



Аюрведические программы в Калари Ковилаком.

Если клиент не уверен в выборе программы, он может выслать свою медицинскую карту и недавнюю диагностику (анализы, и т.д), после чего ему будут даны советы по выбору длительности и интенсивности лечения. Окончательная программа лечения будет определена врачом на месте после собеседования с клиентом и диагностики его состояния.

Как бы ни называлась в итоге та программа, которая будет определена врачом, она будет составлена индивидуально для клиента и будет направлена на избавление от заболеваний, нормализации дисфункций и достижения желаемого клиентом результата.

Аюрведа - это не просто наука, это искусство надлежащего уровня жизни, которое увеличивает продолжительность самой жизни. Аюрведа позволяет определить подходящую диету, привычки и упражнения, чтобы возродить естественный баланс тела, души и разума, чтобы предупредить появление недугов.

Ниже вы найдете список наших программ лечения. Зачастую вы будете сталкиваться со словами, пришедшими из санскрита. Для того, чтобы понять большую их часть, просим вас обратиться рубрике "Процедуры, используемые в программах".

Программа омоложения (Anti-aging program) - Rasayana Chikitsa, 28 дней

Целью этой программы является сохранение энзимов в тканях, их нормальное функционирование. Клетки оживают, их структура меняется. Нервы и кости получают питание. Душевное спокойствие сохраняется. Это предупреждает процесс старения и сохраняет здоровье людей даже в почтенном возрасте.

Согласно древним аюрведическим писаниям, к процессу омоложения можно приступать только после очищения организма. Согласно этому главному правилу в Kalari Kovilakam была создана специальная программа.

В этой программе первые две недели отводятся для очистки организма от токсинов и шлаков. Только после этого начинаются омолаживающие процедуры с использованием специальных препаратов и различных диет. Наша программа основывается на главном принципе аюрведы - замедлении процессов старения, телесного увядания и клеточного разрушения, усиливая

иммунную систему организма. Прохождение этой программы помогает освободить организм человека от заболеваний даже в преклонном возрасте.

Основные процедуры: Насям, вирекханам, ваманам, снехавастхи или кашаявастхи, назначение их зависит от конституции или главной доши, они сочетаются с такими процедурами, как Пизхикхил, массаж мешочками, разные типы узхикхил (массажей) широдхара, шировастхи, каясекам, и т.д. - чтобы очистить тело. Также проводится несколько омолаживающих узхикхил (массажей): узхикхил с применением специальных кремов, нджаваракизхи, кширадхара, кашаядхара, удвардханам, мукхалепам, тхечукулли совместно с расаянас и питательной диетой.

Программа снижения веса (Slimming Program) - Sthoulyagna Chikilsa, 21-28 дней

Аюрведическая программа снижения веса ставит своей целью убыстрение обмена веществ. Меню клиента содержит предписанные врачом облегченные блюда, не содержащие капха и контролирующие ватта. Эта программа включает в себя лечебные бани, лекарства, травяные чаи и йогу, она работает, чтобы произвести в вашем организме настоящие изменения обмена веществ.

Специальные лекарственные средства уменьшают количество жира в теле и ускоряют обмен веществ, способствуя более быстрой работе тела и ума. Здесь важную роль играет Ватта, которая заставляет тело и разум достигать баланса.

Ключевые процедуры: удвардханам, падабхяндам, калари узхикхил, лепанам, лечебные паровые ванны, подикизхи, медицинские препараты и травяные чаи.

Антистрессовая программа (Anti-stress program) Manasanthi, 14 дней

Доказано, что разум играет важную роль в управлении не только нашими действиями, но и является их причиной. Тем самым все, что оказывает влияние на наш разум, будет отражаться на нашем теле. Люди, которые находятся в постоянном стрессе от своей суетной жизни, испытывают не только моральные проблемы, но и физические, которые часто называют «заболевания образа жизни» - 'lifestyle diseases'.

Аюрведа в сочетании с йогой идеально подходит для лечения такого рода проблем.

В Калари Ковилаком мы разработали 14 - дневную программу под названием Manasanthi, которая основана на двух главных принципах здоровья.

Эта программа подходит для тех, кто испытывает как моральный, так и физический стресс, страдает бессонницей, неспособностью сосредоточиться, усталостью, головными болями, постоянным напряжением, и т.д. Также эта программа подходит для тех, кто много путешествует

или работает допоздна. Например, IT-работники или просто пользователи компьютеров.

Ключевые процедуры: классические процедуры Узхикхил, Широухара, Насям, Кативастхи, Нджаваракизхи, Сарванга дхара, Пикху, Тхалам, Тхалапотхикхил, и т.д. проводятся в своем первоначальном виде. Все это поддерживается йогой, лечением травами, травяными чаями в зависимости от строения тела.

Общее омоложение – Pancha karma, 21-28 дней (14-28).

В Калари Ковилаком процесс Панчкармы очень интенсивный, мы точно следуем священным писаниям Аюрведы, таким как Чарака Самхита и Сушрута Самхита.*

Наилучшие результаты эта программа дает при ее прохождении от 21 дня, но в случае нехватки времени может быть предложен ее 14-дневный вариант.

Панчакарма - это классическая пятиступенчатая система омоложения, завоевавшая всемирную известность. Хотя Панчакарма часто считают отдельным лечением, в действительности это часть группы методов лечения, принадлежащих классу очистительных процедур, называемых 'shodhana' (переводится как "очистение").

В Калари Ковилаком процесс Панчкармы очень интенсивный, мы точно следуем священным писаниям Аюрведы, таким как *Чарака Самхита* и *Сушрута Самхита*. *

Пурвакарма – Очистительные методики

Прежде чем приступить к процессу очищения организма, необходимо подготовить тело таким образом, чтобы ему было проще избавляться от токсинов. Эти две процедуры называются Снеханам и Сведанам. Под «Снеханам» понимается внутреннее «умасливание» тела, которое позволяет токсинам выходить через желудочно-кишечный тракт. Также это позволяет смягчить глубокие ткани тела, способствуя избавлению от стресса и укреплению нервной системы.

Сведанам означает «потоотделение», которое сопровождается Снеханам. Эта процедура разжижает токсины и способствует их движению к желудочнокишечному тракту.

После Снеханам и Сведанам доши становятся хорошо 'созревшими'. Панчакарма всегда индивидуальна и проводится согласно конституции человека и его заболеваниям.

Прадхана карма – главная процедура

Существует пять основных методов очищения Сходхана.

1. Насям - освобождение от токсинов через носовой проход

2. Ваманам - терапевтическая тошнота
3. Вирекханам - очищение кишечника (Purgation)
4. Вастхи - очищение клизмой
5. Рактхамокшам - очищение крови от токсинов.

Паскхат карма – пост-очистительные методики

Здесь очень важно придерживаться диеты и гармоничного образа жизни согласно типу строения своего собственного тела. Иначе можно ухудшить свое состояние, подавив возрожденные целительные энергии. Токсины вернуться в очищенные ткани и проникнут еще глубже, чем раньше.

Есть вещи, которые стоит избегать на этом этапе: громкая речь, утомительные разговоры, длительные прогулки, сидячий образ жизни и чрезмерное питание. Также следует избегать “нецельной” пищи, дневного сна, чрезмерной сексуальной активности. С помощью Расаянас нужно восстановить поврежденные ткани и получить новый уровень силы и энергии.

Возьмите 'Rasayanas', чтобы восстановить поврежденные ткани и дать новый уровень силы и энергии. Будут использованы определенные травы и продукты для восстановления тканей. Травы обладают прямым восстанавливающим и омолаживающим эффектами на различные органы и слои тканей.

Ключевые процедуры

Снехапанам, узхисхил, широдхара, сировастхи, подикизхи, елекизхи, дханякизхи, пизхикхил, нарангакизхи, дасамолакшира, дхара, ктивастхи, уровастхи, насям, ваманам, вирекханам, касхавастхи, кширавастхи, снхавастхи, матхравастхи, и т.д. все эти процедуры включены в программу лечения.

* **Чарака:** индийский врач, живший примерно в VI веке до н. э., написавший труд Чарака Самхита. Вместе с Сушрута Самхита этот труд представляет древнейшую письменную основу Аюрведы.

Сушрута: индийский хирург и составитель Сушрута Самхитас (приблизительно 700 г. до н.э.), которая наряду с Чарака Самхитас представляет наиболее древние основания Аюрведы.

Самхитас: собрание сочинений, из которых состоят Веда.