

## Модули к программам

### Модуль Аюрведа

Данный модуль позволяет более детально познакомиться с аюрведой — наукой о жизни и здоровье, зародившейся более 5000 лет назад. Аюрведа рассматривает здоровье через баланс физического, ментального и психического состояний. Специально подобранный комплекс процедур позволяет погрузиться в атмосферу полного расслабления и ощутить на себе целебные свойства отборных масел и натуральных специй, который традиционно используются в индийской культуре и обладают мощным восстанавливающим эффектом. Аюрведа, древнеиндийское медицинское учение о жизни и здоровье, возникла более 6000 лет назад. Аюрведа не лечит отдельное заболевание, а рассматривает человека в целом.

Количество дней: 7+.

### Описание модуля

В модуль входит комплекс известных аюрведических ритуалов, которые назначаются после консультации специалиста. Ритуал с травяными мешочками «Кижичи» способствует выведению токсинов, улучшению кровообращения, помогает при болях в суставах и ускоряет восстановление после спортивных тренировок. Ритуал с обильным поливанием теплым маслом «Пижичил» глубоко очищает организм и способствует омоложению на клеточном уровне. «Удвартанам» оказывает дренажный эффект, улучшает обмен веществ, способствует снижению веса. «Широдара» способствует полной релаксации и помогает привести в баланс мысли и тело с помощью воздействия индивидуально подобранных масел на область «третьего глаза». Ритуал «Наваракижи» уменьшает мышечные и суставные боли, стимулирует кровообращение, повышает иммунитет, насыщает кожу питательными веществами.

### Преимущества модуля

- Модуль предназначен для всех, кто желает погрузиться в практику аюрведы и ощутить целебное действие натуральных масел, растительных порошков и травяных отваров.
- Специально подобранный комплекс ритуалов воздействует на все сферы здоровья, приводя в равновесие доши — источник жизненных сил и гармонии психики, эмоций и тела.
- Обильное использование натуральных масел способствует глубокому питанию кожи и оказывает профилактику старения.

### Модуль Weight Management

Противопоказания к прохождению программы совпадают с перечнем медицинских показаний и противопоказаний для санаторно-курортного лечения согласно Приказу МЗ РФ от 28.09.2020 г. № 1029н «Об утверждении перечней медицинских показаний и противопоказаний для санаторно-курортного лечения» (ссылка на него)

Количество дней: 7+.

### Описание модуля

В модуль входит специально подобранный комплекс процедур и консультаций специалистов для коррекции фигуры и модификации образа жизни. Массаж на аппарате Isoone, стимулирует обмен веществ и клеточную активность, уменьшает жировые отложения, способствует подтяжке и укреплению кожи. Процедуры на косметике Fabbrimarine с водорослями стимулируют вывод токсинов и повышают упругость кожи. Душ Шарко улучшает работу лимфатической системы и положительно сказывается на общем самочувствии, нормализуя сон и снимая раздражительность. Во время аюрведического ритуала «Абхьянгом» происходит воздействие на кожу маслами, которые способствуют выведению токсинов, расслабляют мышцы, улучшает подвижность суставов. В рамках консультаций врачей эндокринолога, диетолога и психолога вы получите подробные рекомендации о питании, начнете лучше понимать сигналы тела о насыщении, узнаете способы избавления от внутренних зажимов, а также получите рекомендации исследований в случае предположения необходимости коррекции веса на гормональном уровне.

### Преимущества модуля

- Модуль одновременно воздействует на внешнее и внутреннее состояние, позволяя гармонизировать вес и настроение.
- Входящие в набор модуля процедуры улучшают обменные процессы и стимулируют детоксикацию, являясь мощным дополнением к основным процедурам по медицинской программе MAYRVEDA.
- Комплексный набор процедур по косметологии, физиотерапии, аюрведе, бальнеотерапии дает мощный омолаживающий и оздоравливающий эффекты. После прохождения процедур вы также почувствуете себя более отдохнувшими и восстановленными.
- Если вашей целью является снижение веса, то дополняя данным модулем свою оздоровительную программу, вы получите еще более заметные и выраженные в уменьшении килограммов результаты.

### Модуль Mind & Body

Модуль направлен на гармонизацию физического и психоэмоционального состояния и помогает обрести внутреннее спокойствие наравне с внешним совершенством. Специально подобранный комплекс процедур и консультаций позволяет одновременно очиститься на физическом и ментальном уровнях, избавиться от негативного влияния стресса и заново ощутить «вкус жизни».

Количество дней: 7+.

### Описание модуля

В модуль входит специально подобранный комплекс процедур и консультаций медицинского психолога для гармонизации физического и психоэмоционального состояния. Медитации с чашами помогают расслабить тело, нормализовать давление, сердечный ритм и открыть творческие каналы, которые помогают избавиться от стресса и почувствовать себя счастливее через звуки музыки. Вы пройдете процедуры Широдалы — особый ритуал расслабления, который соединяет сознание с подсознанием через

воздействие на шестую чакру Аджна в центре лба. Плавное воздействие на нее теплым маслом оказывает целительный эффект и помогает почувствовать спокойствие, избавиться от тревоги, восстановить физические силы и обрести легкость в теле. Также избавиться от физического напряжения и неприятных ощущений поможет разогревающий уход для спины «Четыре стихии» на перуанской косметике АУРА, которая является органическим суперфудом и не содержит искусственных консервантов и красителей. В рамках консультаций психолога вы пройдете тестирование, которое поможет определить сферы жизни, являющиеся причиной потери энергии или, наоборот, служащие источником дополнительных сил и мотивации.

### **Преимущества модуля**

- Модуль одновременно воздействует на внешнее и внутреннее состояние, позволяя гармонизировать ментальное и физическое здоровье.
- Входящие в набор модуля консультации и процедуры улучшают общее самочувствие и способствует более глубокому расслаблению и обновлению организма.
- Дополняя данным модулем свою медицинскую программу MAYRVEDA, вы более детально проработаете все сферы личности и найдете новые пути решения волнующих проблем. А также вы получите возможность перезагрузиться и войти в привычный ритм жизни более сконцентрированным и целеустремленным.

### **Модуль Ortho**

Данный модуль позволяет сфокусироваться на здоровье позвоночника и значительно улучшить подвижность суставов, а также избавиться от болей, в том числе хронических и связанных с напряжением. Комплекс процедур позволяет почувствовать также общее расслабление и улучшить восстановление организма на клеточном уровне.

Количество дней: 14+.

### **Описание модуля**

Модуль включает специально подобранный комплекс процедур и консультаций специалистов для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата. Карбокситерапия на аппарате CDT Light усиливает кровообращение и насыщение поврежденных тканей полезными веществами, благодаря чему постепенно восстанавливается их функциональность. Иглорефлексотерапия снимает дискомфортные ощущения и купирует боль благодаря воздействию на ее источник через специальные биологические активные точки на теле. Смарт-терапия на аппарате Sigma позволяет избавиться даже от старых и хронических болей, являясь действительно уникальным и не имеющим аналогов на рынке медицинским оборудованием. Даже после одного сеанса на аппарате Sigma состояние связок, мышц и суставов значительно улучшается. Аюрведический ритуал «Кижичи» с теплыми травяными мешочками оказывает прогревающее и успокаивающее действия, а также дает глубокое расслабление мышц и питание кожи. Занятия ЛФК под контролем специалиста позволяют улучшить работу суставов и общее состояние организма. В рамках консультаций врачей мануальной терапии, невролога и физиотерапевта вы получите подробные рекомендации по модификации образа жизни с учетом состояния вашего опорно-двигательного аппарата.

### Преимущества модуля

- Модуль предназначен для людей с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также всех, кто хочет в профилактических целях улучшить работу суставов, позвоночника, мышц и связок.
- Уникальное оборудование позволяет избавиться даже от застарелых болей или купировать болевой синдром без применения фармакологических препаратов.
- Дополняя данным модулем свою медицинскую программу MAYRVEDA, вы также повышаете выносливость и работоспособность за счет улучшения работы мышц, связок и суставов на клеточном уровне.

### Модуль Well Fit

Данный модуль направлен на повышение выносливости и помогает улучшить физическую форму с помощью комплекса специально подобранных тренировок. Также в модуль входят физиотерапевтические процедуры для ускоренного восстановления и снятия мышечного напряжения. Модуль одинаково подходит спортсменам, поклонникам фитнеса и активного образа жизни.

Количество дней: 7+.

### Описание модуля

В модуль входят специально подобранный комплекс тренировок, процедур и консультаций врача ЛФК с компьютерным фитнес-тестированием. Результаты исследования позволяют сделать выводы о допустимой физической нагрузке, в частности об оптимальной пульсовой зоне, и использовать их в своих тренировках для большей эффективности и безопасности. Индивидуальные занятия скандинавской ходьбой в Национальном парке «Кисловодский» позволяют улучшить технику выполнения и задействуют 90% мышц тела. Индивидуальные тренировки в фитнес зале помогают проработать конкретные группы мышц, а также улучшить общее физическое состояние. Для восстановления после нагрузок проводятся разогревающий уход «Четыре стихии» на перуанской органической косметике АУРА, миофасциальный релиз и спортивный массаж. Также для улучшения обменных процессов, нормализации дыхательной функции и легких проводятся кислородные ванны.

### Преимущества модуля

- Модуль предназначен для всех, кто неравнодушен спорту: является профессиональным спортсменом и улучшает личные показатели; занимается фитнесом на ежедневной основе или только стремится сделать тренировки частью образа жизни.
- Модуль помогает определить оптимальные для своего организма нагрузки, поставить технику выполнения упражнений вместе с инструктором, и в том числе технику дыхания во время занятий скандинавской ходьбой.
- Чередование нагрузки с расслаблением повышает выносливость организма, а также мобилизует защитные резервы и способствует общему укреплению иммунитета.
- Данный модуль хорошо сочетается с модулем Weight Management и помогает добиться более быстрых результатов по коррекции фигуры и сохранить тонус кожи на фоне уменьшения лишних объемов.

## **Модуль Лечебное голодание**

Кратковременное лечебное голодание под тщательным наблюдением врача является эффективным методом профилактики и лечения многих заболеваний. Модуль позволяет очистить и перезапустить организм, повысить энергию, избавиться от лишнего веса, снизить оксидативный стресс и укрепить иммунную защиту организма.

Количество дней: 10+, 14+.

### **Описание модуля**

Модуль проводится под контролем врача. В рамках модуля проводятся обширные лабораторные исследования, которые позволяют выявить возможные дисфункции органов и систем, маркеры латентного воспаления, оксидативного стресса, нарушения метаболизма, в т.ч. инсулинорезистентности. Именно они являются определяющими в развитии многих болезней: сахарного диабета, ожирения, некоторых онкологических и нейродегенеративных заболеваний. Снижение потребляемых калорий в рамках медицинской программы MAYRVEDA способствует также уменьшению образования в тканях конечных продуктов гликирования, которые ускоряют процессы старения кожи.

В модуль входит сопровождение медицинского психолога для коррекции пищевого поведения, процедуры для глубокого очищения организма и нормализации работы печени — водорослевые обертывания, семидневный внутривенный детокс-коктейль, грязевые аппликации на печень. Микроклизмы с метабиотиками позволяют восстановить равновесие кишечной флоры, ускорить вывод токсинов, улучшить перистальтику кишечника. Дыхательные практики и пранаяма направлены на обретение внутренней гармонии, повышение адаптивных способностей организма посредством рефлекторного воздействия на мозг, способствуют лучшему насыщению крови кислородом и повышению общего уровня энергии.

### **Преимущества модуля**

- Ограничение калорий активизирует участки мозга, отвечающие за развитие творческих способностей, улучшающие память и умственные способности.
- Голодание запускает процесс расщепления жиров, при котором также образуется «топливо» для мозга — кетоны. Также в это же время начинается выработка гормона голода — грелина и нейротропный фактор мозга (BDNF) — белок, стимулирующий развитие и восстановление нейронов. Как следствие происходит улучшение памяти и когнитивных функций мозга, а также снижается потенциал развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, деменция.

## **Чеканы (проверка состояния здоровья)**

### **Чекан Кардио**

Чекан «Кардио» позволяет провести расширенное обследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и выявить возможные скрытые или развивающиеся патологии сердца и сосудов, уточнить степень тренированности и выносливости сердечно-сосудистой системы. Во время чекана проводится оценка

эндотелиальной дисфункции, дисметаболических маркеров и липидного статуса, как факторов риска развития системного.

### **Описание чекапа**

Чекап включает в себя консультации врачей-кардиолога, диетолога, спортивного врача с велоэргометрией, инструментальные и лабораторные исследования, направленные на выявление факторов и вероятности риска развития заболеваний сердца и сосудов. Для оценки текущего состояния сердца и сосудов проводятся холтеровское мониторирование ЭКГ и суточное мониторирование артериального давления. По результатам биохимического анализа крови специалист сможет оценить функцию внутренних органов и дать рекомендации по модификации образа жизни (питанию, физической активности) и при необходимости назначить дополнительные анализы и лечение.

### **Преимущества чекапа**

Возможность провести профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы с применением инновационного оборудования и под контролем высококвалифицированных специалистов и выявить возможные нарушения и риски развития заболеваний на стадии первых симптомов.

По результатам диагностики вы получите развернутое описание с подробными рекомендациями специалистов: кардиолога, диетолога и врача спортивной медицины, по лечению и профилактике возможных заболеваний и коррекции образа жизни.

Если вы уже проходите терапию, чекап позволит оценить ее эффективность и при необходимости скорректировать план лечения.

### **Чекап Здоровье легких**

Чекап «Здоровье легких» позволяет провести расширенное обследование состояния бронхолегочной системы и выявить возможные нарушения и риски развития заболеваний органов дыхания и до появления симптомов. В рамках прохождения чекапа можно оценить эффективность ранее назначенной терапии и при необходимости провести коррекцию. В профилактических целях чекап «Здоровье легких» показан после перенесенной инфекции Covid-19, в случае активного курения, в качестве плановой ежегодной диспансеризации.

### **Описание чекапа**

Чекап включает в себя консультацию врача-пульмонолога. Спирометрия позволяет оценить толерантность дыхательной и сердечно-сосудистой систем к повышенным физическим нагрузкам и выявить возможные отклонения. На основе биохимического анализа крови проводится оценка общего состояния организма и определение возможной воспалительной реакции.

### **Преимущества чекапа**

- Возможность провести профилактику заболеваний бронхолегочной системы с применением инновационного оборудования и под контролем высококвалифицированных специалистов и выявить возможные нарушения и риски развития заболеваний на стадии первых симптомов.

- Вы получите развернутое описание и рекомендации врача пульмонолога и врача спортивной медицины по лечению и профилактике заболеваний органов дыхания и коррекции образа жизни.
- Если вы уже проводите терапию, чекап позволит оценить ее эффективность и при необходимости скорректировать план лечения и профилактики.

### **Чекап Эндокринологический статус**

Чекап «Эндокринологический статус» позволяет провести расширенное обследование состояния щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы и других эндокринных органов и выявить возможные отклонения в их работе. В рамках прохождения чекапа можно проверить гормональный статус и определить риски развития эндокринных заболеваний, в том числе предрасположенность.

#### **Описание чекапа**

Чекап включает в себя консультации врачей эндокринолога, психолога и диетолога. В рамках обследования проводится УЗИ щитовидной и паращитовидной желез, а также органов малого таза. По результатам анализов можно определить уровень сахара в крови и предположить или отклонить состояние, предшествующее сахарному диабету. Уровень гормонов щитовидной железы позволяет сделать заключение о нормальной функции органа и в случае необходимости своевременно и грамотно подобрать терапию.

#### **Преимущества чекапа**

- Возможность провести профилактику состояния эндокринологической системы с применением инновационного оборудования и под контролем высококвалифицированных специалистов и выявить возможные нарушения и риски развития заболеваний на стадии первых симптомов.
- Вы получите развернутое описание и рекомендации врачей эндокринолога, диетолога и психолога по лечению и профилактике заболеваний органов дыхания, коррекции образа жизни и пищевого поведения.
- Раннее выявление преддиабетического состояния позволяет предотвратить развитие сахарного диабета.
- Если вы уже проводите гормональную терапию, чекап позволит оценить ее эффективность и при необходимости скорректировать план лечения и профилактики развития эндокринологических заболеваний.

### **Чекап Персональное питание**

Чекап направлен на построение 100% индивидуального плана питания посредством выявления скрытой пищевой непереносимости, особенностей метаболизма, нутриентного статуса, генетических предрасположенностей.

#### **Описание чекапа**

Чекап включает в себя комплекс исследований крови на определение уровня витаминов и минералов, антиоксидантов, гормонов, липидного профиля. Также проводятся исследования на выявление скрытых воспалительных процессов, являющихся причиной развития многих заболеваний, в том числе сахарного диабета, болезни Альцгеймера, иммунологическое исследование на непереносимость глютена, молочного белка и еще 150

продуктов позволяет исключить продукты-триггеры из рациона и устранить кожные проявления — сыпь, раздражение, зуд, нормализовать работу кишечника и избавиться от вздутия, тяжести, изжоги. ДНК-тест Wellness позволяет подобрать оптимальные физические нагрузки, формы витаминов и БАДов, составить более развернутое представление о питании и выявить чувствительность к лактозе и глютену, просчитать склонность к отекам, определить безопасную норму кофеина.

Также в рамках модуля проводится инструментальная диагностика -тестирование на аппарате InBody — для определения показателей соотношения жировой и мышечной массы и подбора оптимальных физических нагрузок и общей калорийности дневного рациона с учетом количества белка, жира и углеводов, скорости обменных процессов. 3D-диагностика кожи на аппарате Antera дает подробное представление о состоянии кожи, позволяет подобрать оптимальные процедуры для повышения упругости, устранения отечности, а также подобрать оптимальный косметический уход для поддержания качества кожи в домашних условиях.

### **Преимущества чекапа**

- Разработка индивидуального плана питания в зависимости от особенностей состояния организма и поставленных целей.
- Надежная профилактика так называемых «болезней цивилизации» - ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и других.
- Коррекция лишнего веса, связанного с нарушением липидного обмена.
- Повышение энергии и профилактика хронической усталости, связанные с дефицитом белков, витаминов, микроэлементов и других нутриентов, необходимых.