

Памятка для пациентов аюрведической клиники «Наследие Агастья»

Программа процедур будет разработана, согласно вашей индивидуальной конституции и ситуации, и в зависимости от того, каким количеством времени вы располагаете. Программа может меняться, если организм реагирует иначе, чем предполагалось.

Панча Карма

Полный курс (Панча Карма) очищения состоит из пяти (панча) частей, или действий (карма).

Сначала вас готовят к более глубоким процедурам. Это делается с помощью различных массажей и масел. Следующий шаг – вывод токсинов из тела в кишечник. Для этого существуют различные процедуры с маслами.

Третий шаг – очищение, которое продолжается один день и удаляет токсины, накопившиеся в организме.

В завершение, ваше тело и внутренние органы укрепляются процедурами, маслами и поддерживающими лекарствами из трав, и наконец, процесс завершается массажами различного вида.

Согласно древним текстам, полный курс панчакармы занимает 42 дня, но даже ее сокращенная программа приносит ощутимые результаты после 5-6 процедур. Наши рекомендации – минимум 3 недели, даже если положительные результаты стали заметны раньше. Если вы хотите сделать перерыв на экскурсии, это следует делать в промежутке между частями программы, по договоренности с доктором.

Масла

Мы используем особые масла, состоящие из смеси различных масел и травных экстрактов, которые готовят в течение нескольких дней, согласно древним рецептам. Основные масла производятся на нашей собственной фабрике. Поскольку масла эти лечебные и являются важной составляющей процедур, необходимо дать вашему телу возможность впитать их в течение, по крайней мере, 1 часа, до того, как принимать душ.

Питание

Такого понятия, как аюрведическая пища, не существует. Это всего лишь коммерческая концепция. Однако, важно **ЧТО** и **КОГДА** вы едите, и **КАК** вы готовите пищу. Все это следует делать, согласно аюрведическим принципам, т.е. в соответствии с вашей конституцией и ситуацией. В текстах сказано, что пища для одного человека может быть ядом для другого.

Поскольку цель процедур – удалить токсины, важно, чтобы вы не добавляли новых в виде алкоголя, табака, кофе, газированных напитков. Если вы не придерживаетесь этого правила, реакция может быть довольно резкой (например, понос, лихорадка). То же могут вызывать напитки со льдом, или слишком охлажденные напитки. Следует всегда пить воду комнатной температуры. Проблемы с желудком – это обычно следствие нарушения этих правил. Также не рекомендуется включать кондиционер.

Во время процедур, некоторой пище следует отдать предпочтение, по рекомендации доктора. В целом, легкая пища лучше – отварные овощи, супы. Лучше избегать йогурта, жареной, масляной, острой и кислой пищи. За час до начала процедур лучше ничего не есть. В дополнение, доктор также назначает травяные лекарства.

Лекарства

Все аюрведические лекарства – растительного происхождения и не имеют побочных эффектов. Если вы принимаете лекарства, которые привезли с собой, надо сказать об этом доктору, и, если с его стороны не будет никаких возражений, вы можете продолжать принимать их.

Важно помнить о том, что ваши процедуры и реакция на них совершенно индивидуальна, и не сравнивать ее с другими.

Очистительная процедура

После масляных процедур необходимо очистить тело от токсинов. Это делается по-разному – при помощи таблеток, порошков, или же масла. Лекарство нужно принять за 30 минут перед сном, или утром. Утром кишечник опорожнится – чем больше, тем лучше. На завтрак надо будет съесть жидкую рисовую кашу на воде, которую вам дадут в клинике. Это запустит процесс пищеварения вновь. **Весь оставшийся день можно есть только отварные овощи, простой рис или простой овощной суп, без специй и масла.**

НИКАКИХ ФРУКТОВ!

Если для процедуры очищения вы принимаете масло, рекомендуется размешать его в стакане теплого молока, или воды, и затем выпить. Молоко нейтрализует неприятный вкус масла.

Стоимость

Неделя каждодневных 2-часовых процедур с 01.10.2017 – **20 800** рупий.

Подробности о клинике, аюрведе и докторе Унни можно найти на сайте anavrita.com в разделе «Аюрведа». Сайт клиники на английском языке unnidoc.com