MAYR VEDA

МЕТОД MAYRVEDA
И НОВАЯ ПРОДУКТОВАЯ МАТРИЦА

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД MAYRVEDA

ИННОВАЦИИ В ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ 5П-МЕДИЦИНЕ И ЛУЧШИЕ САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ ПРАКТИКИ

Академия MAYRVEDA является ядром подкомитета по превентивной медицине, сотрудничает с РАН, НМИЦ ТПМ Минздрава России, PreventAge, Союзом «Здоровье Здоровых», Национальной Курортной Ассоциацией, Фондом Сколково, УОМ, Международным обществом майер-терапевтов. В клинике используются самые передовые технологии оздоровления и лечения с врачами разных специальностей, а также лучшие традиции санаторно-курортных практик Кавказских Минеральных Вод.

МАЙЕР-ТЕРАПИЯ

Превентивный подход к здоровью в соответствии с принципами Ф.К. Майера (здоровый кишечник – ключ к здоровью и красоте), основанный на диетологии, гастроэнтерологии, эндокринологии и здоровом образе жизни, а также на новейших методиках оздоровления организма с доказанной эффективностью



ДОКТОР СЕПП ФЕГЕРЛЬ
Президент Международного общества майер-терапевтов

Официальный центр **«MayrPrevent»**

Международное общество майер-терапевтов **«F.X. Mayr»**



АЮРВЕДА

Древнейшая восточная медицина Аюрведа, первая признанная ВОЗ система альтернативной медицины, включает систему трех Дош (типы физиологии), индийские травы и масла, а также философию, направленную на достижение гармонии в жизни

Сотрудничество с Министерством AYUSH (аюрведы, йоги) республики Индия и Институтом восточной медицины

ПРИНЦИПЫ 5П-МЕДИЦИНЫ В MAYRVEDA

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ

Предрасположенность к развитию заболеваний выявляется **на основании данных**: лабораторных и инструментальных анализов, осмотров и омиксных данных (геном, эпигеном, микробиом и т.д.), результирующих в цифровой портрет гостя

ПАРТИСИПАТИВНАЯ

Гость не наблюдатель, а участник: Команда заботы (Care team) и сервис MAYRVEDA One ведут гостя шаг за шагом и поддерживают мотивацию

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ

Уникальная **комбинация ведущих мировых школ оздоровления**, посредством использования мультидисциплинарных команд в сочетании с данными позволяет сформировать полноценную картину о здоровье гостя и подобрать наиболее эффективные методы восстановления здоровья и **продления молодости индивидуально для каждого**



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ

Природные факторы, здоровые привычки по Майеру, баланс благодаря аюрведе и йоге усиливают адаптационные возможности и ресурсы организма, даруя **фундамент долгого здоровья**

ПОЗИТИВНАЯ

Камерный формат, команда заботы, солнечный курортный парк в 5 минутах и приятный теплый климат позволяют создать атмосферу искренней доброжелательности и неравнодушия к каждому

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

МАЙЕР-ТЕРАПИЯ: УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

MAYR VEDA

ЯДРО ЗДОРОВЬЯ

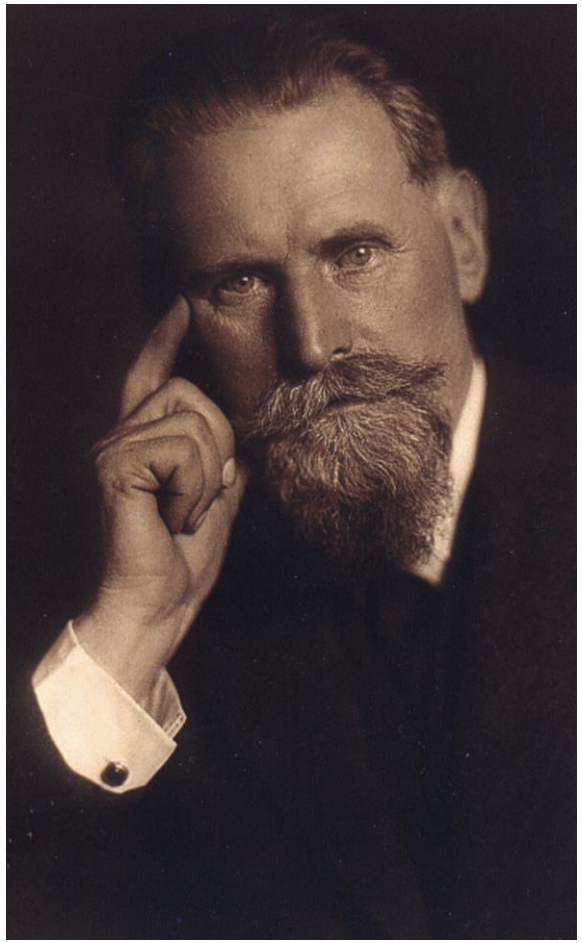
Мы – это не просто то, что мы едим а то, как мы это усваиваем. Кишечник – «корень организма», питающий нас и влияющий на все биохимические процессы.

УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ

Это не дефицит калорий, а перезапуск метаболизма и активация аутофагии – очищения клеток и обновления митохондрий. Метод опирается на данные о том, что ограничение питания снижает фоновое воспаление (inflammaging) – механизм повреждения сосудов и преждевременного старения

МЕТАБОЛИЗМ

Восстановление здоровой микрофлоры – прямой путь к работе с метаболическим синдромом и инсулинорезистентностью. Снижение веса идёт через перезапуск обмена веществ и уход скрытых внутренних отёков, а не через дефицит калорий



ИММУНИТЕТ

В стенках ЖКТ находится 80% всех иммунных клеток. Устраняя проницаемость кишечника, мы снимаем нагрузку с иммунной системы, останавливая аллергические процессы и хронические воспаления кожи

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Нормализация микробиома и снижение воспаления улучшают работу оси «кишечник-мозг». Метод опирается на данные о связи этой оси с когнитивными функциями и настроением. А традиция питания по Майеру – медленное пережёвывание пищи – возвращает осознанность в еде

ОСАНКА

Вздутый и переполненный кишечник укорачивает брыжейку, которая тянет поясничные позвонки вперёд. Майер-диета и мануальная терапия живота снижают объём кишечника, возвращая таз и позвоночник в анатомически правильное положение

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ОТ КУРСА МАЙЕРА — К СОВРЕМЕННОЙ МАЙЕР-МЕДИЦИНЕ

MAYR VEDA

Ядро метода не изменилось — изменились инструменты. За сто лет курс Ф.К. Майера стал персонализированной превентивной программой. Именно эта, современная версия стандартизирована Международным обществом майер-терапевтов «F.X. Mayr» под маркой MayrPrevent®.

	КЛАССИЧЕСКИЙ КУРС Ф.К. МАЙЕРА · 1920–1960-е	СОВРЕМЕННАЯ МАЙЕР-МЕДИЦИНА · MAYRPREVENT®
ПРИНЦИПЫ	Три принципа: отдых, очищение, обучение	Четыре принципа: добавлена нутрицевтическая поддержка — коррекция подтверждённых дефицитов
ПИТАНИЕ	Одна схема для всех: молоко и чёрствая булочка, длительное жевание	Индивидуальные уровни питания — от лечебного голодания до мягкой диеты с учётом выявленных непереносимостей
ДИАГНОСТИКА	Пять чувств врача: форма живота, осанка, состояние кожи, пальпация	То же плюс лаборатория, микробиом, дыхательные тесты, состав тела, инструментальные методы
РЕЖИМ	Строгий покой, движение сведено к минимуму	Покой в сочетании с дозированной нагрузкой: терренкур, ЛФК, бальнеотерапия
ЗАДАЧА	Разгрузить и очистить пищеварение	Работать с метаболизмом, воспалением и рисками до появления диагноза

ЧТО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Кишечник как корень организма · мануальная диагностика и терапия живота · культура еды. Современная школа не заменила Майера — она добавила к нему измеримость.

ГРАНИЦА МЕТОДА

Метод не заменяет лечение установленных заболеваний — он работает с рисками до постановки диагноза.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА СОВРЕМЕННОЙ МАЙЕР-МЕДИЦИНЫ

MAYR VEDA

1

ОТДЫХ

Schonung

Снижение пищевой и сенсорной нагрузки для запуска клеточной регенерации и восстановления энергетического потенциала. Покой, сон и тишина — часть терапии, а не сервис.

ЧТО ЭТО В ПРОГРАММЕ

Уровни лечебного питания · режим дня · сон, тишина и снижение внешних раздражителей

2

ОЧИЩЕНИЕ

Säuberung

Естественный метаболический перезапуск и поддержка органов выведения — кишечника, печени и почек — через питьевой режим, осмотические магниевые растворы и нормализацию микробиома.

ЧТО ЭТО В ПРОГРАММЕ

Осмотические магниевые растворы · питьевой режим и минеральная вода · очистительные процедуры

3

КУЛЬТУРА

Schulung

Закрепление пищевых привычек, биоритма питания и питьевого режима на уровне нейронных связей: тщательное жевание, распознавание сытости, диафрагмальное дыхание.

ЧТО ЭТО В ПРОГРАММЕ

Обучение технике еды · ритм и структура питания · работа с диетологом и план на дом

4

НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Substitution

Персонализированное восполнение подтверждённых дефицитов макро- и микроэлементов для восстановления ферментативного баланса и защиты клеток от старения.

ЧТО ЭТО В ПРОГРАММЕ

Лабораторная оценка дефицитов · ортомолекулярная коррекция по результатам

ЧЕТВЁРТЫЙ ПРИНЦИП — ТО, ЧТО ОТЛИЧАЕТ СОВРЕМЕННУЮ ШКОЛУ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАНДАРТА

MayrPrevent®-терапией считается только та, в которой все четыре принципа применяются одновременно, подобраны индивидуально и проводятся достаточно долго — это определение Международного общества майер-терапевтов. Обязательный элемент терапии — мануальная диагностика и терапия живота, которую проводит врач.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

MAYRPREVENT®: МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ МАЙЕР-МЕДИЦИНЫ

Официальный центр MayrPrevent Международного общества майер-терапевтов «F.X. Mayr»



ДОКТОР СЕПП ФЕГЕРЛЬ

Президент и со-основатель Международного общества майер-терапевтов «F.X. Mayr»

Соавтор метода MAYRVEDA

Участвовал в создании Lanserhof, VIVAMAYR и La Pura

Сертификационный знак MayrPrevent®

MayrPrevent® — международный стандарт F.X. Mayr-медицины: требования к врачебной экспертизе, терапевтическим протоколам, лечебной кухне и системе контроля качества.

ЧТО СТАНДАРТИЗИРУЕТ

1. Единое определение терапии: все четыре принципа сразу, индивидуально и продолжительно
2. Обучение и квалификацию врачей по программе общества с регулярным подтверждением
3. Диагностику по Майеру, мануальную терапию живота и порядок ведения гостя
4. Лечебное питание и его уровни

ЧТО ЭТО ДАЁТ MAYRVEDA

1. Аутентичный метод с международным признанием и солидной доказательной базой
2. Ту же сертификацию, что у европейских клиник-эталонов — Lanserhof и VIVAMAYR
3. Воспроизводимость: одинаковое качество вне зависимости от врача и смены
4. Международное признание и позиционирование

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

АЮРВЕДА: «НАУКА О ЖИЗНИ»

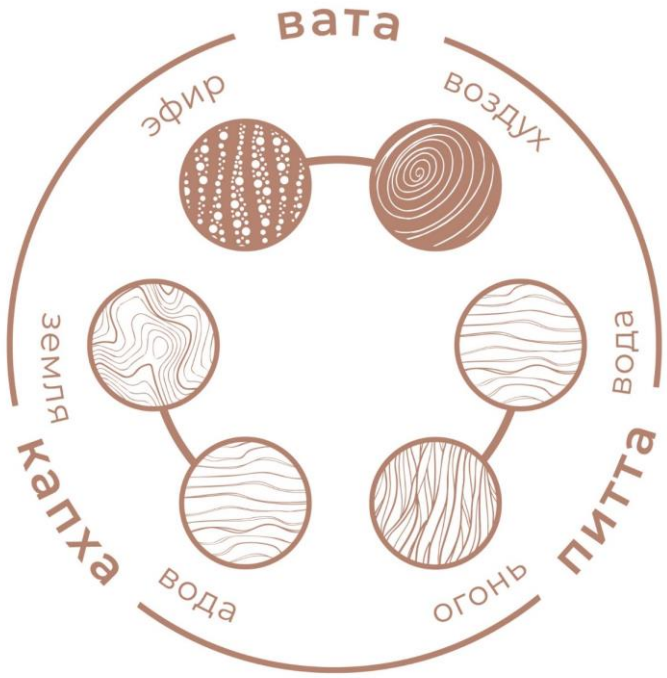
- Традиционная медицинская система Индии с **3 000 летней историей**

- Аюрведа **рассматривает здоровье комплексно**: индивидуальные особенности человека, питание, образ жизни, сон, эмоциональное состояние и реакцию на стресс.

- **Всемирная Организация Здравоохранения разработала международные стандарты** практики Аюрведы и поддерживает её доказательную интеграцию в современное здравоохранение.

- Современные исследования находят **связи между аюрведическими типами и особенностями генетики и обмена веществ**. Исследования процедур аюрведы также фиксируют доказательность, например, объективные признаки расслабления: изменение активности мозга, снижение частоты сердцебиения и дыхания.

- В MAYRVEDA мы переводим эти принципы на **язык современного оздоровления**: оцениваем состояние гостя и персонализируем его



Более десяти аюрведических протоколов керальской школы
Пульсовая диагностика врача и аппаратная оценка вариабельности ритма сердца

Аюрведа дополняет медицинскую модель MAYRVEDA как персонализированный способ восстановления ресурсов организма.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

АЮРВЕДА: КАК МЫ РАБОТАЕМ

Мы не занимаемся аюрведой как философией. Мы берём из неё то, что проверено в клинических исследованиях, — и ведут это дипломированные врачи, а не консультанты.

Прописная буква — уровень доказательности направления, строчная рядом с процедурой — самой процедуры: a — мета-анализы РКИ, b — отдельные РКИ, c — малые серии и наблюдения, d — клинических данных нет.

НАПРАВЛЕНИЕ	ПОЗИЦИЯ	ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ	ЧТО В ПРОГРАММЕ
ПСИХИКА, СОН, СТРЕСС	B — усиление продукта	Широдхара при бессоннице: индекс тяжести инсомнии снизился с 19,4 до 13,2 ($p<0,005$). Широдхара и Абхьянга снижают сывороточный кортизол при тревожном расстройстве. На ЭЭГ фиксируется усиление альфа-ритма.	Широдхара (b) · Абхьянга (c) · Насьям (d)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И БОЛЬ	C — по показаниям	Многоцентровое рандомизированное исследование университетской клиники, 151 пациент с гонартрозом: аюрведический подход превзошёл стандартную терапию, эффект прослеживался до двенадцати месяцев (Osteoarthritis and Cartilage, 2018).	Кижи (b) · Пижичил (c) · Удвартанам (d)
МЕТАБОЛИЗМ	C — как дополнение	Систематический обзор PRISMA-2020: гликемический контроль и липидный профиль улучшаются, но исследования разнородны и ни одно не имело выборки для оценки твёрдых конечных точек.	Элементы панчакармы (c) внутри программы, не отдельным курсом
ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И СТРЕСС-ОТВЕТ	C — измеримый эффект	У здоровых добровольцев после широдхары растёт альфа-ритм ЭЭГ, снижаются ЧСС, частота дыхания и диастолическое давление (n=16). Абхьянга снижает субъективный стресс и ЧСС. Выборки малые, точки суррогатные — но эффект воспроизводим и виден на приборе.	Широдхара (b) · Абхьянга (c) · ВСР на «ВедаПульс» до и после
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	D — за скобками	Мета-анализ 2025 года: широдхара снижает диастолическое давление статистически значимо, но величина эффекта — доли миллиметра ртутного столба. Клинически это ничего не меняет. Гипотензивного действия мы не заявляем.	Не рассматривается как антигипертензивная мера. Давление лечит терапевт

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

АЮРВЕДА: АРХИТЕКТУРА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Современный человек живёт в режиме непрерывного стресса. Мозг теряет способность концентрироваться, а стресс оставляет мышечные блоки в теле.

Широдхара – ментальная перезагрузка и сон
Непрерывный поток тёплого масла помогает переключить внимание, снизить ощущение внутреннего напряжения и перейти в состояние глубокого расслабления. Процедуру используют, когда гостю сложно остановиться, расслабиться и настроиться на сон.

Абхъянга – расслабление тела
Массаж с тёплыми маслами помогает уменьшить мышечное напряжение и чувство скованности, восстановить телесный комфорт и обеспечить уход за кожей

Масляные процедуры для отдельных зон
Направленная работа с областью головы, шеи, спины, поясницы или суставов

Кижи – суставы и подвижность
Мешочки с горячими травами. Когда болят и не гнутся суставы.

Удвартанам – тонус мышц и лимфодренаж
Массаж травяным порошком. Когда есть отёчность и тяжесть в ногах.

Насьям – дыхание и ясная голова
Назальная процедура. Когда заложен нос и тяжесть в голове.

Пижичил – восстановление ресурса
Обливание тёплым маслом в четыре руки. Когда человек истощён.





Аюрведические процедуры работают как инструмент сенсорной разгрузки, расслабления тела и эмоциональной перезагрузки.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

МАЙЕР И АЮРВЕДА: ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

- **Процедуры майер-терапии и аюрведы применяются одновременно, индивидуально, по правилам совмещения процедур и в течение всего периода программы**

- **Каждый гость находится под наблюдение двух медицинских специалистов: врача MayrPrevent и специалиста по аюрведе**

- **План терапии обсуждается коллегиально и основан на конкретных диагностических методах – импульсной диагностике и методе F.X. Mayr**

- **План питания разрабатывается совместно в соответствии с типом аюрведической доши и результатом диагностического осмотра по Майеру**

- **Рекомендуемый распорядок дня, тип физической активности, прием очистительной соли или аюрведического масла основаны на балансе пракрити и доши гостя**



РЕСУРСЫ ПРИРОДЫ КАВКАЗСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД: ДВИГАТЕЛИ ДОЛГОЛЕТИЯ

MAYR VEDA

ГОРНЫЙ ГОРМЕЗИС

Кисловодский национальный парк у порога: 966 га терренкуров, 800–1400 м. Разреженный воздух создаёт гипоксию – полезный, закаляющий стресс (гормезис). Растёт гемоглобин – переносчик кислорода, раскрываются спящие капилляры, транспорт веществ к клеткам улучшается, ткани насыщаются кислородом и питательными веществами.

ФИТОНЦИДНЫЙ ЩИТ

Хвойный массив парка насыщает воздух природными антибиотиками (фитонцидами). Они очищают дыхательную систему от городского смога и увеличивают активность иммунных клеток с первых дней пребывания. Благодаря высоте среднегорья организм усваивает целебные компоненты воздуха гораздо глубже.



Кисловодский Национальный парк

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Минеральные воды – эликсир молодости: магний расслабляет сосуды и блокирует стресс, кремний восстанавливает плотность ногтей и синтез коллагена, а подготовленный диетой ЖКТ усваивает их полностью. Кисловодский нарзан пьют из бювета и подают в нарзанных ваннах: углекислый газ раскрывает капилляры и гонит кровь к тканям.

ТАМБУКАНСКАЯ ГРЯЗЬ

Тамбуканская грязь – «чёрное золото» Кавказа, сложнейшая живая лаборатория, насыщенная органическими липидами, гуминовыми кислотами, микроводорослями и минералами. Каскад аминокислот и природных антибиотиков действует как мощный трансдермальный патч, блокируя очаги воспаления и эвакуируя токсины из межклеточного пространства.



Мы заставляем клетки работать на пике своей эффективности

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

MAYRVEDA KITCHEN: ПИТАНИЕ КАК НАЗНАЧЕНИЕ

Врач назначает уровень, состав и режим питания под состояние и задачу гостя — и меняет их по ходу программы.

СЕМЬ УРОВНЕЙ ПИТАНИЯ · ШКАЛА 0–6

0 · ДИГ	1	2	3	4	5	6 · WellFit

Чем строже уровень, тем меньше нагрузка на пищеварение. По мере того как восстанавливается усвоение, уровень поднимают — питание меняется в течение заезда.

УРОВЕНЬ 0 — ДИГ, ДИЕТА, ИМИТИРУЮЩАЯ ГОЛОДАНИЕ. Самый глубокий уровень разгрузки: протокол лечебного голода под наблюдением диетолога.

Персональная настройка

Учитываются метод Майера, аюрведическая конституция и индивидуальные факторы: результаты диагностики, подтверждённые пищевые непереносимости, религиозные требования (халяль).

Режим как часть протокола

Интервалы между приёмами пищи и калорийность задаются не универсальной диетой, а медицинской задачей.

Разные цели — разное питание

Одному — разгрузка, другому — рацион под нагрузку. Оба назначения медицинские.



СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ПРЕИМУЩЕСТВА MAYRVEDA KITCHEN

Собственная выпечка

Амарантовый хлеб вместо стандартной пшеничной основы: безглютеновая культура с полным аминокислотным профилем.

Собственное производство

Растительное молоко, овощные и ореховые намазки, бульоны, отвары и лимонады — без стабилизаторов и добавок.

Состав под задачу гостя

Кето-опции и учёт подтверждённых пищевых непереносимостей.

Геропротекторные компоненты рациона

Спермидин, полифенолы, сульфорафан, омега-3 — компоненты, изучаемые в контексте механизмов здорового старения.

Ограничений меньше, чем кажется

Халяльные опции с августа 2026 года. Бессолевой рацион гости описывают формулировкой «вкусно даже без соли».

Привычки, которые можно забрать домой

Кулинарные мастер-классы и понятные принципы питания после программы.

Мы не закупаем «здоровые продукты» — мы производим их сами. Поэтому врач может назначить уровень питания и отвечать за то, что в тарелке.

Кухня — первое, о чём гости рассказывают дома. Тема №1 в итоговых анкетах гостей.



СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ПИТАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ: НАУЧНАЯ ОСНОВА

Из шестнадцати известных механизмов старения питание — прямой рычаг для шести.

Ни один из них не болит. Все шесть измеримы до того, как сложатся в диагноз.

Клетка не убирает мусор

Разгрузка, интервальный режим и FMD запускают аутофагию — самоочистку клетки.

Кетоны, метаболический профиль

Клетка не слышит сигнал сытости

Рестрикция калорий и паузы между приёмами пищи возвращают чувствительность к инсулину.

Инсулин, индекс инсулинорезистентности

Меняется кишечная флора

Уровни питания, исключение подтверждённых непереносимостей, восстановление флоры.

16S-секвенирование микробиома, водородные тесты

Кишечный барьер ослабевает

Прямая мишень майер-терапии: снижение пищевой нагрузки и восстановление усвоения.

Кальпротектин, эластаза-1

Тлеющее воспаление

Работаем через висцеральный жир и кишечный барьер, а не через противовоспалительные курсы.

Высокочувствительный С-реактивный белок

Белки «засахариваются»

Контроль гликемии — единственный доказанный рычаг гликации. Питание, рестрикция, нагрузка.

Гликированный гемоглобин

ЧТО ПОКАЗАНО В ИССЛЕДОВАНИЯХ

1 422

участника

Крупнейшее наблюдение лечебного голодания 4–21 день: снижение веса, окружности живота и давления, улучшение липидов и гликемии. Жалобы уменьшились у 84,4%, нежелательные явления — менее чем у 1%.

2–3 %

замедление темпа старения

CALERIE — единственное рандомизированное исследование ограничения калорий у здоровых людей: 220 участников, 2 года. Эффект получен по маркеру DunedinPACE.

−2,5 года

расчётный биологический возраст

Три цикла диеты, имитирующей голодание: снижение инсулинорезистентности и жира в печени по данным томографии — независимо от потери веса.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

Меню дня

Ниже — фрагмент обеда как пример.

V **Вата**
Воздух, пространство

P **Питта**
огонь

K **Капха**
Земля и вода

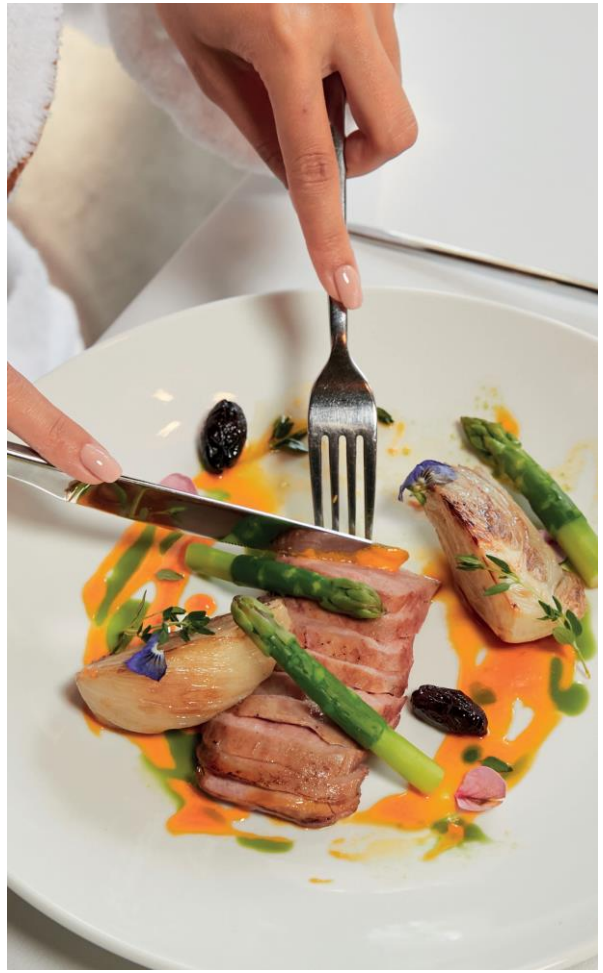
Уровень 5 обед · понедельник *доша: определяет врач аюрведы*

Суп на выбор

Блюдо	Вес	Б	Ж	У	Ккал	Доша
Суп минестроне с песто	200 гр	1,5	7,2	5,3	92	P K
Крем-суп из зелёных овощей	200 гр	4,2	5,8	11,1	113	V P K

Горячее блюдо на выбор

Тигровые креветки с цукини	240 гр	17	10,6	4,5	181	V P
Овощное рагу	220 гр	2,2	6,7	8	101	V P K



Меню на каждый день доступно в личном кабинете MAYRVEDA.

ПИРАМИДА ПОВСЕДНЕВНЫХ РЕГУЛЯТОРОВ: СОН, ПИТАНИЕ, СТРЕСС

MAYR VEDA

Каждый день человеком управляют три регулятора: питание, сон и восстановление после стресса.
Верхний уровень не работает, пока не выстроены нижние.

МЕТАБОЛИЗМ · ЭНЕРГИЯ · КОГНИЦИЯ · ДОЛГОЛЕТИЕ



Верхний уровень не работает, пока не выстроен нижний. Поэтому программу собирают снизу.

ЧТО РЕГУЛИРУЕТСЯ	ЧТО ДЕЛАЕМ В ПРОГРАММЕ	ЧТО ИЗМЕРЯЕМ
УРОВЕНЬ 3 · СТРЕСС Вегетативный баланс, кортизоловый ритм, устойчивость к нагрузке	Аюрведические протоколы, терренкур и климат среднегорья, модуль «Гармония и баланс»	ВСР на «ВедаПульс», кортизол слюны в суточном ритме, артериальное давление
УРОВЕНЬ 2 · ПИТАНИЕ Усвоение, фоновое воспаление, гликемия, состав тела	Семь уровней питания, собственное производство, коррекция подтверждённых дефицитов	Гликированный гемоглобин, инсулин и HOMA, СРБ вч, состав тела, 16S-секвенирование
УРОВЕНЬ 1 · СОН Ночное восстановление, гормональный ритм, аппетит	Компьютерная сомнография, режим дня, модули «Здоровый сон» — базовый и продвинутый	Индекс дыхательных событий за час, ночная сатурация, качество сна по опроснику

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТИ ТРИ

Они действуют каждый день, измеримы и управляемы без лекарств. Процедуры, инфузии и физиотерапия достраиваются поверх них, а не вместо них.

САМОЕ СЛАБОЕ ЗВЕНО — СОН

Единственный регулятор, который не виден в дневных анализах: его измеряют ночью. Клинический случай — в конце презентации.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

МЫ ПРЕДОТВРАЩАЕМ КЛЮЧЕВЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ

Четыре группы болезней формируют большинство преждевременных смертей. Мы работаем не с диагнозами по отдельности, а с их общими причинами — задолго до того, как болезнь проявится.

≈47%

болезни системы кровообращения

≈16%

онкологические заболевания

в структуре смертности в России. Источник: Росстат

Сердечно-сосудистые

- Ишемическая болезнь сердца
- Гипертоническая болезнь
- Инсульт, сосудистые поражения мозга
- Тромбоэмболия лёгочной артерии

Онкологические

- Рак лёгких, бронхов, трахеи
- Рак молочной железы
- Рак кишечника
- Рак простаты

Метаболические и ЖКТ

- Сахарный диабет
- Метаболический синдром
- Жировая болезнь печени
- Язвенная болезнь желудка

Нейродегенеративные

- Болезнь Альцгеймера
- Сосудистая деменция
- Возрастные когнитивные нарушения

Несмотря на разные диагнозы, у этих болезней общий корень — хроническое воспаление и клеточное старение.
Именно на него направлен метод MAYRVEDA.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ: ЧЕМ РАБОТАЕМ И ЧЕМ ИЗМЕРЯЕМ



VOLNEWMER · RF-лифтинг

Радиочастотный лифтинг лица и тела, приказ № 55/26-ОД.

— Лицо: полностью, лоб и брови, щёки, область вокруг глаз

— Тело: декольте, живот, фланки, внутренняя поверхность бедра и плеча, надколенная и подъягодичная зоны

— Доза считается в импульсах — от 100 до 600 и выше на зону

Процедура дозируется как медицинское назначение, а не как «сеанс».



ANTERA 3D · визуализация кожи

Диагностическая визуализация: то же «вход → выход», что и в остальной программе.

— Морщины, пигментация, сосудистый компонент, текстура — в цифрах

— Снимок на входе и на выходе, сравнение в одной системе координат

— Основание для назначения, а не иллюстрация после процедуры

Это диагностический прибор. Он переводит косметологию в измеримое поле.

ОСТАЛЬНОЙ АППАРАТНЫЙ ПАРК

LUMENIS M22
фотоомоложение, сосудистые образования, пигментация

ULTRAFORMER III
CMAC-лифтинг лица и тела

GENEO +
мультиуход: оксигенация и эксфолиация

DERMADROP
безынъекционная мезотерапия

SLIMUP DRAIN
прессотерапия, лимфодренаж

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ВОДОЛЕЧЕНИЕ: КАФЕДРА И ДУШ ВИШИ



AQUABELA M

Водолечебная кафедра · струевой душ

— Струевой душ под давлением: напор и температура задаются с пульта
— Манометры и термометр на кафедре — режим фиксируется
— Контрастные схемы: чередование тёплой и прохладной воды
— Назначается курсом, параметры меняются по ходу заезда



SUPERIOR

Душ Виши · дождевой душ над кушеткой

— Ряд дождевых форсунок по всей длине тела, гость лежит
— Массаж под струями воды — как работа в четыре руки
— Подходит для гостей с ограничениями по здоровью
— Температура и напор регулируются по ходу процедуры

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ВАННЫ И ОБЁРТЫВАНИЯ: AQUADELICIA И JOUVENCE

Ванна и кушетка закрывают два разных механизма: погружение в воду с добавками и обёртывание в состоянии сухой флотации.



AQUADELICIA 8

Гидромассажная ванна

— Подводный гидромассаж: направленные форсунки по зонам тела

— Жемчужные и пенные ванны, минеральные и фитодобавки по назначению

— Программа задаёт время, температуру и зоны воздействия

— Рабочая база бальнеологии



JOUVENCE 5.59-0

Спа-кушетка для обёртываний

— Обёртывание в сухой флоатинге: тело лежит на водяной подушке

— Нагрузка на позвоночник и суставы снята — доступно при болях в спине

— Точный температурный режим и время по программе

— Грязевые, водорослевые и детокс-обёртывания курса Майера

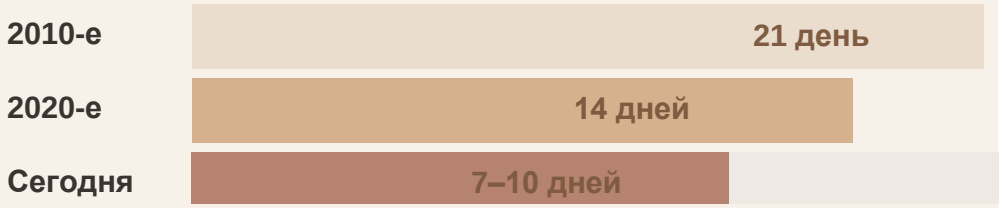
СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ЗАПРОС РЫНКА: ЗАЕЗД КОРОЧЕ — МАРШРУТ ДЛИННЕЕ

Гость готов вложить меньше времени, но ждёт прежний или более высокий результат.

Это не повод сокращать программу — это требование к точности: каждое назначение доказано, каждый результат измерен, часть работы вынесена за пределы заезда.

СРЕДНИЙ СРОК ПРЕБЫВАНИЯ, РФ



За 15 лет запрос сместился к короткой программе.

8–9 ночей — средняя длительность заезда в MAYRVEDA

≈1/3 доля повторных гостей в заезде в 2026 году

1 Нет времени на ошибку

Каждое назначение отбирается по уровню доказательности, а не по популярности. То, что не доказано, мы обсуждаем, но не продаём.

2 Нет времени на «кажется, помогло»

Замер на входе и на выходе: состав тела и висцеральный жир, гликемия, воспалительные маркеры, давление, сон. Что нельзя измерить — не обещаем.

3 Нет времени на раскачку

Анкета, свежие анализы и заключения — до приезда: программа собрана до первого дня, а не в первый день. После выезда — личный кабинет, план и повторный замер.

ЧТО МЫ ГОВОРИМ ПРО ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

3–5 дней
диагностика и знакомство с методом. Точка входа, а не результат

7 дней
минимальная длительность, на которой есть медицинский смысл

14 дней
измеримая динамика показателей

21–28 дней
привычка, которая уезжает вместе с гостем

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

ЭЛЕМЕНТ ПРОГРАММЫ	ВАРИАНТЫ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ	ЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВЫБОР
Ядро курса	Health / Discovery / Classic / Advanced	Желаемая интенсивность, длительность, глубина диагностики, состояние здоровья и задача гостя
Питание	Уровень питания 1–5, учёт доши в меню	Майер-терапевт (состояние ЖКТ, цель), состав тела, пищевые непереносимости, аюрведа (конституция)
Ванны (бальнеотерапия)	Концентраты: нарзанная / сероводородная / бишофит / йодобромная / хвойная и пр.	Показания и переносимость (ССС, кожа, тонус vs релакс)
Инфузионная терапия	Коррекция подтверждённых дефицитов, метаболическая и антиоксидантная поддержка	Лабораторные показатели, диагнозы и предриски, показания, противопоказания
Нутрицевтическая поддержка	Персональный подбор схемы и дозировок	Лабораторно подтверждённые дефициты, питание, лекарственная терапия, риски и назначения врача.
Аюрведический протокол	Абхьянга / Широдхара / Кижи / Удвартанам / Пижичил / другие	Конституциональный тип, состояние нервной и опорно-двигательной систем, показания и противопоказания
Термотерапия	Сауна / хаммам - длительность и интенсивность	Переносимость, ССС-допуск (ЭКГ)
Движение / тренировка	Уровень нагрузки и тип (силовая / кардио / ЛФК)	Фитнес-статус (динамометрия, спирометрия, ЧСС)
Йога	Вид йоги	Физические возможности, цель (стресс/сон)
Массаж	Вид и интенсивность: лимфодренаж / расслабляющий / по Майеру	Цель и состояние гостя
Акцент программы	Модули из текущего перечня	Запрос гостя + медицинские показания
Диагностика	В программе/ полный чекап / + премиум-опции	Медицинская задача, факторы риска, возраст и анамнез, показатели для повторного измерения
Длительность	10 / 14 / 21 / 28 дней	Цели и глубина результата
Расписание (хронометраж)	Вариативное время слотов, окна под доп. услуги	Логистика и предпочтения гостя

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

КЕЙС · МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ: 21 ДЕНЬ ПРОГРАММЫ

Гость 21-дневной программы. На входе — инсулинорезистентность, дислипидемия и абдоминальное ожирение: риск без диагноза. Ниже — целевой диапазон, точка входа и результат на выходе.

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЦЕЛЕВОЙ ДИАПАЗОН муж. / жен., где различается	ДО	ПОСЛЕ 21 ДНЯ	ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ
Индекс HOMA-IR	< 2,7	3,5	0,93	Инсулинорезистентность устранена
Инсулин, мкЕд/мл	2,6–24,9	14	5,1	Возврат в нижнюю треть нормы
Глюкоза натощак, ммоль/л	< 5,6	5,7	4,1	Выход из зоны предиабета
Общий холестерин, ммоль/л	< 5,2	6,5	5,2	Достигнут целевой уровень
ЛПНП, ммоль/л	< 3,0	4,1	3,1	Атерогенная фракция снижена
ЛПВП, ммоль/л	> 1,0 / > 1,2	1,1	1,8	Защитная фракция выросла
Триглицериды, ммоль/л	< 1,7	1,8	1,0	Норма достигнута
Окружность талии, см	< 94 / < 80	91	80	Минус 11 см висцерального объёма
Талия / бёдра	< 0,90 / < 0,85	0,91	0,83	Абдоминальный тип снят
Индекс массы тела	18,5–24,9	25,95	23,94	Возврат в нормальный диапазон

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Ни один из этих показателей не болит. Вместе они складываются в метаболический синдром — корень диабета 2 типа и ишемической болезни сердца.

ГРАНИЦА

Один клинический случай, а не среднее по программе и не обещание результата. Динамика зависит от исходного состояния и длительности заезда.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

КЕЙС · НАРУШЕНИЯ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ: ЧТО ПОКАЗАЛ ПРИБОР

MAYR VEDA

Мужчина, 68 лет. Ожирение, громкий храп с остановками дыхания, дневная сонливость, неконтролируемое давление. Гость считал это храпом — компьютерная сомнография показала другое.

ИНДЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ СОБЫТИЙ ЗА ЧАС СНА (pAHI)

НОРМА	ЛЁГКОЕ	СРЕДНЕЕ	ТЯЖЁЛОЕ	→ У ГОСТЯ — 114 СОБЫТИЙ В ЧАС
менее 5	5–15	15–30	более 30	почти в 23 раза выше верхней границы нормы

ЧТО БЫЛО

- Мужчина, 68 лет, выраженное ожирение
- Громкий храп с остановками дыхания во сне
- Более пяти пробуждений за ночь
- Дневная сонливость: «засыпал на ходу»
- Неконтролируемое артериальное давление

Гость и близкие считали это обычным храпом.

ЧТО ПОКАЗАЛ ПРИБОР

Компьютерная сомнография WatchPAT: одна ночь в своём номере, прибор на запястье, датчики на палец и грудь.

pAHI — 114 событий в час
норма — менее 5

Минимальная сатурация — 58 %
норма — не ниже 90 %

Каждую ночь организм проводил в кислородном голодании.

ЧТО СТАЛО

- Дыхание во сне стабилизировано: четыре ночи СИПАП-терапии
- Храп и остановки дыхания уменьшились
- Выраженная дневная сонливость ушла
- Минус 30 кг за семь месяцев терапии
- Закрепились пищевые привычки и регулярная активность

Работа со сном усилила программу снижения веса.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Ночная гипоксия не ощущается как болезнь. Она бьёт по давлению, памяти, весу и обмену веществ и годами не попадает в диагноз. Дневные анализы её не видят.

ЧТО МЫ ГОВОРИМ ГОСТЮ

Диагноз по жалобам не ставим. Формулировка одна: «У нас можно проверить, восстанавливает ли вас сон». Дальше решает врач по результатам исследования.

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ЦИКЛ MAYRVEDA

Гость заходит в цикл через диагностику и проходит его дважды в год: 10–14 дней стационарно плюс профессиональная поддержка между визитами.

1 ДИАГНОСТИКА

Лабораторные маркеры · ультразвук · биоимпеданс · генетика · биовозраст · ANTERA для кожи

200+ маркеров · 12 генетических панелей · 16+ УЗИ

2 ОЦЕНКА РИСКОВ

16 механизмов старения по López-Otín и Москалёву · персональная карта уязвимостей

Окно профилактики — за 5–15 лет до болезни

3 ПРОГРАММА

Питание по Майеру · движение · сон · стресс · сапплементация дефицитов · климат среднегорья

10–14 дней пребывания · повтор дважды в год

4 ЛЕЧЕНИЕ

Конкретные процедуры по диагнозу: ванны, физиотерапия, иглорефлексотерапия, психотерапия

Уровень А по пяти классам состояний

5 МАРШРУТ ВОВНЕ

Активная онкология, острая травма, тяжёлая психиатрия, кардиохирургия — к внешним партнёрам

Чёткие границы профиля

6 КОНТРОЛЬ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

Повторная диагностика через 3–6 месяцев · коррекция программы · повтор курса дважды в год

Не годы к жизни, а жизнь к годам

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

ПУТЬ ГОСТЯ: 365 ДНЕЙ

Программа начинается до заезда и не заканчивается выездом. На каждом этапе у гостя есть конкретный человек, а не служба поддержки.

ОТДЕЛ БРОНИРОВАНИЯ

ВРАЧ + ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ

ДО ЗАЕЗДА

- Звонок врача: анамнез, цели, ограничения
- Персональный ассистент: маршрут, логистика, бытовые вопросы
- Анализы с длительным сроком исполнения сдаются дома — результаты к первому приёму
- Программа собирается до приезда, а не в первый день

ПРЕБЫВАНИЕ · 10–14 ДНЕЙ

- Врач ведёт программу и корректирует её по ходу
- Персональный ассистент рядом весь заезд
- Контрольные точки: динамика показателей на программе
- На выходе — план на дом

ПОСЛЕ ВЫЕЗДА

- Контрольные звонки врача
- Поддержание результата: питание, режим, нутрицевтики
- Вопросы решает тот же врач, который вёл заезд

В ПРОРАБОТКЕ
Телемедицина у партнёров

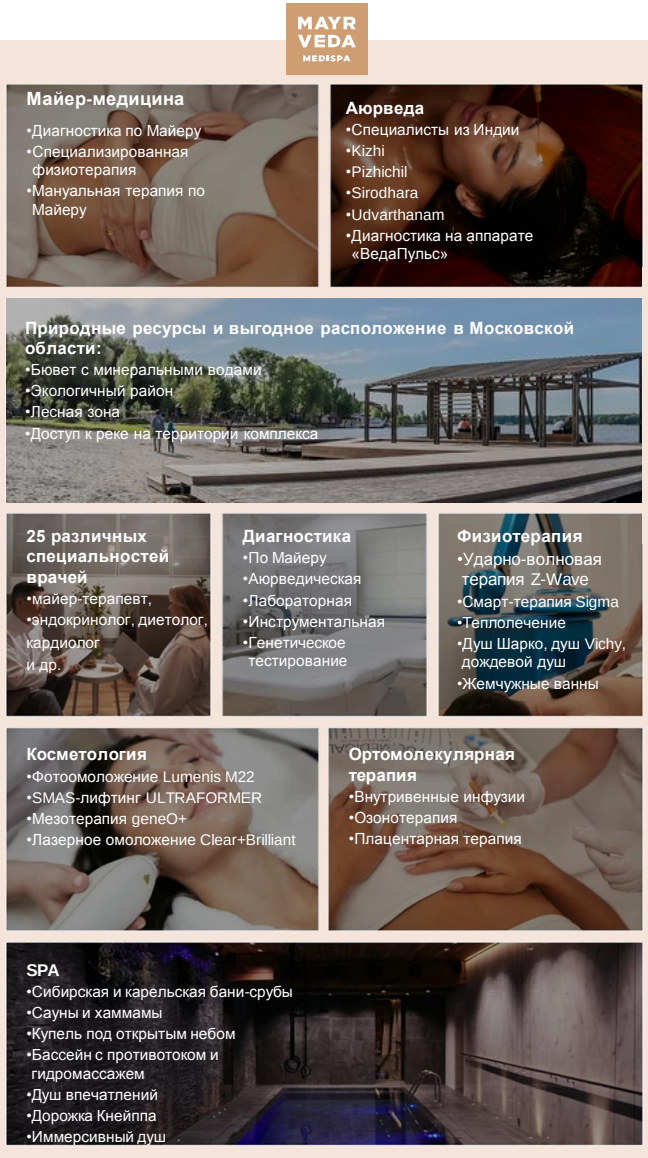
ПОВТОРНЫЙ ВИЗИТ

- Повторная диагностика через 3–6 месяцев
- Сравнение с собственными прежними данными, а не со средней нормой
- Коррекция программы по динамике
- Два визита в год — рабочий ритм цикла

В РАЗРАБОТКЕ
Личный кабинет гостя: доступ к своим данным и динамике между визитами

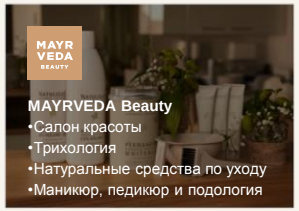
СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

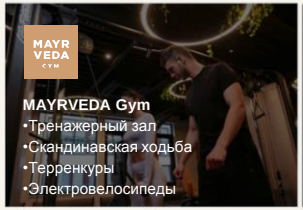
ТЕКУЩИЙ ПРОДУКТ MAYRVEDA

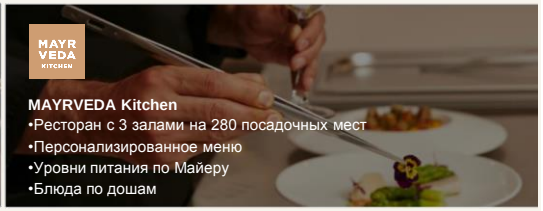


ОБШИРНОЕ НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММ ОТДЫХА

Программа	Classic	Advanced	Discovery	Health
Продолжительность в днях	7-28	7-28	3-5	1-15
Консультации врача *Осмотр специалистами Аюрведы и Майер-терапии*	9-17	9-19	2-4	+
Майер Терапия и Аюрведа *Мануальные точечные, расслабляющие, рефлексогенные и другие виды массажей*	6-18	9-26	3-5	-
Спа процедуры *Лимфодренажная прессотерапия, душ Шарко, обёртывание тела и др.*	7-25	13-32	6-10	-
Диагностика *Общий анализ крови, электрокардиография, биоимпедансное тестирование и др.*	4-6	4-6	0-1	-
Спорт *Фитнес-центр, индивидуальные тренировки в спортивном зале, сауны и бассейны*	1-2	1-3	0-1	-
Групповые занятия *Лекции врачей, посвященные Майер-терапии и Аюрведе, кулинарные мастер-классы, пилатес и др.*	6-9	6-9	3-5	-
Доступ к тренажерному залу, бассейну и зоне спа	+	+	+	+
Питание и детокс-пакет *Диетическое питание, травяные чаи, щелочные комплексы, минеральная вода, др.*	**Всё включено** **Полный пансион**			







СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОГРАММЫ



Классическая

Базовая интенсивность программы MAYRVEDA



Продвинутая

Расширенный потенциал программы MAYRVEDA



Ознакомительная

Знакомство с концепцией MAYRVEDA

МОДУЛИ/ФОКУС НА ВАШИХ ЦЕЛЯХ



Управление весом

Эффективное моделирование фигуры



Аюрведа

Продвинутое погружение в древнеиндийское учение о здоровье



Орто

Прогрессивные технологии лечения опорно-двигательного аппарата



Гармония и баланс

Восстановление физического и ментального здоровья, избавление от стресса и напряжения



Лечебное голодание

Перезапуск организма, повышение энергии, снижение оксидативного стресса



Форма и выносливость

Повышение выносливости, улучшение физической формы и снятие мышечного напряжения

КОМПЛЕКСНЫЕ ЧЕКАПЫ





