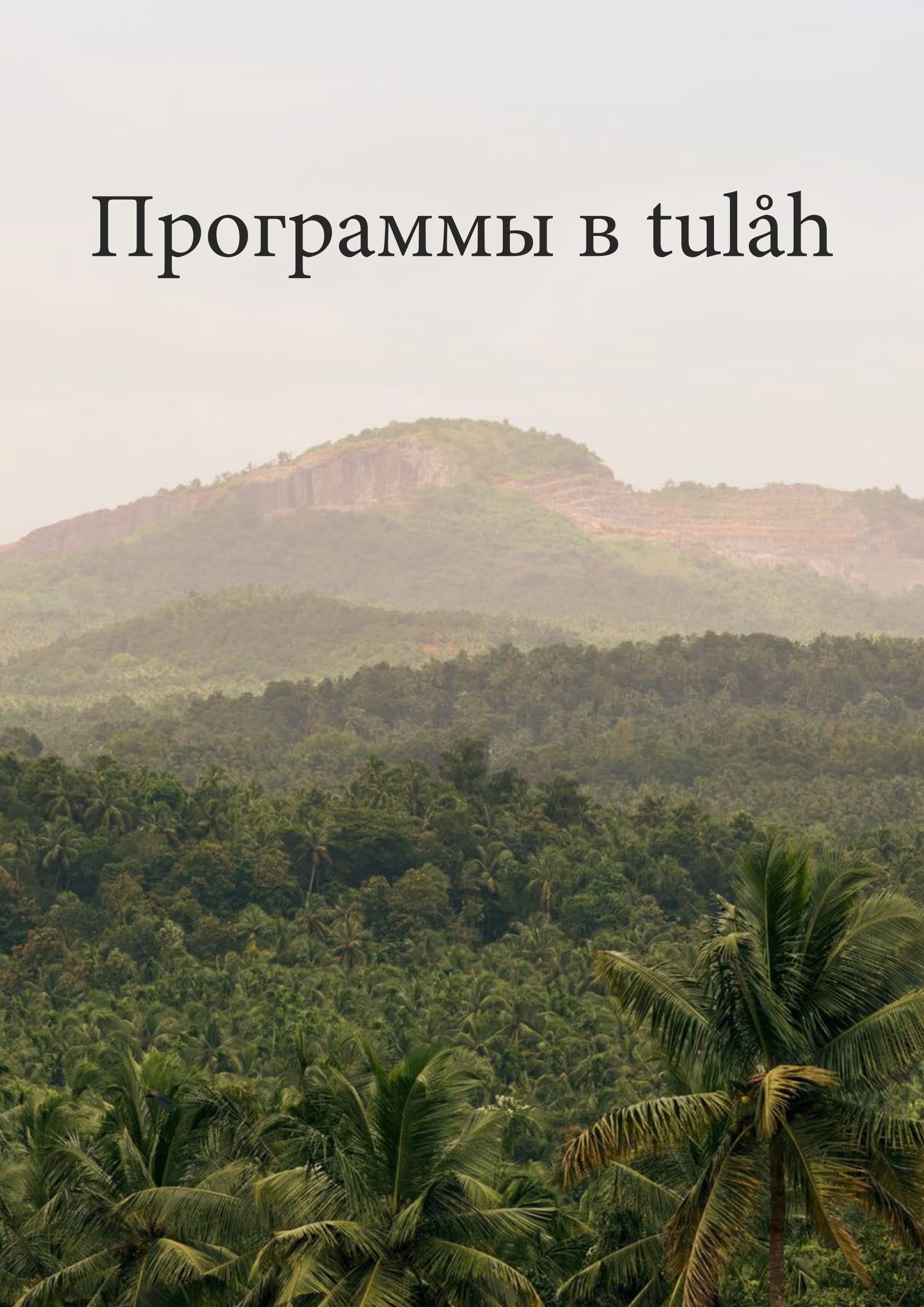
Программы в tulåh



Укрытый в объятиях природы, tulåh — это не просто место отдыха, это философия и модель самой жизни. В tulåh мы выходим за рамки привычного понимания оздоровления, объединяя мудрость древности с достижениями современной науки. Наш индивидуальный и комплексный подход к здоровью включает в себя заботу о разуме, теле и душе, чтобы направить вас на путь глубокой внутренней трансформации



Индивидуальные программы исцеления



В tulåh путь каждого клиента уникален. Вы не просто приобретаете стандартный пакет услуг или записываетесь на программу. Оздоровительные и клинические программы начинаются с комплексных консультаций и углубленной диагностики, проводимых нашей многопрофильной командой экспертов. На основе точных данных о вашей физиологии и образа жизни мы создаем уникальный маршрут, отвечающий именно вашим стремлениям и целям.

Наши пути к исцелению

Каждый путь к исцелению начинается с наставничества — диалога между наукой и душой, точностью и личным присутствием. Хотя ваша программа будет адаптирована для достижения именно ваших целей, в tulåh мы помогаем тем, кому нужна:

Восстановительная медицина

Для исцеления первопричин

Если вы живете с хроническими заболеваниями или дисбалансом, вызванным образом жизни, наша команда медицинских экспертов исследует первопричину с помощью передовой диагностики и клинического анализа. Затем мы составляем терапевтическую программу, которая восстановит баланс и обеспечит долгосрочный эффект, с точностью и мудростью направляя вас к исцелению самого источника проблемы.

Комплексное оздоровление

Для внутреннего баланса и обновления

Если вы чувствуете себя перегруженным, истощенным или потерявшим связь с жизнью, мы разработаем для вас оздоровительные программы, которые гармонизируют тело, разум и душу. Наши эксперты обучат вас практикам и образу жизни, которые восстановят равновесие и углубят связь с вашим внутренним «я».

Медицина долголетия

Для продления периода активного здоровья и продуктивности

Вы стремитесь к четкому пониманию текущего состояния своего здоровья, чтобы прожить долгую, насыщенную и активную жизнь. Мы отслеживаем ключевые показатели состояния вашего тела, разума и образа жизни и предоставляем вам значимые данные о вашем благополучии, выстраивая путь к сохранению жизненной энергии на долгие годы.

Медицина высоких достижений

Для максимальной силы и выносливости

Когда вы требуете от своего тела и разума выдающихся результатов, точность восстановления и показатели эффективности выходят на первый план. В нашем центре передовая диагностика сочетается с адресной терапией для повышения выносливости, оптимизации силы и ускорения восстановления. Благодаря всеобъемлющему подходу, объединяющему спортивную науку и комплексный уход, мы помогаем вам сохранять эффективность, предотвращать травмы и раскрывать полный потенциал вашего организма.

Регенеративная медицина

Для восстановления сил и устойчивости

После перенесенной болезни, операции или сложного жизненного этапа вы ищете убежище для спокойного восстановления, где клинический опыт встречается с искренней заботой. В этой поддерживающей атмосфере передовые методы терапии и внимательное сопровождение специалистов помогают природной способности вашего организма исцеляться и вновь обретать силы.

Высокоточные процедуры

Для хирургической и диагностической помощи

Для тех, кто нуждается в хирургических операциях и диагностике, проводимых с медицинской точностью в атмосфере абсолютного спокойствия. В нашем центре передовые медицинские стандарты соседствуют с восстанавливающей обстановкой, гарантируя безопасность, конфиденциальность и по-настоящему человечное отношение к процессу исцеления.



Базовое наполнение программ в tulåh

Каждая программа в tulåh начинается с нашего базового набора услуг. Эти составляющие гарантируют вам поддержку до, во время и даже после вашего пребывания. Фундамент един для всех, но его исполнение будет уникальным именно для вас.

До прибытия

- Заполнение анкеты о состоянии здоровья и самочувствии в приложении tulåh
- Консультация с врачом по вопросам здоровья и самочувствия [45 мин]
- Геномное и микробиомное тестирование
- Персональные рекомендации по подготовке к приезду (за 7 дней до прибытия для достижения оптимальных результатов)

Во время пребывания

- **Диагностика** (стандартная или углубленная, в зависимости от сложности программы)
- **Многопрофильное медицинское сопровождение**
- **Распорядок дня**
  - 2–3 персональные процедуры в день (2 для оздоровительных программ, 3 для клинических программ)
  - Постоянный мониторинг прогресса и корректировка назначений
- **Питание**
  - Индивидуальный план питания (3-разовое меню), составленный на основе результатов вашей диагностики с учетом последних достижений нутрициологии и мудрости древних традиций.
  - Свежеприготовленные сезонные меню по принципу «от фермы — к столу» (farm-to-table): растительные блюда, а также морепродукты и мясо из этичных источников.
- **Групповые занятия** (проводятся ежедневно)
  - Уроки Веданты (ведическая философия жизни)
  - Утренние прогулки и медитативная растяжка
  - Йога, пилатес, танцы, дыхательные техники, медитация
  - Водные активности (аквааэробика, аквабайк, аква-йога и пилатес, каякинг, сапбординг, аква-релаксация)
  - Спорт (теннис, падел-теннис, пиклбол, плавание, велопрогулки)
  - Кулинарные мастер-классы, культурные мероприятия и экскурсии.

- **Инфраструктура**
  - Гидротерапия (паровая баня, сауна, бассейн, озеро)
  - Доступ к студиям движения, пространствам для медитации и зонам уединения

После пребывания

- Заключительная беседа с ведущим врачом перед отъездом
- Последующие консультации по завершении курса (1–3 сессии по 30 минут в течение 3 месяцев)
- Индивидуальные рекомендации и план для поддержания прогресса в домашних условиях через приложение tulåh

Общая информация

- Встреча в аэропорту и трансфер
- Проживание в одноместных или двухместных номерах



Два пути — одна философия

В tulåh каждая программа выстраивается индивидуально под вас, так как мы понимаем, что ваши намерения и потребности могут быть разными. Мы предлагаем два уровня погружения:

Оздоровительные программы

–

для предупреждения заболеваний, обновления организма и перезагрузки систем.

Клинические программы

–

для тех, кто сталкивается с хроническими проблемами, серьезным дисбалансом в организме и нуждается в глубоком восстановлении.

Оба вида программ создаются на стыке данных доказательной медицины и традиционной мудрости. Различаются же они глубиной диагностического обследования, степенью медицинского сопровождения и интенсивностью терапевтического вмешательства.

Все изложенное ниже описывает возможные варианты, а не готовые рецепты или шаблоны; это лишь ориентиры, которые помогут вам представить, каким может стать именно ваша программа.



Программы в tulåh

Программа	Количество ночей	Для кого
Знакомство с клиническим велнесом	4	Для тех, кто стремится к четкому и всестороннему пониманию состояния своего здоровья, а также к получению персональной "дорожной карты" для достижения благополучия.
Перезагрузка для руководителей	7, 14, 21	Для руководителей в состоянии выгорания, тревожности или хронической усталости. Помогает восстановить когнитивные ресурсы, запас энергии и оптимальную работоспособность.
Восстановление душевного равновесия	7, 14, 21	Для тех, кто чувствует утрату жизненных ориентиров, духовное истощение или эмоциональную разобщенность и стремится обрести внутреннюю гармонию.
Внутреннее сияние	7, 14, 21	Для борьбы с тусклостью кожи, отеками и последствиями частых поездок. Направлена на глубокое омоложение и восстановление жизненных сил.
Медицина долголетия	(7), 14, 21	Для проактивных людей, стремящихся замедлить биологическое старение, улучшить работу клеток и сохранить пиковую физическую и когнитивную форму с помощью передовой диагностики и регенеративной медицины.
Гормональный баланс	14, 21	Для женщин и мужчин, столкнувшихся с гормональным дисбалансом — от СПКЯ, заболеваний щитовидной железы, перименопаузы и менопаузы до андропаузы, проблем с фертильностью или возрастного снижения уровня гормонов. Программа для тех, кто стремится восстановить внутреннее равновесие, запас энергии и хорошее самочувствие.
Сон и спокойствие	14, 21	Для тех, кто страдает от хронического стресса, бессонницы, беспокойства или тревоги и стремится восстановить глубокий, оздоравливающий сон и баланс нервной системы
Метаболическая детокс-перезагрузка	14, 21	Для тех, кто занимается вопросами управления весом, борется с инсулинорезистентностью, риском диабета или метаболическим дисбалансом и стремится снизить объем висцерального жира и токсическую нагрузку на организм.
Восстановление кишечника и иммунитета	14, 21	Для людей с нарушениями пищеварения (СРК/ ВЗК, ГЭРБ, вздутие живота, диспепсия), низким иммунитетом, перенесших лонг-ковид или страдающих от дисбиоза после приема антибиотиков, которые стремятся восстановить баланс организма изнутри.

Программа	Количество ночей	Для кого
Восстановление подвижности и механики движения	14, 21	Для тех, кто восстанавливается после травм, операций или страдает от скованности суставов, а также для тех, кто стремится развить гибкость, ловкость и улучшить свои спортивные показатели
Кардиореспираторный баланс	14, 21	Для людей с гипертонией, нарушением липидного обмена, стабильными заболеваниями сердца или сосудов, апноэ сна или легкой формой астмы. Программа для тех, кто стремится укрепить функции сердца и легких, улучшить кровообращение и повысить выносливость
Гармонизация иммунной системы	14, 21	Для людей со стабильными аутоиммунными состояниями, такими как ревматоидный или псориатический артрит, болезнь Хашимото, ВЗК, волчанка и смешанные аутоиммунные нарушения. Программа для тех, кто стремится купировать воспалительные процессы и восстановить иммунный баланс
Восстановление после онкологии	14, 21	Для тех, кто находится на этапе восстановления после завершения лечения и ищет безопасные методы регенерации, возвращение жизненных сил, а также поддержку в восстановлении лимфатической, нервной и иммунной систем
Нейрореабилитация	14, 21	Для тех, кто восстанавливается после инсульта, черепно-мозговой травмы или находится на ранних стадиях нейродегенеративных заболеваний (стабильное течение рассеянного склероза или болезни Паркинсона). Программа для тех, кто стремится восстановить чувство равновесия, когнитивные функции и подвижность

Обзор диагностики

Диагностика, лабораторные показатели и анализы	Категория анализа	Стандартный	Продвинутый
Геномное тестирование	Омика	Да	Да
Микробиомное тестирование	Омика	Да	Да
Маркеры крови (см. обзор на следующей странице)	Биомаркеры	Стандартный	Продвинутый
Тестирование VALD Performance	Функциональный	Да	Да
Кардиопульмональное нагрузочное тестирование (КПНТ)/ МПК	Функциональный	Да	Да
Анализ состава тела	Функциональный	Да	Да
Исследование функции легких (ИФЛ)	Скрининговый	Нет	Да
Стоматологический и челюстно-лицевой скрининг	Скрининговый	Да	Да
Диагностика кожи Opatra	Скрининговый	Да	Да
Сила сжатия кисти	Функциональный	Да	Да
КТ-кальциметрия коронарных артерий	Кардио	Да	Да
Денситоматрия (оценка плотности костной ткани)	Визуализация	Да	Да
Рентгенография (грудная клетка в прямой передне-задней проекции)	Визуализация	Нет	Да
МРТ (мозг)	Визуализация	Нет	Да
МРТ (скрининг позвоночника)	Визуализация	Нет	Да
Комплексное УЗИ органов брюшной полости	Визуализация	Нет	Да
УЗИ щитовидной и паращитовидной желез	Визуализация	Нет	Да
ЭКГ (Электрокардиография)	Кардио	Нет	Да
Эхокардиография (ЭхоКГ)	Кардио	Нет	Да
Маммография (для женщин)	Визуализация	Нет	Да (ж>40)
Исследование сна (полисомнография)	Скрининг	Опционально*	Опционально*

Дополнительные услуги к клиническим программам (в зависимости от выбранной программ			
Скрининг на тяжелые металлы	Биомаркеры	Нет	Дополнение
Углубленное эпигенетическое тестирование (биологический возраст (OMICm Age) и индекс физической подготовки (OMICm FitAge), отчет SYMPHONY, отчет о длине теломер, иммунный статус, метаболический профиль)	Омика	Нет	Дополнение

*На основании симптомов и клинической оценки.



Обзор маркеров крови

Маркер крови	Категория	Стандартный	Продвинутый
Общий анализ крови (ОАК)	Основной	Да	Да
Общий анализ мочи (ОАМ)	Основной	Да	Да
СРБ	Воспаление	Да	Да
вч-СРБ	Воспаление	Да	Да
Гомоцистеин	Воспаление	Нет	Да
ЛДГ	Воспаление	Нет	Да
Глюкоза крови (натощак)	Метаболический	Да	Да
Инсулин (натощак)	Метаболический	Да	Да
Гликированный гемоглобин (натощак)	Метаболический	Да	Да
С-пептид	Метаболический	Нет	Да
Амилаза	Метаболический	Нет	Да
Липаза	Метаболический	Нет	Да
Липидный профиль (общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды)	Метаболический	Да	Да
Апо А	Метаболический	Да	Да
Апо В	Метаболический	Да	Да
Липопротеин (а)	Метаболический	Да	Да
Функциональные пробы почек (мочевина, креатинин, мочевая кислота, натрий, калий, бикарбонат, хлор)	Органы	Да	Да
Функциональные пробы печени (альбумин, глобулин, общий белок, АСТ, АЛТ, щелочная фосфатаза, общий билирубин, прямой билирубин, ГГТ)	Органы	Да	Да
Щитовидная панель - общий Т3, общий Т4, ТТГ	Гормональный	Да	Да
Свободный Т3, свободный Т4, ультрачувствительный ТТГ	Гормональный	Да	Да
Витамины группы D	Нутриенты	Да	Да

Маркер крови	Категория	Стандартный	Продвинутый
Витамины B12	Нутриенты	Да	Да
Фолат	Нутриенты	Да	Да
Железистый профиль	Нутриенты	Да	Да
Кальций	Нутриенты	Да	Да
Магний	Нутриенты	Да	Да
Фосфор	Нутриенты	Да	Да
Цинк	Нутриенты	Нет	Да
Селен	Нутриенты	Нет	Да
Кортизол	Гормональный	Да	Да
Серотонин	Гормональный	Нет	Да
ФСГ	Гормональный	Да	Да
ЛГ	Гормональный	Да	Да
Эстроген	Гормональный	Нет	Да
Прогестерон	Гормональный	Нет	Да
Тестостерон	Гормональный	Да	Да
ДГЭА-С	Гормональный	Нет	Да
Пролактин	Гормональный	Нет	Да
Онкомаркеры (РЭА, АФП, CA-125, CA-15-3, CA-19-9, ПСГ, CA-125(f), CA-15-3(f))	Биомаркеры	Нет	Да

Знакомство с клиническим велнесом

О программе:

Программа "Знакомство с клиническим велнесом" — это ваше знакомство с миром tulåh: полный и глубокий анализ текущего состояния здоровья в сочетании с практическим погружением в нашу философию исцеления. Эта программа объединяет передовую диагностику с восстановительной терапией, создавая объемный (360°) "портрет" вашей биологии, образа жизни и общего благополучия. Выберете ли вы путь клинического обследования под руководством врачей или мягкое погружение в велнес — программа предложит и то, и другое: ясность понимания и новый опыт. Это фундамент для осознания того, где вы находитесь сегодня, и предвкушение тех возможностей, которые может открыть для вас более глубокое погружение в tulåh.

Подход

Ваша программа начинается с комплексного диагностического обследования, которое дает точное представление о ключевых показателях вашей биологии и образа жизни. Консультации с нашей командой под руководством врачей превращают эти данные в глубокое понимание вашего состояния, а специально подобранные процедуры позволяют на практике прочувствовать интегративный метод tulåh, где медицина встречается с благополучием. Вы уедете от нас с четкой картиной своего здоровья, персональными рекомендациями и видением того, как может развиваться ваш дальнейший путь к оздоровлению.

Результат

В результате вы обретаете ясность, верное направление и обновленную связь со своим здоровьем. Эта программа — не просто определение отправной точки; оно открывает дверь к исцелению, освещая ваши дальнейшие шаги на пути к балансу, жизненной силе и глубокой трансформации в tulåh

Эта программа будет полезна для:

- новичков в сфере велнеса, которые ищут серьезную отправную точку под руководством врачей.
- людей с высокой продуктивностью, которым нужны четкие ответы и ясность в условиях ограниченного времени.
- тех, кто хочет познакомиться с подходом tulåh, прежде чем решиться на более длительное и глубокое погружение.
- тех, кто восстанавливается после операций или болезней и нуждается в определении дальнейшего пути и профессиональном сопровождении в процессе исцеления.

Наполнение	Оздоровительная программа	Клиническая программа
	4 ночи	4 ночи
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная	Продвинутая
Консультации экспертов (по 30–45 минут каждая)	5x	≥6x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	2x	3x
Клинический нутрициолог	1x	1x
Клинический психолог**	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x
Кардиолог, гастроэнтеролог, эндокринолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании).		Да***
Индивидуальные процедуры	8x	12x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	3x	4x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация)	1x	1x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	1x	1x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	1x	2x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Перезагрузка для руководителей

О программе:

Программа "Перезагрузка для руководителей" в tulåh создана специально для руководителей и лидеров, которым необходимы ясность мышления, стабильная энергия и внутреннее равновесие. Мы понимаем, как высокий темп, давление и постоянная вовлеченность в цифровой мир могут рассеивать внимание, истощать жизненные силы и притуплять творческий потенциал. Эта программа поможет вам выйти из режима "работы на износ", восстановив ваш естественный ритм, осознанность и спокойствие. Благодаря точному, но бережному подходу мы приводим ваш сон, движение, питание и состояние нервной системы в соответствие с вашим реальным образом жизни. Каждый день программы наполнен практиками, которые возвращают ясность ума и внутреннюю стойкость. Вы почувствуете себя отдохнувшим, сосредоточенным и глубоко восстановившимся — готовым руководить осознанно и сбалансированно.

Подход

Оценка ритма и восстановления: Персонализированный анализ циркадных ритмов, качества сна, когнитивной нагрузки и паттернов стресса. Он наглядно показывает, как темп жизни и давление извне влияют на ваше самочувствие и продуктивность.
Аюрведические и восточные практики: Успокаивающие аюрведические процедуры и меридианная терапия на основе акупунктуры снимают мышечное и ментальное напряжение, регулируют энергию Ци и устраняют последствия переутомления. Практики Ку Нье, Шиацу, Ватсу и рефлексология восстанавливают энергетический баланс и избавляют от усталости, накопленной из-за перелетов и затяжного стресса.
Тренировки подвижности и стойкости: Восстанавливающие позы йоги Айенгара, осознанная работа над движением и целевые силовые занятия улучшают самочувствие тела и выносливость. Все занятия разработаны так, чтобы их можно было легко внедрить в самый плотный рабочий график.
Дыхательные практики и биофидбэк: Дыхательные техники с контролем вариабельности сердечного ритма (ВСР), пранаяма и методы релаксации регулируют вегетативную нервную систему, снимая стресс и одновременно улучшая концентрацию, восстановление и глубину сна.

Психология и Веданта: Управляемые сессии опираются на прикладную психологию и философию осознанности Веданты, помогая лидерам перезагрузить ментальные установки, укрепить внутренние границы и вновь обрести ясность мысли и цели. Этот процесс развивает спокойную сосредоточенность, эмоциональную устойчивость и обновленное чувство направления.
Циркадная перезагрузка и дизайн образа жизни: Направленное воздействие света, структурированный отдых и корректировка питания перенастраивают естественные ритмы организма, поддерживая высокий уровень энергии, остроту ума и долгосрочную продуктивность.

Результат:

Стресс отступает, сон стабилизируется, а концентрация внимания становится острее. Тело ощущается более легким, энергия — более стабильной, а мысли — ясными. Вы покидаете tulåh отдохнувшим и восстановившим внутренний баланс, владея практическими ритуалами и инструментами для поддержания спокойствия, ясности и пика эффективности — как дома, так и в постоянных разъездах.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- постоянно путешествует, часто меняет часовые пояса или страдает от затяжного джетлага.
- испытывает хронический стресс, симптомы выгорания или усталость от принятия решений.
- сталкивается с нарушениями сна, зависимостью от кофеина или алкоголя как способов справиться с нагрузкой.
- жалуется на «туман в голове», плохую концентрацию или резкие спады энергии во второй половине дня.
- чувствует напряжение, тревогу или беспокойство, которые не проходят даже после окончания рабочего дня.
- ищет простые и устойчивые привычки, которые помогут сохранить эффективность и здоровье в долгосрочной перспективе

Наполнение	Оздоровительная программа		
	7 ночей	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет*(на базе центра)	Стандартная		
Консультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	7x	9x	11x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	3x	4x	5x
Клинический нутрициолог	2x	3x	4x
Клинический психолог**	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x
Индивидуальные процедуры/сессии	14x	28x	42x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	7x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	3x	7x	10x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	2x	3x	5x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	2x	4x	6x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Восстановление душевного равновесия

О программе:

Программа "Восстановление душевного равновесия" в tulåh — это бережное возвращение к ясности и обретение смысла после периодов перемен, утрат или эмоционального истощения. Эта программа направлена на восстановление нервной системы, снижение накопившегося стресса и возвращение чувства внутреннего единства. Для тех, кто проходит через горе, трансформации или период отчужденности, эта программа открывает путь к собственному центру — туда, где вновь обретаются покой, смысл и присутствие в моменте. Через дыхание, тишину и рефлексию вы воссоединяетесь с тем, что действительно важно. Каждый день раскрывается в мягком ритме, помогая вам замедлиться, отпустить напряжение и привести тело, разум и душу в соответствие с вашими истинными намерениями.

Подход

Восстанавливающая терапия: Сочетание аюрведических процедур, тибетского массажа Ку Нье, шиацу и техник балансировки энергии на основе акупунктуры (таких как рефлексология и ватсу) успокаивает нервную систему и снимает эмоциональное напряжение, погружая тело в состояние глубокого отдыха и обновления.
Практики дыхания и тишины: Дыхательные техники, медитация, йога-нидра и восстанавливающие позы йоги Айенгара активируют парасимпатическую систему, снижая уровень гормонов стресса и взращивая внутреннюю тишину.
Погружение в звук и природу: Звуковые путешествия и время, проведенное наедине с природой, помогают высвободить накопленные эмоции и расширить осознанность, создавая пространство для заземления и ясности.
Клиническая психология: Терапевтические сессии, основанные на доказательных методах, дают возможность прожить эмоции, избавиться от ментального напряжения и упорядочить мысли. Диалог, построенный на принципах сострадания, вновь соединяет разум и смыслы, помогая обрести спокойствие и эмоциональный баланс.

Веданта и рефлексия: Основанные на философии осознанности и самопознания Веданты, эти доверительные диалоги приглашают к исследованию вопросов предназначения, идентичности и осознанной жизни, превращая глубокие озарения в устойчивую внутреннюю гармонию.
Персонализированные ритуалы: Простые домашние практики (техники заземляющего дыхания, ежедневные размышления и осознанные привычки) помогут вам поддерживать баланс и связь с собой даже после завершения программы.

Результат

Ум затихает, сердце обретает опору, а осознанность становится глубже. Вы покидаете tulåh с чувством легкости, ясности и полноты — ощущая связь не только с самим собой, но и с самой жизнью. Обретя инструменты для эмоционального равновесия и осмысленного бытия, вы увозите домой обновленное чувство гармонии и спокойную уверенность в своем пути.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- ищет глубокий смысл или хочет обрести обновленное чувство предназначения.
- желает вступить на путь духовного поиска, стремясь к внутренней гармонии и более тесной связи со своими целями и балансом.
- переживает глубокое горе, утрату или сложный жизненный этап.
- чувствует эмоциональную усталость или отчужденность от самого себя.
- живет в состоянии тревоги, навязчивых мыслей или душевного беспокойства.
- ищет успокаивающие практики и мягкую опору для обретения внутренней тишины.

Наполнение	Оздоровительная программа		
	7 ночей	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет*(на базе центра)	Стандартная		
Консультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	7x	9x	11x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	3x	4x	5x
Клинический нутрициолог	2x	3x	4x
Клинический психолог**	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x
Индивидуальные процедуры/сессии	14x	28x	42x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	7x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	3x	7x	11x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	1x	2x	3x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	3x	5x	7x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Внутреннее сияние

О программе:

Программа "Внутреннее сияние" в tulåh — это деликатное путешествие к омоложению, которое восстанавливает жизненные силы изнутри. В рамках программы снимаются воспалительные процессы, балансируется нервная система и восполняется баланс влаги, что дает вам чувство отдыха, сияние и обновление. Это не просто уход за кожей, а перезагрузка всего организма, где встречаются красота и благополучие. Мы начинаем с простого анализа состояния вашей кожи, качества сна, режима поездок и питания. Через восстанавливающие процедуры, практики осознанной тишины и эмоциональную настройку мы возвращаем поток жизненной энергии. Результат — естественное свечение, которое идет не только от поверхности кожи, но и от внутренней гармонии.

Подход

Аюрведические и восточные практики: Аюрведические ритуалы Марма и Абхьянга, травяные убтаны, уходы за кожей головы, а также лимфодренажный массаж восстанавливают кровообращение и водный баланс. Дополнительные процедуры, такие как тибетский массаж Ку Нье, шиацу, рефлексология и работа с меридианами на основе акупунктуры, гармонизируют энергию Ци, восстанавливают тонкие энергетические потоки и снимают эмоциональную усталость.
Эстетическое и клеточное восстановление: Передовые эстетические процедуры и инфузионная терапия (капельницы), обогащенная питательными веществами, восполняют запасы влаги на клеточном уровне, поддерживают целостность коллагена и антиоксидантную защиту, способствуя видимому омоложению и долгосрочному здоровью кожи.
Эмоциональная и ментальная гармония: Практики осознанного дыхания, звуковые путешествия и рефлексия, основанная на Веданте и психологии, снимают ментальное напряжение и эмоциональный стресс, которые часто отражаются на состоянии кожи. Через восстановление спокойствия и эмоционального баланса внутренний свет проявляется как внешнее сияние.
Восстанавливающее движение и циркуляция: Мягкие позы йоги Айенгара, водные ритуалы и упражнения на подвижность улучшают насыщение тканей кислородом и лимфоток, возвращая жизненную силу коже и ясность — уму.

Персонализированное питание: Подход, основанный на взаимосвязи «кишечник–кожа–разум», питает микробиом, поддерживает детоксикацию и укрепляет защитный барьер кожи благодаря противовоспалительному меню, оптимизации водного баланса в питании и использованию трав-адаптогенов.

Результат

Баланс влаги восстанавливается, энергия стабилизируется, и возвращается внутренний свет. Кожа сияет жизненной силой, приходит ясность сознания, а в теле появляется забытая легкость. Вы покидаете tulåh, обретя сияние и внутренний ритм, вооружившись простыми ритуалами и принципами питания, которые помогут сохранить этот свет, спокойствие и уверенность, куда бы вы ни отправились.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- жалуется на усталость после поездок, обезвоженность, отечность или тусклый цвет лица.
- столкнулся с реактивностью или чувствительностью кожи из-за стресса или несбалансированного образа жизни.
- страдает от застоя жидкости, лимфы или ощущения тяжести в теле.
- чувствует упадок сил и напряжение или страдает от нарушений сна, которые отражаются на лице.
- готовится к важному событию или нуждается в восстанавливающей перезагрузке.
- ищет простые и последовательные ритуалы для естественного сияния и обновления всего организма.

Наполнение	Оздоровительная программа		
	7 ночей	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет*(на базе центра)	Стандартная		
Консультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	7x	9x	11x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	3x	4x	5x
Клинический нутрициолог	2x	3x	4x
Клинический психолог**	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x
Индивидуальные процедуры/сессии	14x	28x	42x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	7x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	2x	5x	8x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	3x	5x	7x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	2x	4x	6x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Медицина долголетия

О программе:

Программа "Медицина долголетия" в tulåh посвящена не просто увеличению количества лет жизни, но наполнению каждого года истинной жизненной энергией; тому, чтобы вы как можно дольше чувствовали себя и оставались молодыми. Мы исследуем, как стареют ваши ключевые системы (метаболизм, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, когнитивные функции, сон и устойчивость внутренних органов), чтобы спроектировать путь, продлевающий ваш healthspan — период жизни, прожитый в состоянии активного и сияющего здоровья.

Подход

Диагностика: Оценка показателей «healthspan» (периода здоровой жизни) позволяет определить биологический возраст, уровень воспаления, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также силу, подвижность и эффективность метаболизма для создания вашей персональной программы долголетия.
Персонализированное питание: Целевые нутриенты, антиоксиданты и интервальное голодание стимулируют клеточное обновление, активируя ключевые механизмы долголетия для поддержания стабильной жизненной энергии.
Расаяна и восстановление биоритмов: Аюрведическая терапия и сонастройка с циркадными ритмами восстанавливают Оджас — жизненную эссенцию, поддерживающую иммунитет, энергию и сияние. Через ритмичные мануальные процедуры с использованием целебных масел и трав организм возвращает себе природный баланс и способность к глубокому отдыху и омоложению.
Традиционная китайская медицина: Акупунктура и терапия, основанная на работе с меридианами, гармонизируют энергию Ци и жизнеспособность органов. Эти методы дополняют клеточную терапию, повышая устойчивость организма, улучшая кровообращение и поддерживая высокий уровень энергии.

Горметическая подготовка и функциональность: Дыхательные практики, воздействие холодом и гипербарическая оксигенация (барокамера) повышают клеточную устойчивость и эффективность использования кислорода. Силовые тренировки, работа над подвижностью и кардионагрузки улучшают показатель VO_2 max, силу хвата и мышечную массу — ключевые маркеры долголетия и общей жизненной силы.
Отдых и обновление: Протоколы глубокого восстановления и оптимизация сна способствуют регенерации митохондрий, гормональному балансу и когнитивному долголетию. Благодаря активации парасимпатической нервной системы и стабилизации циркадных ритмов, отдых становится катализатором восстановления клеток и долгосрочной бодрости.

Результат

Регенеративный ритм вашего тела перестраивается на волну жизненной силы и обновления. Уровень энергии стабилизируется, сон становится глубже, а силы возвращаются. Вы уходите от нас с "Longevity Snapshot & Plan" — снимком вашего долголетия и планом действий. В него входят ваши ключевые показатели, три наиболее эффективных метода воздействия и 90-дневная дорожная карта для поддержания прогресса за пределами tulåh.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- стремится к проактивному замедлению биологического и функционального старения.
- замечает первые признаки возрастных изменений: замедленное восстановление, снижение физической силы, прерывистый сон или «туман в голове».
- имеет факторы риска возрастных заболеваний (кардиометаболических, когнитивных, патологий костной ткани) или отягощенную наследственность.
- проходит через период постменопаузы или кризис среднего возраста и ищет системный путь к сохранению жизненной стойкости.
- заинтересован в научно обоснованном подходе, получении объективных показателей своего состояния и стратегического плана на ближайшие месяцы.

Наполнение	Оздоровительная программа			Клиническая программа	
	7 ночей	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная			Продвинутая	
Консультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	7x	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	3x	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	2x	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)				Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	14x	28x	42x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики, классические международные методики)	7x	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	2x	3x	5x	7x	10x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	3x	7x	11x	12x	18x
Двигательная активность и физ. подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	2x	4x	5x	9x	14x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Гормональный баланс (ж)

О программе:

Программа "Гормональный баланс" в tulåh разработана для женщин, проходящих через ключевые этапы эндокринного здоровья: от репродуктивного возраста до перименопаузы и далее. Гормоны управляют не только репродукцией — они определяют уровень энергии, настроение, метаболизм, качество сна и эмоциональную устойчивость. Когда хронический стресс, недосып или метаболические нагрузки нарушают систему обратной связи между мозгом, щитовидной железой, надпочечниками и яичниками, это может привести к усталости, перепадам настроения и воспалительным процессам. В рамках этой программы восстанавливается гармония данных процессов и организм вновь обретает свой природный ритм и внутреннее равновесие

Подход

Диагностика: Комплексное обследование, включающее гормональный, тиреоидный и метаболический профили, позволяет выявить признаки дисбаланса и служит основой для точечных интервенций.
Персонализированное питание: Индивидуальный план питания для женщин на любом этапе жизни, способствующий гормональному балансу, эмоциональному благополучию и стабильному уровню энергии в переходные периоды.
Аюрведическая терапия: Противовоспалительные травы и растения-адаптогены стабилизируют доши, устраняют застойные процессы в эндокринной системе и поддерживают баланс надпочечников и репродуктивной системы через восстановление циркадных ритмов.
Традиционная китайская медицина: Акупунктура и меридианная терапия поддерживают энергетический баланс и репродуктивное долголетие. Гармонизируя энергию Ци и кровоток, эти методы дополняют гормональную регуляцию и способствуют внутреннему равновесию.

Интеграция функциональной медицины: Работа с первопричинами — такими как колебания уровня сахара в крови, воспалительные процессы в кишечнике и неэффективная работа системы детоксикации. Использование нутриентов помогает оптимизировать функции щитовидной железы и митохондрий.
Ментальное и эмоциональное равновесие: Практики самопознания на основе Веданты, психологическая терапия и звуковая терапия помогают регулировать стрессовые реакции и возвращают эмоциональную стабильность. Через мягкий терапевтический диалог и рефлексию гости осознают внутренние установки, влияющие на их гормональный ритм, обретая уверенность, ясность и обновленное спокойствие.
Отдых и регенерация: Осознанный отдых, восстановительные процедуры и нормализация сна поддерживают баланс нервной системы и гормональную устойчивость.

Результат

Под руководством междисциплинарной команды tulåh в рамках этой программы нормализуется нейроэндокринная регуляция и тело возвращается к своему естественному ритму. Гормональный фон стабилизируется, энергия обновляется, а эмоциональное состояние становится более глубоким и устойчивым. Наши гости уезжают с налаженным гормональным фоном, новым запасом сил и восстановленным эмоциональным и метаболическим балансом.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- живет с СПКЯ, нарушениями цикла или сталкивается с трудностями при зачатии.
- проходит через период перименопаузы или менопаузы.
- имеет заболевания щитовидной железы, такие как болезнь Хашимото (АИТ), гипотиреоз или гипертиреоз.
- борется с колебаниями веса, нарушениями сна или перепадами настроения, связанными с гормонами.
- ищет путь к восстановлению баланса и здоровому долголетию под руководством опытных врачей.

Гормональный баланс (м)

О программе:

Программа "Гормональный баланс" в tulåh разработана для мужчин, столкнувшихся с постепенными изменениями жизненного тонуса в зрелом возрасте. Изменения выработки тестостерона, кортизола и гормонов щитовидной железы могут повлечь за собой колебания энергии, концентрации внимания и эмоциональной устойчивости. Эта программа восстанавливает баланс между метаболизмом, физической силой и настроением с помощью прицельной диагностики, интегративной терапии и направленного обновления. Она помогает телу и разуму вернуть стабильность, выносливость и ощущение ясности целей

Подход

Диагностика: Комплексное исследование гормонального, метаболического и кардио-профилей выявляет ключевые дисбалансы, влияющие на уровень энергии, продуктивность и настроение.
Интегративная терапия: Сочетание аюрведы, традиционной китайской медицины и функциональной медицины. Процедуры и нутриенты способствуют балансу тестостерона, эффективности митохондрий и восстановлению работы надпочечников. Препараты Расаяны и Ваджикараны с ашвагандой, мумиё и гокшурой укрепляют жизненную силу и выносливость.
Персонализированное питание: Противовоспалительный рацион, богатый питательными веществами, поддерживает сухую мышечную массу, восстановление метаболизма и ясность ума, в то время как адаптогены стабилизируют гормоны стресса и ускоряют восстановление.
Ментальное и эмоциональное равновесие: Через практики осознанности, рефлексию и принципы Веданты гости восстанавливают связь между своими целями и настоящим моментом, возвращая спокойную концентрацию и внутреннюю устойчивость.

Результат:

Под руководством многопрофильной команды tulåh эта программа способствует обновлению жизненных сил, стабилизирует гормональный фон, повышает уверенность, ясность ума и позволяет добиться спокойствия и концентрации.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- испытывает усталость, раздражительность или снижение мотивации, связанные с андропаузой.
- замечает снижение выносливости, физической силы или замедленное восстановление после нагрузок.
- сталкивается с набором веса, нарушениями сна или снижением когнитивных способностей на фоне гормональных изменений.
- стремится восстановить либидо, концентрацию внимания и запас жизненной энергии на долгий срок.
- желает встречать возраст в отличной форме, сохраняя внутренний баланс и эмоциональную устойчивость.

Наполнение	Оздоровительная программа		Клиническая программа	
	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная		Продвинутая	
нсультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)			Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	28x	42x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики, классические международные методики)	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	6x	9x	12x	18x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	3x	4x	5x	10x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	5x	8x	11x	14x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Сон и спокойствие

О программе:

Программа "Сон и спокойствие" в tulåh направлена на восстановление естественного ритма отдыха и обновления вашего тела. Нарушения сна и хронический стресс часто являются признаками глубокого системного дисбаланса: они приводят к гормональным сбоям, вызывают воспаление нервной системы и истощают внутренние ресурсы организма. С помощью точной диагностики и бережной терапии эта программа перенастраивает ваши циркадные ритмы, успокаивает ум и возвращает телу способность к самовосстановлению. Вы пробуждаетесь отдохнувшим, обретаете внутренний центр и ощущение глубокого обновления.

Подход

Диагностика: Исследование сна (полисомнография), мониторинг вариабельности сердечного ритма (ВСР) и циркадный анализ выявляют маркеры стресса, гормональный дисбаланс и нарушения в работе нервной системы.
Персонализированное питание: Противовоспалительный рацион, богатый триптофаном, и режим питания, соответствующий порядкам в tulåh, приводят к стабилизации уровня сахара в крови, поддерживают нейрохимические процессы и укрепляют циркадные биоритмы.
Аюрведическая терапия: Гармонизация дош Вата и Питта с помощью масляных процедур, таких как Широдхара или Талапотичил, успокаивает ум, снимает воспаление и подготавливает тело к восстановительному сну.
Традиционная китайская медицина: Акупунктура и меридианная терапия гармонизируют Инь и Ян, регулируют энергию Ци и успокаивают Шэнь (связь разума и духа), снимая тревожность и способствуя глубокому, регенеративному отдыху.
Восстановление в соответствии с идеями функциональной медицины: Устранение дефицита микроэлементов, коррекция нагрузки на надпочечники и работа с дисбиозом кишечника для нормализации выработки кортизола, мелатонина и инсулина, а также снижение воспалительного стресса.

Восстановление души и тела: Дыхательные практики, звуковая медитация и мягкие движения регулируют работу вегетативной нервной системы, усиливая парасимпатическое восстановление и эмоциональное спокойствие.
Настройка циркадных ритмов: Светотерапия, физическая активность в правильное время и распорядок дня, основанный на принципах Диначарьи (аюрведического режима дня), перенастраивают внутренние часы организма, стабилизируя гормональный фон, уровень энергии и баланс между сном и бодрствованием.
Психология и Веданта: Терапевтические сессии под руководством специалистов помогают снять ментальное напряжение, пересмотреть привычные паттерны мышления и восстановить эмоциональную устойчивость. Через осознанность в традициях Веданты гости учатся успокаивать ум и развивать состояние внутреннего покоя.

Результат

Сон становится глубоким, уровень энергии стабилизируется, а ум успокаивается по мере того, как нервная система обретает утраченное равновесие. Вы уезжаете с Персональным планом образа жизни, который включает дыхательный протокол, вечерний ритуал подготовки ко сну, график питания и светового воздействия, а также рекомендации для поездок. Всё это поможет вам сохранять состояние покоя и жизнестойкости и в будущем. При необходимости последующее сопровождение и рекомендации специалистов обеспечат долгосрочную поддержку здоровья вашей нервной системы и качества сна.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- страдает от бессонницы, ночных пробуждений, прерывистого сна или чувства разбитости по утрам.
- испытывает трудности с расслаблением, часто чувствует тревогу, перевозбуждение или эмоциональное истощение из-за стресса.
- проходит через гормональные изменения, живет в ненормированном графике или часто путешествует, что нарушает циркадные ритмы.
- сталкивается с проблемами сна, такими как храп, апноэ или синдром беспокойных ног.
- зависит от снотворных средств, но ищет естественный, научно обоснованный путь к глубокому отдыху и спокойствию в течение дня.

Наполнение	Оздоровительная программа		Клиническая программа	
	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная		Продвинутая	
Исследование сна	Да	Да	Да	Да
Консультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)			Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	28x	42x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики, классические международные методики)	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	9x	12x	12x	16x
Регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)			6x	10x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	5x	9x	10x	16x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Метаболическая детокс-перезагрузка

О программе:

Когда метаболизм замедляется, энергии становится меньше, а в организме накапливаются токсины, что приводит к усталости, воспалительным процессам и сбоям в пищеварении. Со временем это начинает влиять на гормональный фон, иммунитет и восстановление клеток. Программа "Метаболическая детокс-перезагрузка" создана для того, чтобы перезапустить естественный метаболический ритм вашего тела. Очищая и питая организм на всех уровнях, она возвращает энергию, ясность ума и физиологическое равновесие.

Подход

Диагностика: Комплексное исследование метаболических и воспалительных маркеров позволяет персонализировать каждый этап программы, выявляя первопричины, которые влияют на уровень энергии, пищеварение и жизненный тонус.
Персонализированное питание: Высокоточный подход, объединяющий анализ генома, микробиома и аюрведических дош. Рацион составляется для поддержки естественной детоксикации печени и кишечника.
Детоксикация и очищение: Индивидуальные протоколы, основанные на терапии Панчакарма, лечебном голодании, криотерапии и лимфодренаже. Сочетание меридианной терапии, иглоукалывания, баночного массажа, сауны и парной способствует очищению, улучшению кровообращения и обновлению клеток, гармонизируя энергетические и метаболические потоки.
Подвижность и сила: Осознанные движения и дыхательные практики улучшают усвоение кислорода, способствуют восстановлению митохондрий и поддерживают баланс пищеварительной системы.

Ментальное и эмоциональное равновесие: Через самопознание в традициях Веданты, медитацию и мягкий психологический диалог гости исследуют эмоциональные истоки своих привычек в питании и реакций на стресс. Этот процесс освобождает от паттернов, препятствующих обновлению, и развивает осознанность, возвращая внутреннюю ясность и баланс.
Отдых и регенерация: Гипербарическая оксигенация (ГБО), глубокий отдых и распорядок дня, согласованный с циркадными ритмами, восстанавливают клеточный ритм, качество сна и равновесие нервной системы.

Результат

Под руководством междисциплинарной команды tulåh ваше тело пробуждается к своему естественному ритму: пищеварение укрепляется, уровень энергии стабилизируется, а воспалительные процессы утихают. По мере глубокого очищения ум успокаивается, осознанность обостряется, а жизненные силы начинают течь легко и свободно. Вы уезжаете обновленным, с ощущением легкости и ясности, в полном согласии с вашим внутренним компасом и внутренней тишиной.

Эта программа подходит для тех, кто:

- страдает от метаболических нарушений, таких как преддиабет, диабет 2-го типа, ожирение печени или метаболический синдром.
- чувствует упадок сил, замедление обмена веществ или беспричинный набор веса.
- сталкивается с проблемами пищеварения: вздутием, нарушениями работы кишечника или интоксикацией, вызванной стрессом, питанием, лекарствами или экологией.
- жалуется на «туман в голове», нарушения сна или ослабленный иммунитет.
- измотан длительным напряженным графиком, частыми поездками или сбитым ритмом жизни и нуждается в восстановлении.
- стремится пройти безопасный детокс под наблюдением врачей, чтобы вернуть себе энергию, ясность ума и внутренний баланс.

Наполнение	Оздоровительная программа		Клиническая программа	
	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная		Продвинутая	
нсультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, гастроэнтеролог, эндокринолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)			Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	28x	42x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики, классические международные методики)	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	5x	8x	10x	12x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	3x	5x	8x	15x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	6x	8x	10x	15x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Восстановление кишечника и иммунитета

О программе:

Когда работа кишечника нарушена, а баланс микробиома подорван, токсины проникают в кровоток (синдром повышенной кишечной проницаемости), провоцируя воспалительные процессы, чрезмерную активность иммунной системы и гормональный дисбаланс. Последствия варьируются от хронической усталости и аллергий до аутоиммунных проявлений, проблем с кожей и резких перепадов настроения. Программа "Восстановление кишечника и иммунитета" направлена на обновление фундамента здоровья, повышение целостности слизистой кишечника, укрепление иммунной системы и нормализацию микрофлоры. Это дарит ясность ума, прилив энергии и внутреннюю устойчивость.

Подход

Диагностика: Углубленные исследования позволяют выявить дисбаланс микробиома, проницаемость кишечника и активацию иммунной системы, раскрывая истинные причины системного воспаления и упадка сил.
Персонализированное питание: Индивидуальный рацион оптимизирует баланс микрофлоры за счет таргетных комбинаций пре- и пробиотических продуктов. Это улучшает усвоение питательных веществ, снимает воспаление и укрепляет иммунную устойчивость.
Аюрведическая терапия пищеварения: Процедуры, вдохновленные Панчакармой, разжигают Агни (огонь пищеварения), очищают организм от Амы (метаболических токсинов) и успокаивают воспаление слизистых оболочек для восстановления целостности кишечника. Эти методы возвращают ритм пищеварению и стабилизируют иммунитет через персонализированные практики детокса и омоложения.
Интеграция функциональной медицины: Научно обоснованные протоколы устраняют дисбиоз и проницаемость кишечника с помощью пробиотиков, глутамина и поддержки путей детоксикации. Это восстанавливает кишечный барьер и заново настраивает иммунную толерантность организма.

Интеграция Разума, Тела и Энергии: Объединяя восточный и западный подходы, этот интегративный метод сочетает иглоукалывание и меридианную терапию с практиками осознанности, дыхательными техниками и психологическим диалогом. Вместе они снимают эмоциональное напряжение, регулируют пути стресса и восстанавливают связь между мозгом и кишечником, поддерживая баланс пищеварения, иммунитета и эмоционального благополучия.
Движение и Воплощение (Эмбодимент): Мягкие физические нагрузки, йогический детокс и осознанное дыхание улучшают кровообращение, усиливают лимфоток и стабилизируют нейроиммунные сигналы. Это помогает телу обрести физическое и эмоциональное равновесие для достижения глубокой внутренней гармонии.

Результат

Кишечный барьер укрепляется, воспаление утихает, а иммунная система возвращается в состояние гармонии. Пищеварение налаживается, уровень энергии стабилизируется, кожа и мысли очищаются. Вы уезжаете обновленным — более легким, сбалансированным и устойчивым, обретая опору в природной мудрости своего тела, восстановившего свою целостность.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- живет с повторяющимися проблемами пищеварения, такими как СРК (синдром раздраженного кишечника), пищевая непереносимость или хроническое вздутие.
- часто болеет, долго восстанавливается или страдает от постоянно пониженного иммунитета.
- имеет склонность к аутоиммунным заболеваниям или борется с хроническим воспалением.
- нуждается в «перезагрузке» после курса антибиотиков, медицинского лечения или сильного стресса.
- стремится укрепить естественные защитные силы организма и выстроить долгосрочную устойчивость к болезням.

Наполнение	Оздоровительная программа		Клиническая программа	
	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная		Продвинутая	
нсультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)			Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	28x	42x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики, классические международные методики)	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	5x	9x	10x	18x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	4x	5x	7x	10x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	5x	7x	11x	14x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Восстановление подвижности и механики движения

О программе:

Эта программа возвращает легкость, уверенность и свободу движений тем, чьи возможности ограничены скованностью, травмами или хроническим дискомфортом, вызванным воспалением, нарушением осанки, застойными явлениями в кровообращении или восстановлением после болезней и операций. Когда подобные состояния становятся постоянными, они ограничивают подвижность, снижают эффективность митохондрий и ускоряют утомляемость и дегенерацию суставов. Программа "Восстановление подвижности и механики движения" возвращает телу состояние потока, восстанавливая правильное положение, силу и гибкость с помощью анатомически выверенных движений, терапевтического восстановления и практики осознанности.

Подход

Диагностика: Детальная оценка опорно-двигательного аппарата включает анализ осанки, походки и подвижности суставов. Это позволяет выявить ограничения, мышечный дисбаланс и компенсаторные паттерны, создавая основу для персонализированного восстановления.
Персонализированное питание: Противовоспалительный рацион, богатый омега-3, магнием и предшественниками коллагена, поддерживает целостность соединительной ткани, способствует восстановлению суставов и контролю над воспалительными процессами.
Аюрведическое восстановление: Такие методы, как Снехана и Сведана, снимают скованность, вызванную дисбалансом Вата-доши, уменьшают количество Амы (метаболических токсинов) и улучшают ток Раса и Ракта дхату (лимфы и крови), обеспечивая ткани питанием, а суставы — необходимой смазкой.
Традиционная китайская медицина: Иглоукалывание и баночная терапия устраняют застойные явления, регулируют энергию Ци и улучшают кровоток в суставах и фасциях, возвращая легкость, гибкость и энергетическую гармонию.
Клиническая йога: Движения, вдохновленные методом Айенгара, в сочетании с регуляцией дыхания улучшают выравнивание тела, проприоцепцию и парасимпатический баланс. Это способствует стабильности суставов, гибкости и общему состоянию спокойствия.

Функциональный тренинг: Целенаправленные тренировки на сопротивление и мобильность восстанавливают нейромышечную координацию, силу и эффективность работы митохондрий.
Интеграция разума и тела: Практики осознанного присутствия и работа с дыханием снимают накопленное в теле напряжение, улучшая приток кислорода и выравнивая осанку. Через бережное наблюдение и внутреннюю сонастройку гости возвращаются к естественному ритму движений, обретая уверенность и легкость.

Результат

К вам возвращаются сила и стабильность. Движения становятся плавными и естественными. Воспаление утихает, осанка выравнивается, а энергия начинает свободно циркулировать по телу. Вы уезжаете, вновь обретя связь с природными ритмами своего организма — заземленным, устойчивым и обновленным в каждом своем движении.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- испытывает боли в спине, шее, плечах, бедрах или коленях; страдает от скованности и ограничений движения.
- перенес травму или восстанавливается после операции и нуждается в профессиональном руководстве по реабилитации.
- столкнулся с остеоартритом или ранним износом суставов и стремится вернуть себе комфорт, стабильность и силу.
- имеет проблемы с равновесием, изменения в походке или страдает от повторяющихся растяжений и тендинопатий.
- чувствует зажатость в теле и нуждается в коррекции последствий сидячей работы или частых поездок.
- является любителем фитнеса или профессиональным спортсменом.

Наполнение	Оздоровительная программа		Клиническая программа	
	14 ночей	21 ночь	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная		Продвинутая	
нсультации экспертов (по 30-45 минут каждая)	9x	11x	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа, традиционная китайская медицина и/или функциональное здоровье)	4x	5x	6x	8x
Клинический нутрициолог	3x	4x	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании)			Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	42x	63x	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические, тибетские практики, традиционная китайская медицина или классические международные методики)	14x	21x	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	10x	15x	10x	15x
Регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	6x	8x	6x	8x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	12x	19x	12x	19x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Кардиореспираторный баланс

О программе:

Программа "Кардиореспираторный баланс" в tulåh разработана для укрепления здоровья сердца и легких, возвращая организму природный ритм дыхания, свободный кровоток и выносливость. Когда кровообращение ослабевает или нарастает воспаление, доставка кислорода и работа митохондрий ухудшаются, что часто проявляется в виде усталости, одышки или снижения работоспособности. Эта программа направлена на восстановление устойчивости сердечно-сосудистой системы на глубоком уровне, повышая эффективность потребления кислорода, тонус сосудов и метаболическую силу. Сочетая клиническую медицину, науку о движении и древние целительные практики, программа способствует обновлению энергии, стабильности и жизненных сил на всех уровнях.

Подход

Диагностика: Кардиопульмонологическое обследование, визуализация сосудов и метаболические панели выявляют нарушения в доставке кислорода, работе митохондрий и тонусе сосудов, создавая фундамент для персонализированного восстановления.
Персонализированное питание: Рацион, богатый продуктами для поддержания уровня оксида азота, противовоспалительными липидами и микроэлементами, улучшает эластичность сосудов и эффективность метаболизма, укрепляя выносливость и ускоряя восстановление.
Аюрведическая терапия кровообращения: Травяные составы и специальные процедуры улучшают состояние Раса и Ракта дхату (питание тканей и кровоток), снимают воспаление сосудов и укрепляют естественный ритм сердца и дыхания.
Традиционная китайская медицина: Иглоукалывание и баночная терапия укрепляют Ци сердца и легких, улучшают кровообращение и гармонизируют вегетативную нервную систему для поддержания жизненной силы сердечно-сосудистой системы.

Функциональное восстановление: Таргетные нутриенты, антиоксиданты и модификация образа жизни устраняют дисфункцию эндотелия, окислительный стресс и липидный дисбаланс, поддерживая долгосрочное здоровье сосудов и митохондрий.
Связь разума и сердца: Практики осознанного диалога, эмоциональной регуляции и работы с дыханием снимают напряжение, накопленное в области грудной клетки и диафрагмы. Восстанавливая доверие к природным ритмам своего тела, гости обретают спокойствие, открытость и уверенность в каждом вдохе.
Движение, Дыхание и Восстановление: Динамичные движения и дыхательные практики создают ритм обновления. Аэробные и интервальные нагрузки, активация дыхательной мускулатуры и пранаяма повышают выносливость, эффективность потребления кислорода и координацию работы сердца и легких. В то же время восстановительные техники успокаивают нервную систему, позволяя жизненным силам и кровотоку течь в полной гармонии.

Результат

Кровообращение усиливается, дыхание становится глубже, а энергия обновляется. Сердце и легкие восстанавливают свою слаженность и устойчивость, поддерживая жизненные силы всех систем организма. Вы уезжаете с персональными рекомендациями: вашими протоколами движений и дыхательными практиками, планом питания и распорядком дня. Это даст вам возможность сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы и баланс энергии еще долгое время после возвращения из tulåh..

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- страдает гипертонией, дислипидемией, имеет повышенный уровень АпоВ или высокий риск заболеваний из-за наследственности.
- испытывает упадок сил или одышку после перенесенной болезни, операции или долгого отсутствия физической активности.
- нуждается в плане восстановления на основе диагностики при стабильном течении ишемической болезни сердца или заболеваний сосудов.
- имеет подозрение на или уже проходит лечение от апное сна.
- страдает легкой формой астмы или повышенной чувствительностью дыхательных путей, которая приводит к ограничению активности.

Наполнение	Оздоровительная программа	Клиническая программа
	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная	Продвинутая
Консультации экспертов (по 30–45 минут каждая)	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	6x	8x
Клинический нутрициолог	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании).	Да***	Да***
Индивидуальные процедуры	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	10x	12x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	10x	15x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	8x	15x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Гармонизация иммунной системы

О программе:

Программа "Гармонизация иммунной системы" в tulåh разработана для того, чтобы успокоить чрезмерную активность иммунной системы, снизить уровень системного воспаления и защитить жизненно важные ткани организма. Когда иммунитет дает сбой, он может начать атаковать собственные суставы, кожу или органы — зачастую это провоцируется хроническим стрессом, дисбалансом в кишечнике или затяжными воспалительными процессами. Эта программа помогает заново настроить иммунную толерантность, восстановить жизнестойкость и вернуть организму способность защищать себя, не причиняя вреда своим клеткам. Сочетая клиническую медицину, древнюю мудрость и функциональное питание, программа создает условия для глубокого восстановления и устойчивого равновесия.

Подход

Диагностика: Иммунологический и воспалительный профиль, анализ оси «кишечник–иммунитет», а также гормональные и метаболические тесты позволяют выявить дисбаланс, провоцирующий аутореактивность и хроническое воспаление.

Аюрведическая терапия: Детокс-программы и противовоспалительные процедуры выводят Аму (токсины), гармонизируют доши Питта и Вата и укрепляют Оджас — основу жизненной силы и иммунитета — с помощью фитотерапии и лимфодренажных техник.

Традиционная китайская медицина: Иглоукалывание и баночная терапия регулируют энергию Ци, купируют воспаление и способствуют гармонии Инь и Ян, восстанавливая поток энергии и поддерживая баланс иммунной системы.

Восстановление методами функциональной медицины: Адресные протоколы устраняют дисбиоз, дефицит нутриентов и скрытые инфекции. Использование биодобавок, поддержка путей детоксикации и стратегии восстановления кишечника помогают заново выстроить иммунную толерантность.

Персонализированное питание: Рацион с противовоспалительным профилем, богатый антиоксидантами, омега-3 и полифенолами, снижает реактивность иммунной системы, одновременно поддерживая разнообразие микробиома и целостность слизистой кишечника.

Регуляция разума и тела: Дыхательные практики, медитация и бережный терапевтический диалог снижают доминирование симпатической нервной системы, гармонизируют нейроиммунную ось и развивают эмоциональную устойчивость и доверие к себе.
Терапевтическое движение: Мягкая работа над мобильностью и нагрузки низкой интенсивности под руководством наставника сохраняют здоровье суставов, стимулируют лимфоток и поддерживают энергетический баланс.

Результат

Воспаление утихает, уровень энергии стабилизируется, и тело вновь обретает равновесие. Иммунная система учится защищать, а не атаковать, возвращая вам ясность ума и уверенность в своем здоровье. Вы уезжаете с персональным планом поддержки иммунитета, который включает рекомендации по питанию, движению, регуляции стресса и дальнейшему наблюдению — чтобы сохранить внутреннюю устойчивость и спокойствие надолго.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- живет с такими аутоиммунными диагнозами, как ревматоидный артрит, псориатический артрит, псориаз, тиреоидит Хашимото, воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) или волчанка.
- страдает от стойкого воспаления, болей в суставах или отеков, утренней скованности или усталости, несмотря на текущее лечение.
- восстанавливается после недавнего обострения и ищет безопасный способ вернуть силы и подвижность.
- принимает лекарства на долгосрочной основе и нуждается в поддерживающей терапии под наблюдением врачей.
- хочет выявить триггеры заболевания и укрепить ось «кишечник–иммунитет» в рамках контролируемого плана оздоровления.

Наполнение	Оздоровительная программа	Клиническая программа
	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная	Продвинутая
Консультации экспертов (по 30–45 минут каждая)	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	6x	8x
Клинический нутрициолог	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании).	Да***	Да***
Индивидуальные процедуры	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	10x	15x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	8x	12x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	10x	15x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Восстановление после онкологии

О программе:

Программа "Восстановление после онкологии" в tulåh создана для того, чтобы помочь телу и разуму восстановить силы, спокойствие и уверенность после лечения рака. Хирургическое вмешательство, химиотерапия и облучение могут оставлять глубокие последствия, включая нарушения работы митохондрий, воспалительные процессы и подавление иммунитета, что замедляет естественные ритмы восстановления организма. Эта программа призвана помочь вам вернуть энергию, стабильность и доверие к собственному телу. Под руководством врачей и при поддержке древних исцеляющих традиций каждый шаг программы направлен на возрождение жизненных сил, смягчение побочных эффектов и бережное пробуждение вашей способности жить полноценной жизнью.

Подход

Диагностика: Под руководством врача проводится анализ истории болезни, метаболизма, иммунных маркеров и побочных эффектов лечения. Это создает точный фундамент для составления безопасного и персонализированного плана восстановления.
Персонализированное питание: Противовоспалительный рацион с высокой биологической ценностью, богатый антиоксидантами, фитонутриентами и легкоусвояемыми белками. Такое питание способствует восстановлению ДНК, детоксикации и комфорту пищеварения, минимизируя воспалительные процессы, связанные с риском рецидива.
Аюрведическое омоложение: Бережные восстановительные процедуры укрепляют Оджас (жизненную энергию), поддерживают детокс и снимают воспаление. Использование питательных масел, трав и ритуалов восстанавливает целостность тканей и успокаивает нервную систему.
Восстановление методами функциональной медицины: Клеточные протоколы направлены на регенерацию митохондрий, антиоксидантную поддержку, восстановление кишечника и гормональный баланс. Это помогает заново выстроить иммунную функцию и вернуть стабильный уровень энергии.

Терапевтическое движение и уход за лимфой: Специализированная физиотерапия (с учетом онкологического профиля), лимфодренаж и мягкие практики движения улучшают кровообращение, уменьшают отеки и восстанавливают выносливость, силу и координацию.
Разум, тело и энергия: Иглоукалывание, баночная терапия и дыхательные практики гармонизируют энергию Ци, улучшают циркуляцию и регулируют работу нервной системы. Сочетая энергетические потоки с процессами клеточного и эмоционального восстановления, эти методы возвращают жизненный тонус, стабильность и глубокое спокойствие.
Психология и Веданта: Терапевтический диалог и практики глубокой рефлексии помогают прожить эмоциональные последствия болезни, отпустить страхи и заново выстроить доверие к собственному телу. Опираясь на принципы осознанности и непривязанности из философии Веданты, гости учатся видеть жизнь за пределами диагноза, обретая умиротворение, смысл и внутреннюю силу на пути к выздоровлению.

Результат

Энергия возвращается, силы восстанавливаются, а внутреннее спокойствие возрождается. Воспаление утихает, сон становится глубже, а аппетит, настроение и жизненный тонус постепенно приходят в гармонию. Вы уезжаете с четким планом реабилитации, сочетающим питание, движение, дыхательные практики и совместное ведение с вашей командой онкологов. Это позволит вам поддерживать процесс исцеления, уверенность и качество жизни еще долгое время после возвращения из tulåh.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- завершил курс онкологического лечения или находится в перерыве между циклами и имеет разрешение от онколога на поездку.
- живет с ощущением постоянной усталости, потерей физической формы, болями или ограниченной подвижностью после операции, химиотерапии или облучения.
- страдает от лимфедемы, нейропатии, нарушений сна или дискомфорта в системе пищеварения.
- ищет безопасные методики движения, питания и восстановления под квалифицированным медицинским наблюдением.

Наполнение	Оздоровительная программа	Клиническая программа
	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная	Продвинутая
Консультации экспертов (по 30–45 минут каждая)	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	6x	8x
Клинический нутрициолог	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании).	Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	10x	18x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	10x	12x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	8x	12x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Нейрореабилитация

О программе:

Программа "Нейрореабилитация" в tulåh создана для поддержки восстановления и реинтеграции после неврологических заболеваний или травм. Основное внимание уделяется возвращению утраченных функций, восстановлению уверенности и улучшению качества жизни. Инсульт, травмы или нейродегенеративный стресс могут приводить к хронической усталости, потере равновесия и нарушению связи между разумом и телом. Эта программа направлена на восстановление нейронных связей через сочетание клинической точности и восстановительной терапии. Под руководством вашего лечащего врача и специалистов по реабилитации мы объединяем научно обоснованную нейротерапию с древними принципами исцеления. Это помогает восстановить слаженность движений, речи и когнитивных функций, обучая нервную систему заново находить баланс, координацию и спокойствие.

Подход

Диагностика: Комплексное неврологическое обследование включает оценку моторного контроля, равновесия, походки, координации, когнитивных функций и вегетативной регуляции. Это позволяет создать персонализированную дорожную карту восстановления.
Персонализированное питание: Продукты, богатые омега-3, аминокислотами и полифенолами, способствуют восстановлению синаптических связей и балансу нейромедиаторов. Противовоспалительные и легкоусвояемые блюда поддерживают ясность мышления и клеточную регенерацию.
Нейрофизиотерапия и технологическая интеграция: Научно обоснованные методы физической и эрготерапии сочетаются с передовым оборудованием — антигравитационными беговыми дорожками, системами поддержки веса тела, электростимуляцией и акватерапией. Это стимулирует нейропластичность, улучшает баланс и возвращает уверенность в движениях.

Аюрведическое и функциональное восстановление: Аюрведические процедуры устраняют дисбаланс Вата-доши, снимают воспаление и питают Маджа Дхату (нервную ткань). Параллельно протоколы функциональной медицины обеспечивают поступление нутриентов, антиоксидантов и нейромодуляторов. Это позволяет воздействовать на митохондриальную дисфункцию и нейровоспаление, поддерживая восстановление нейронов и энергетический метаболизм.
Интеграция разума, тела и энергии: Иглоукалывание, электропунктура, йога-нидра, звукотерапия и дыхательные практики регулируют нейронные пути и ускоряют восстановление парасимпатической нервной системы. Философская рефлексия в духе Веданты и медитации под руководством наставника развивают ментальное спокойствие, концентрацию и адаптивную устойчивость в процессе исцеления.

Результат

Координация улучшается, мышление становится ясным, а энергия возвращается. Движения становятся более устойчивыми, речь — плавной, а уверенность в себе восстанавливается. Вы уезжаете с четким планом для продолжения занятий, включая рекомендации для семьи и координацию с вашим лечащим неврологом. Это предоставит вам инструменты для закрепления прогресса и позволит жить с обновленным чувством ясности, стабильности и независимости.

Эта программа будет полезна для тех, кто:

- находится на этапе восстановления после инсульта (в подострой или хронической фазе) и имеет разрешение от врача на поездку.
- перенес черепно-мозговую травму легкой или средней степени тяжести или страдает от постконтузионного синдрома.
- живет с болезнью Паркинсона или другими двигательными расстройствами и стремится сделать походку более уверенной, а равновесие — устойчивым.
- живет с рассеянным склерозом в стабильной фазе и сталкивается с трудностями в передвижении или координации.
- страдает от периферической нейропатии, вестибулярных расстройств или потери устойчивости после перенесенных болезней или операций.
- восстанавливается после операций на позвоночнике или головном мозге и нуждается в восполнении сил, возвращении подвижности и функций организма.

Наполнение	Оздоровительная программа	Клиническая программа
	14 ночей	21 ночь
Диагностический пакет* (на базе центра)	Стандартная	Продвинутая
Консультации экспертов (по 30–45 минут каждая)	≥12x	≥15x
Консультации врачей (современная медицина, аюрведа и функциональное здоровье)	6x	8x
Клинический нутрициолог	4x	5x
Клинический психолог**	1x	1x
Эксперт по фитнесу и физиотерапии**	1x	1x
Кардиолог, невролог, пульмонолог, ортопед, гинеколог (доступ к более чем 200 экспертам больницы Meitra, дочерней компании).	Да***	Да***
Индивидуальные процедуры/сессии	42x	63x
Мануальные процедуры (аюрведические техники, тибетские практики или классические международные методики)	14x	21x
Гармонизация души, тела и энергии (психотерапия, традиционная китайская медицина, звукотерапия, дыхательные практики, медитация, Рейки)	8x	14x
Физиотерапия или регенеративная и аппаратная терапия (гипербарическая оксигенация, криотерапия)	12x	16x
Двигательная активность и физическая подготовка (персональные тренировки, йога, водные дисциплины, функциональный фитнес, спортивные тренировки)	8x	12x

*— Подробная информация о диагностическом пакете на стр. 14–16
**— Первичная консультация является частью общего обследования, последующие консультации входят в программу ежедневных занятий
***— Первичная консультация профильного специалиста включена в пакет, но проводится только при наличии медицинских показаний. Дополнительные консультации оплачиваются отдельно (как дополнение к программе)

Процедуры высокой точности

В tulåh отдельные медицинские и хирургические процедуры расширяют нашу философию восстановления, привнося в неё безупречную клиническую точность. Каждая манипуляция выполняется экспертами с максимальной бережностью, минимальным вмешательством и глубоким уважением к естественному интеллекту тела. На каждом этапе — от диагностики до последующей реабилитации — мы руководствуемся теми же принципами, которые определяют tulåh: баланс, безопасность и качественная трансформация через науку и искреннюю заботу.

Отоларингология и восстановление дыхательной системы

Поддержка дыхания, голоса и чистоты чувственного восприятия с помощью передовых малоинвазивных методов. Процедуры включают **тонзиллэктомию, коррекцию деформаций перегородки носа, септопластику, реконструкцию барабанной перепонки, эндоскопию носа, дренирование пазух и полипэктомию.**

Эндоскопические и гастроэнтерологические вмешательства

Комплексная внутренняя диагностика и корректирующая терапия для поддержания оптимального здоровья пищеварительной и репродуктивной систем. Включает **эндоскопию, колоноскопию, гистероскопию (диагностическую и/или с удалением полипов), аппендэктомию, а также операции по удалению грыж и варикоцеле.**

Ортопедия и функциональное восстановление

Для восстановления баланса суставов, мышц и нервной системы ортопедическое отделение tulåh предлагает **артроскопию, устранение контрактур, лечение спортивных травм и микрохирургическую декомпрессию нервов.** Процедуры дополняются передовыми методами обезболивания, **включая инъекции в триггерные точки, внутрисуставные инъекции, блокады периферических нервов и технику «сухой иглы».**

Эстетическая и регенеративная медицина

Сочетая медицинскую науку и искусство, наше отделение регенеративной эстетики предлагает **пересадку волос, PRP-терапию, терапию экзосомами и лазерные методики, микродермабразию, микронидлинг, криотерапию и удаление кожных новообразований.** Программы дополняются **внутривенной нутритивной поддержкой: хелатированием, антиоксидантными капельницами, а также протоколами детокса и регидратации на основе медицины образа жизни.**

Диагностика и превентивная медицина

Фундамент заботы в tulåh — высокоточная диагностика, включающая **ЭКГ, спирометрию и функциональные легочные тесты.** В сочетании с **небулайзерной и кислородной терапией, а также оздоровительными мерами**, это поддерживает жизненный тонус, внутренний баланс и долгосрочное здоровье.

Наша философия заботы

Будь то эстетическая, ортопедическая или восстановительная процедура, в tulåh каждое вмешательство рассматривается как часть непрерывного процесса исцеления. Мы объединяем возможности современной медицины с мудростью вековых традиций, чтобы с математической точностью и истинным изяществом возвращать вам функциональность тела, уверенность в себе и дарить новое качество жизни.

Ваше путешествие начинается здесь

Каждая программа в tulåh начинается с умения слушать: вашу историю, ваш ритм и вашу готовность к переменам. На основе этого понимания формируется путь, который учитывает вашу индивидуальность и отвечает вашему стремлению к обновлению.

Независимо от того, на чем вы сосредоточены — на выздоровлении, восстановлении или трансформации — наша команда сопровождает каждый ваш шаг с точностью, эмпатией и полным присутствием. Каждая деталь, от диагностики до планирования, от заботы до последующей поддержки — это приглашение вернуться к балансу.

Чтобы начать свою персонализированную программу или получить индивидуальное предложение, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой бронирования.

reservations@tulah.com | +91 8714050047 | www.tulah.life

В заключение

Исцеление — это воспоминание: о ритме, о тишине, о внутреннем разуме.
В tulåh каждое прикосновение и каждый опыт — это подношение этому воспоминанию.