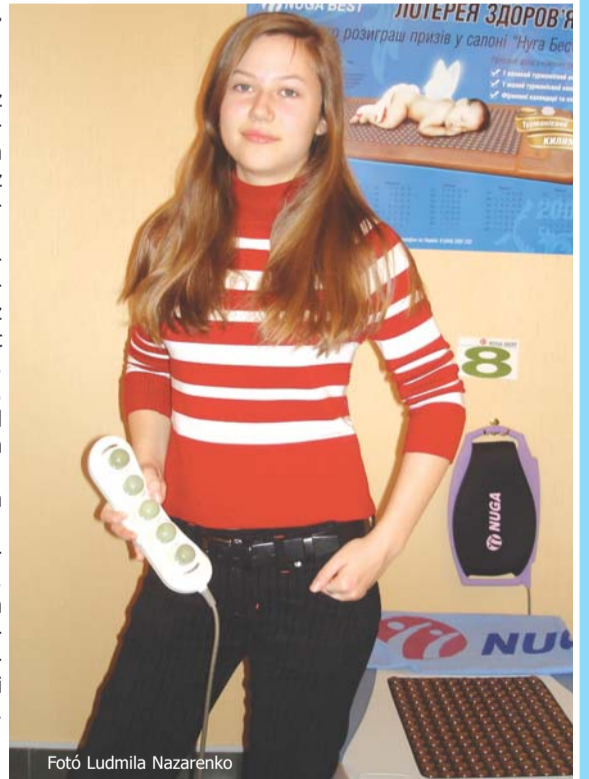
EGÉSZÉGESEN RAJZOLHATOK

Ira Gacenko, a kijevi 41-es iskola 10-A osztályának tanulója.

16 évesen szeretnék mindenben időben elvégezni. Az órák után sietek haza. Segítek anyámnak a házimunkában, elkészítem a házi feladatokat, és utána a legkedvesebbemmel, a rajzolásommal foglalkozom. Ennek az elfoglaltságnak több órát tudok szentelni. A gerincferdülésem azonban sajnos zavart ebben.

Másfél éve ezt diagnosztizálta az orvos. A gerincembe periodikusan visszatérő fájdalomtól hamar elfáradtam, kényelmetlenül éreztem magam. Egyszer az anyukám barátja egy NUGA BEST-es szőnyeggel jött hozzánk, és mesélt a készülék csodálatos hatásairól. Természetesen anyukám úgy döntött, hogy kipróbálja. 19 évesen leesett a fáról és megsérült a gerince. Attól kezdve állandóan fájt a háta. A turmánum szőnyegen végzett 25 kezelés után a több éves fájdalom elmúlt! Ezek után döntöttem úgy, hogy én is csapást mérek a betegségre.

10 - 12 kezelés a **Gogolevszk út 2a** cím alatt található szalonban, és el is feledkeztem a hátproblémámról. A NUGA BEST masszázsokezelés leviszi a fáradtságot, a görgőkön kinyúlik a gerincoszlop. Valamint a hosszúhullámú infravörös sugarak megnyugtatják az idegrendszert. Ezért, mikor órákon keresztül rajzolok, és valami nem sikerül - különösképpen nem idegeskedek. Örülök, hogy nem fáj a hátam.



Fotó Ludmila Nazarenko

A hajam sötétebb, a lelkem - világosabb

Hallottam a barátnőim beszélgetéséből valamilyen NUGA BEST berendezésről. Az egyik barátnőm járt, segített neki, a másik megszabadult problémáitól. Fiatalkoromból fogva kíváncsiságommal tűntem ki, ezért is döntöttem, hogy elmegyek. Maga a szalon atmoszférája - amely **Kijevben a Kurcsatova út 8a** alatt található - tetszett meg nagyon, és már az első látogatás után állandó vendég lettem.

Összességében 60 kezelésen vettem részt. Megszabadultam a fejfájástól, az osteohandrózis és

reuma nem jelentkezik olyan gyakran, mint régebben, és még a kezizületeim duzzanata is csökkent. De a legérdekesebb, ami velem történt az, hogy a hajam sötétedni kezdett. Képzelnék el, **az én régóta ősz hajamban sötét hajfűrt jelent meg!** Mondják, a fiatalság nem tér vissza. Ezt akkor minek mondják? Kitaróan járok a szalonba és várom az újabb kellemes meglepetéseket.

Butovics Anna Grigorevna, 71 éves.

Készítette Ljudmila Nazarenko

Ablak Európára



„Egységben az erő”

A fejlődésben szereplő szavak a bolgár parlament Nemzetgyűlésének ülésterére vannak felírva. Ez a jelmondata a bolgár népnek, amely képes volt túlélni a hihetetlen történelmi kataklizmákat, megőrizve államiságát.

Legfőbb bölcsessége ebben áll. Talán nem véletlen, hogy

Szófia görögül lefordítva „bölcset” jelent. Abszolút értelmetlen foglalkozás a bolgár főváros történelméről beszélni, ha Serdika lakossága jóval az időszámítás előtt megjelent, még a Római Birodalom részeként. A várkapuk, bástyák és Szófia utcái – ezredévek történelme.

És feltételezhető, hogy

Szófiában most már minden megtalálható, mivel időszámításunk után 2005 júliusában megnyílt az első Nuga best szalon Pjotr Markovics és Vera Nikolajevna Dracsuk igyekezetének köszönhetően. Otthagyták a jaltai „komfortzónát”, hogy leküzdjék „a Jordán folyóhoz vezető utat”. Bulgária a kiindulópont, és most Görögország van napirenden. Ebből következtetni lehet arra, hogy Görögországban még messze nincs minden. Egyelőre.

De lesz a közeljövőben. Ma a Georgij Ivanov vezette szófiái szalon történetével, életével

kívánjuk megismertetni önöket.



Második élelem

Dérékfájdalmaim nem hagytak nyugodtan élni: lehetetlenné tették az egyenes állást és az előrehajlást. Nehezemre esett felszállni a városi tömegközlekedési eszközökre, gyaloglásról szó sem lehetett, mindenhova autóval vittek.

A Nuga best berendezésen végzett mindössze néhány kezelés után a fájdalmaim enyhülni kezdtek, majd teljesen eltűntek. Nemrég gyalog elmentem az Oroszlán hídtól a Kulturális központhoz – korábban elképzelhetetlen útvonal volt – és elgondolkodtam a következőkön. Hogyha a világ előbb kezdte volna a gyógyítást Nuga best név alatt, már rég megszabadult volna a gerincprob-

lémáktól. Hiszen nem koronázta siker az összes megelőző kísérletet.

Mindehhez még légszűrőasztómám is volt, minden reggel és este inhaláltam. Már néhány napja e nélkül is megvagyok. Ez nagy boldogság – lélegezni normálisan, reménytelenség nélkül.

Székrekedés gyötört, de a harmadik kezelés után elmúlt.

Vannak még problémáim egészségemmel. De biztos vagyok benne, hogy a Nuga best berendezés segít legyőzni ezeket. És felhasználva az alkalmat, köszönetet mondok a konzulenseknek: **Ruménak, Rózának, Móninak és Nyinának**, akik segítettek megtalálni a második életem.

Elena Dimitrova, 56 éves.

„Egy szál bolgár rózsza”

A konzulens lányok széles mosollyal és az „Egy szál bolgár rózsza” dallal fogadnak bennünket. Ehhez a témához kicsit később visszatérek.

Én 70 éves vagyok. Azt jelenti, betegségek sok van, annak ellenére, hogy a gyógyszereknek veszedelmes a bősége. A Nuga best elveiben új hozzáállást kínál, amelyről magam is megbizonyosodtam. Az első reakció elég váratlan volt: egyszerűen éhséget éreztem. **A 14. kezelés után rendbejött a vérnyomás.** Sok vizet ittam, naponta 2 litert.

Megbetegedéseim az emésztőszervekben és mozgásszervekben 40 évig halmozódtak.

Ezért tudom, hogy ezek gyorsan és könnyen nem múlnak el. De én türelmesen folytatni fogom a Nuga best szalonba járást. Mert ha a kezelés alatt fájdalomreakciók jelennek meg, akkor ez jó, azt jelenti, ez már nem a rég kitaposott út - gyors hatású fájdalomcsillapító szerek beszedésének formájában. Ezek a szerek leveszik a fájdalmat, befelé űzik a fájdalmat, de az okát nem szüntetik meg.

A Nuga best természetes úton gyógyít. Csak természetes összetevők, a turmalin és nefrit ásványok formájában, ürítik ki a mérgeket a májból, veséből, tisztítják a bőrt... Regenerálódnak, de ehhez idő kell. Ezért is imádko-

zom az Istenhez, hogy adjon nekem türelmet és akaratot átesni 120 kezelésem.

...Pjotr és Vera Dracsuk önfeláldozóak, elhagyva otthonukat és hazájukat, azért, hogy az egyszerű bolgár embereknek segítsenek. Ők nagyon céltudatos és jó emberek. Egyelőre a Nuga best szalon Szófiában – egy szál bolgár rózsza. De én biztos vagyok, hogy az ő követőik Ukrajnából egy hatalmas és egészségtől illatozó rózsacsokrot ajándékoznak a bolgár népnek – a Nuga best szalonok hálózatát.

Gergina Georgijeva, 70 éves.

„Legjobb doktor” Hasznos tudnivalók



Jurij Bondarenko, a Nuga best tudományos részlegének vezetője Kelet-Európában.

Az alvás elengedhetetlen az emberek számára, ezzel védekezik a szervezet a kimerültség ellen. Ugyanúgy, ahogy az éhség az étel iránti szükségletet váltja ki, a fáradtság az alvást.

Az ember képes étel nélkül három hétig élni. Viszont alvás nélkül töltött három hét komoly pszichikai és fizikai károkkal jár: az embernek különbözőfajta hallucinációi keletkezhetnek. Ellenkező esetben is, különálló pszichikai betegségeket alvászavar kísér.

Rövid időre még a legkimerültebb ember is képes koncentrálni figyelmét egy problémára, kérdésre, műveletre stb. Viszont ez az erőfeszítés nem lehet effektív. Arról van szó ugyanis, hogy ilyen állapotban az ember elkerülhetetlenül hibákat követ el. Egyébként, a figyelem koncentrációjának meredek esése felléphet megfelelő mennyiségű alvás esetén is, például monoton munkavégzéskor.

Mellesleg. A vürczburgi egyetem alvászavar kutatás vezető szakemberei melegen ajánlják, hogy a munkanapot szakítsuk meg egy kis sziesztával. A tudósok szerint ez segít könnyebben, gyorsabban és hatékonyabban elvégezni a munkánkat. Ilyenkor az éjszakai alvás is mélyebb és effektívebb lesz. A rövid alvás az intézményekben a felfrissítő egyperces alvás kategóriájába tartozik.

Vannak emberek, akik pillana-

Távozz álmatlanság!

A helyes és kiegyensúlyozott táplálkozás, valamint a fizikai aktivitás mellett, az egészséges életmód egyik összetevője – a teljes értékű pihenés. A teljes értékű pihenést viszont a nyugodt alvás biztosítja.

tok alatt el tudnak aludni, bármiikor, bármilyen helyzetben. A napközbeni alvás nem káros a krónikus megbetegedésben szenvedőknek.

Köztudott, hogy Napóleon, Alekszandr Humboldt, Rudolf Verhov, Mirabo, Schilling, rövididejű alvással tündek ki. A párpercestől az egy-két órás napi alvásig elegendő volt számukra, hogy visszanyerjék erejüket. Ami nem mondható el Shopenhauerről, vagy Goethéról, akik képesek voltak 24 órát végigaludni. Winston Churchill néha délig az ágyban maradt, persze e közben is a kormányügyekkel foglalkozott. De gyakran ebéd után is visszafeküdt egy „órásckát szunyókálni”.

A központi idegrendszer elengedő időtartamú pihenése – az egészséges öregkor elérésének egyik fontos tényezője. Ahhoz, hogy öregkorban is megmaradjon a munkaképesség, elengedhetetlen az egész élet során óvni az idegrendszerünket, állandóan figyelni a pihentetésére. **A teljes értékű pihenést csak az egészséges alvás biztosítja.**

Miért nem tud aludni?

A szakértők megállapították, hogy az emberek majdnem fele 43%-a nem elégedett az alvása mennyiségével és minőségével. Az álmatlanság – nem feltétlenül egy komoly

betegség tünete. Sokkal inkább meghatározott, szokatlan helyzetek miatt keletkezik, amelyek károsítják az idegrendszer és belső szervek működését. Ebben az esetben szituációs álmatlanságról beszélünk. Mikor is jön létre?

A szituációs álmatlanság okai

1) Külső tényezők, melyek az agykérget túlingerlik. Ezek az otthoni, munkahelyi stresszek, valamint fény-, hang-, hőingerek.

2) Az agyi vérellátás károsodása, például, huzamos ideig, kényelmetlen testhelyzetben tartózkodás elalvás előtt. Alvás – aktív folyamat. Bizonyos fázisaiban az agy aktivitása történik, ami megfelelő vérkeringést igényel.

3) A belső szervektől származó túl erős impulzusok. Általában ezek az impulzusok nem olyan erősek, hogy ingereljék az agykérget. Más kérdés, ha az alvást hosszas beszélgetés előzte meg, például szexuális témáról. Zavart idézhet elő a nehéz étel, a késői, nagymennyiségű, vízajtó tulajdonságú zöldség, gyümölcs

fogasztása, - sárga-, görögdi-nye, uborka, stb.

4) Rosszul kiválasztott fekhely.

5) Az „ébredés – alvás” ritmus figyelmen kívül hagyása. Ez a mindenkori számára ismert késő estig tartó tévénézés, vendégeskedés, vagy az éjszakai munka. Idetartozik a hipokinézis (csökkent mértékű izommozgás), a lanyha életmód, amely nem teszi lehetővé az ébredés amplitúdójának megemelkedését, ezért következképpen az álom mélységének csökkenéséhez vezet. A funkcionális alvászavart három alapvető csoportra oszthatjuk: elalvás zavara, felületes alvás gyakori ébredéssel, rövid alvás a korai ébredés miatt.

Nuga best és az egészséges alvás

Hogyan kapcsolódik a Nuga best az egészséges alváshoz? Hiszen azért használjuk a berendezést, hogy helyreálljon az egészségünk, és megoldódjanak a gerincproblémáink. Az Ukrán szalonok két éves üzemelési tapasztalata és az egészségjavító bemutatók alatt kapott eredmények lehetővé teszik számunkra, hogy bátran kijelentsük: a látogatók 80%-nál elmúltak az alvászavarok, és elfeledtek az idegrendszeri problémáikról is. Kérdezzék csak meg a



szalonlátogatókat, hogyan alszanak most? Válaszuk a következő lesz, álmodunk sokkal mélyebben, hosszabb és nyugodtabban. Azaz újra elkezdtek kialudni magukat hónapok, sőt évek elteltével! **Ez a Nuga best berendezésnek fenomenális hatása az ember szervezetére mindenféle gyógyszer használata nélkül.**

„Tehát nem lesz többé szükségem altatóra?” – kérdezik, akik nélküle nem tudnak létezni. Igen, a turmániüm kerámia használata az egészséges alvás javítása érdekében – ez a gyógyszeres kezeléssel szembeni alternatív megoldás. A nagy turmániüm szőnyeget a látogatók már érdekelni kezdték az Ukrán szalonokban. Működési elve megegyezik a kisméretű szőnyegével, de nagyobb felületen hat. A hosszúhullámú infravörös sugarak, a mágneses terápia és aeroionok hatása, melyekről állandó olvasóink már tájékozódhattak a „Legjobb doktor” előző számaiból, egyszerűen és kardinálisan „beindítják” az embernek az egészséges alvás mechanizmusát. Ez bonyolult biokémiai folyamatok láncolata, amelyek az idegrendszer nyugalomához vezetnek és szabályozzák az egészséges alvást.



Nuga best- ez az ókori keleti gyógyítás és a modern tudomány és technika eredményeinek kombinációja

BELSŐ PROJEKTOR masszírozó-stimuláló

A „berendezés szíve”, „főorvos”, „alapvető projektor” – így nevezik becézve a Nuga best szalon konzultánsai ezt a fáradhatatlan nefrit munkást. És ez nem túlzás.

Az alapvető egészségjavító feladatokat a Nuga best berendezésben a belső projektor hajtja végre.

A belső projektor kocsjának „úszó” szerkezete a Nuga best berendezés sajátossága, és megkülönbözteti a más, hasonló masszázsbereendezésektől. Az ilyen szerkezet kíméletes masszázst tesz lehetővé, és a hát hossziránti izomzatára van hatással, nem magára a gerincere. A Nuga best berendezést különböző testfelépítésű és magasságú emberek használhatják, és azok is, akiknek testtartás hibái vannak (gerincferdülés). A belső projektor lágyan mozog, lekövetve a gerinc hajlatait.

A görgői nefritből, **kidomborodó** felületűre esztergáltak, ami az érintkezési pontok számát megnöveli. Hat görgő szimmetrikusan két sorban van elhelyezve, melegítési hőmérsékletük 70 °C-ig. A kiegészítő **hetedik** görgő finoman „dolgozik” a nyaki gerincrészen, amelynek maximális hőmérséklete 40 °C. Ez a görgő a nyaki gerinc hajlatait számításba véve mozog.

A BELSŐ PROJEKTOR RENDELTESE

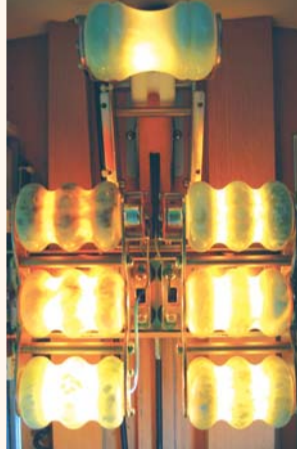
1) Kiégetése (melegítése) a biológiailag aktív pontoknak – egyik módszere a reflexterápiának. A reflexterápia hatást a nefrit görgők hosszuhullámú infravörös sugárzásának köszönhetően érik el.

2) Infravörös sugárzás képes mélyen behatolni a szövetekbe, megszüntetve a fájdalomérzetet és gyulladást.

3) Akupresszúra típusú pontmasszázs – ősi módja a gyógyításnak. A belső szervekkel kapcsolatban lévő biológiailag aktív pontokra történő ráhatás nem csak az általános állapotot javítja, hanem visszaállítja a belső szervek és rendszerek működését is.

4) Hátgerinc nyújtása visszaállítja a csigolyák természetes mozgékonyágát, felszabadítja a gerincvelő idegbeicipódéseit. Ennek eredményeként csökkenti a fájdalmat és normalizálja a bőr és belső szervek táplálékellátását.

A Nuga best szerkezeti kialakítása lehetővé teszi, mint a fő, mint a kiegészítő rész 10, 20 és 30 fokos szögben történő felemelését.



A belső projektor a masszázsságy fő részében található.

Hogyan működik

A távirányító pult nyomógombjai segítségével gyorsan át lehet térni a berendezés számunkra megfelelő üzemmódjára, megadni a szükséges hőmérsékletet a személyes állapot figyelembevételével.

A belső projektor üzemmódja a használat céljától és a felhasználó személyes sajátosságaitól függően kerül kiválasztásra.

Első automata üzemmód.

A belső projektor működési ideje alatt (37-38 perc) történik a melegítés és az izomzat, valamint inak nyújtása. A belső projektor időnként 2 percre megáll a gerinc mentén, és a biológiailag aktív pontokra fejt ki hatást.

Ezt az üzemmódot általában a bemutatótermekben használják.

Második automata üzemmód.

A belső projektor állandó oda- vissza történő mozgása a gerinc mentén. Ezt az üzemmódot a gerinc nyújtására lehet használni, az izomgörcs eltávolítására, a gerinc természetes hajlékonyságának visszaállítására és manuál terápiás hatás elérésére.

Harmadik automata üzemmód: a belső projektor állandóan a hátgerinc mentén mozog, de nem emelkedik fel a nyaki gerinc részhez.

Negyedik automata üzemmód: a belső projektor a nyaki-, mellkasi-, deréktáji- gerincrészekre fejt ki hatást, kihagyva a kereszt- és farcsont részeket.

Kézi üzemmód: a gerinc azon tájkára irányul a hatást, amelyet személyesen kiválasztunk.

Reflexterápia: évezredek alatt bizonyított

A régmúltba gyökerező reflexterápia a XXI. században világszerte elismerést kapott. A Nuga best három alapvető módszere – a reflexterápia (kiégetés), pontmasszázs és hőterápia (átmelegítés) – az ókori keleti gyógyításon alapszik.

A Kínai, Japán, Koreai orvosok több évszázados tapasztalata fekszik ennek a gyógyító rendszernek alapjaiban. A kínai népi gyógyászatban a reflexterápia a fő módszere a gyógyításnak. A tradicionális kínai gyógyászat azt tartja, hogy az ember fiziológiája ugyanazon törvényszerűségeknek van alárendelve, mint amelyek a Világegyetemben működnek, és az energetikai felépítése minden élőlénynek a Világegyetemenek egy kis részét képezi. Ezért a reflexterápia szoros

kapcsolatban van a bioenergiával.

Már régen észrevették, hogy az emberi test meghatározott részeire történő ráhatás – ütés, vágás, szúrás, égetés – javulást hoz egy sor betegség esetén, és néha még meg is gyógyulnak ettől. A reflexterápiában az emberhez komplexen állnak hozzá: a szervezet – egységes egész, - változás annak egy részében az egész működésében változást eredményez.

A reflexterápia – összefoglaló értelmezés, amely egyesíti a külön-

böző gyógyító fogások nagy számát és a szervezet biológiailag aktív pontjaira történő ráhatás módszereit, ahol az idegvégződések összpontosulnak. A pontok ingerlése jótékonyan hat a szervezetre, helyreállítva annak működését.

A reflexterápia mind a beteg, mind az egészséges ember számára hasznos. Ez a módszer megerősíti a fizikai és pszichikai egészséget.

A reflexterápia változatához tartozik a **termo-punktúra** (átmelegítés) és a **kiégetés**.

Kiégetés

Lehetséges, hogy ez az ősrégi módszer akkor keletkezett, amikor az ember megtanult tüzet gyújtani. Túlélni azt a viszontagságos ősközösségi időszakot csak az egészséges és erős emberek tudták.

A kínai gyógyításban széles körben alkalmazták az „életpontok” kiégetését a szárított és meggyújtott üröm (Artemisia) pálcákkal. Úgy tartották, hogy az üröm hatékonysága a tárolási évek számával növekszik. Például a hét éve keletkezett betegséget három éve tárolt ürömpálcával kiégetéssel ajánlott gyógyítani. Létezett a kiégetésnek néhány fajtája.

Közvetlen kiégetés – a bőr közvetlen közelében történt.

Nem közvetlen kiégetésnél megengedett volt a távolság növelése oly módon, hogy az izzó ürömpálcát és a test között a gyógyító anyagok párái áramolni tudtak. A meleg tüvel történő kiégetés egyesítette az akupunktúrát és magát a kiégetést. Az ürömet a tű köré tekerték és

meggyújtották, amikor a tű már a testben volt.

A kiégetés helyének fájdalommentessége a kezelés és utókezelés után bizonyította a szakszerűen elvégzett kiégetést.

Európában az első leírások a kiégetésről a XIII. században keletkeztek misszionáriusok, kereskedők és utazók elbeszélései alapján.

A kiégetés segít

- * csillapítani a különböző fájdalmakat;
 - * emelni a kedélyállapotot;
 - * nyugtatni az idegrendszert;
 - * oldani a görcsöt;
 - * leküzdeni az álmatlanságot;
 - * a sérülés utáni rehabilitációs időszakban;
 - * javítani a vérkeringést;
 - * megoldani sok nőgyógyászati problémát;
 - * normalizálni a vérnyomást;
 - * megerősíteni az immunitást és sok egyéb.
- Az anyagcsere normalizálódás a szövetek fiatalodásához vezet. Az ősz hajú embernél meghatározott pontok



Üröm (Artemisia) szivarkák



kiégetésekor lehetséges természetes hajszínek megjelenése. Erre példa, amikor az ősz hajú látogató elkezdett „fekedni”, majdnem mindegyik Nuga best bemutatóteremben vann.

A Nuga best berendezésben a kiégetés funkciót a belső- és ötgolyós projektor hajtja végre.

A reflexterápiás hatást a belső projektor nefritgörgőinek és az ötgolyós projektor szerkezeti kialakításának köszönhetően keletkező hosszuhullámú infravörös kisugárzással érik el. A belső projektor megállásakor a biológiailag aktív pontok átmelegsenek a felmelegedett nefrit hőjétől. Ahhoz, hogy a kiégetés hatást elérjük a nefritgörgőknek 60-70° C-ig fel kell melegedni. Szervezetünket ehhez a hőmérséklethez fokozatosan kell szoktatni, 50-55° C-al kezdve.

A kiégetés nem javasolt gyermekeknek és érzékeny bőrű embereknek, terhesség esetén deréktájékon, arcon, szívtájékon stb.

A Nuga best masszázsságy segít meggyógyítani a betegségek sokféleségét

*** A nyaki- és mellkasi-gerinctájék osteochondrozis okozta betegségek:** nyaki idegyökér-gyulladás; hátsó nyaki szimpatikus szindróma; gerincideg működési zavarai.

*** A periférikus idegrendszer derék-keresztcsonti részek:**

lumbágó; a gerincorong sérvvel műtött betegek rehabilitációja; deformálódott csontgyulladás; reumás ízületi gyulladás; ízületi gyulladás korai stádiuma; gerincferdülés; puha szövetek zúzódása, sérülése, melyek során épen marad a külső réteg; izmok, inak sérülésekor; az izomszövet

heges elváltozása, ízületek merevsége.

*Az idegrendszer:

az agyi vérkeringés sérülésének következményei; sokideggyulladás és sokideggyökér-gyulladás; a periférikus idegek baleseti sérüléseinek következménye; az átélt járványos gyermekbénulás.

***Szív és érrendszeri panaszok - magasvérnyomás-betegség I. és II. fokozata.**

*Nőgyógyászati:

a menstruációs ciklus zavara, vérzés elmaradása; a nemi szervek sérülése következtében

létrejevő, derék-keresztcsonti fájdalom; a kismencede környéki problémák; meddőség; krónikus méhfüggelék gyulladás; klimax; infantilizmus; petefészkek működési zavara.

*Urológiai:

krónikus prosztatata; funkcionális impotencia; vesekő betegségek, vesesüllyedés.

*A felsorolt betegségek, a Szentpétervári I.P. Pavlov egyetem orvostudományi kutatásai alapján készült.

A Nuga best berendezést néhány esetben nem ajánlott használni, melyekről bővebb tájékoztatást kaphat a Nuga best szalonok konzultánsaitól.



A szög alatt megemelt helyzetet otthoni körülmények között lehet használni, egybekötve a Nuga best kezelést televíziózással vagy olvasással.

