

Номер 2 выпуск 1 марта - мая 2014

125 рублей

Аюрведа

и йога-терапия

Комфортная старость:
Путь Аюрведы.

Аюрведа:
методы лечения.

Йога

при заболеваниях позвоночника



ayurvedamagazine.org



Публикация FM Media

Mitt

КАЛАРИКОВИЛАКОМ

СТАРИННЫЙ ДВОРЕЦ КЕРАЛЫ, ПРЕОБРАЗОВАННЫЙ ВО ДВОРЕЦ АЮРВЕДЫ

* Госпиталь Аюрведической Медицины, Аккредитованный Национальным Советом по Аккредитации Больниц и Поставщиков Медицинских Услуг (NABH).



Существует ли королевский путь к обретению здоровья?

Мы считаем, что да. КалариКовилаком – это Дворец Аюрведы, возможно, первый и единственный в своем роде. Здесь вам предложат интенсивные программы оздоровления, основанные на древней индийской науке. Они проводятся в роскошной дворцовой обстановке, на реставрацию которой ушли многие годы. Тем не менее, КалариКовилаком предлагает вам нечто бесконечно ценное – возможность начать свою жизнь с чистого листа!

Панчакарма (ОбщееОмоложение)

Панчакарма – это классическая пятиступенчатая система восстановления организма. Процесс омоложения Панчакарма достаточно интенсивный и очень точно соответствует ранним аюрведическим текстам, как ЧаракаСамхита и СушрутхаСамхита. В этой системе существует 5 основных Шодхан или очистительных методов – Насья, Вамана, Виречана, Васти и Рактамокша.

СтольяганаЧикитса (Снижение Веса)

Аюрведическая программа для похудения нацелена на ускорение метаболизма. Предписанные не образующие Капху продукты питания избавляют организм от её избытка, а также контролируют Вату. Программа, включающая в себя лечебные паровые ванны, травяные чаи и йогу, направлена на естественную нормализацию обмена веществ.



КАЛАРИРАСАЯНА

КалариРасаяна, раскинувшаяся на 8-ми акрах приозерных владений в кокосовой роще, предлагает 22 роскошно обставленных номера «люкс» и аюрведическую клинику с 11 процедурными комнатами. Саттвичные вегетарианские блюда готовятся с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений пациентов. Программы оздоровления потребуют как минимум двухнедельного пребывания. Медитация, практика Калари, терапевтическая йога в бассейне и прогулки по берегу озера только дополнят масляные процедуры, предписанные врачом.

Манасантхи (Программа «Анти-Стресс»)

Двухнедельная программа «Анти-стресс» в КалариРасаяна создана с целью устранения признаков наличия стресса в организме - бессонницы, потери концентрации, усталости и головных болей, которые уже стали спутниками нашей повседневной беспокойной жизни. Программа лечения Манасантхи состоит из классических аюрведических процедур, таких как Ужичил, Широохара (обливание лобной зоны тонкой струей лекарственного масла) и Насья (устранение токсинов через нос).

Расаяна Чикитса (Антивозрастная Программа)

Программа начинается с двухнедельной очистительной терапии, направленной на удаление токсинов из организма. Только после этого можно начинать программу омоложения в сочетании с лечебными препаратами и диетой. Цель программы: остановить разрушение клеток организма и укрепить иммунную систему. В действительности этот вид лечения помогает человеку освободиться от заболевания даже в преклонном возрасте.



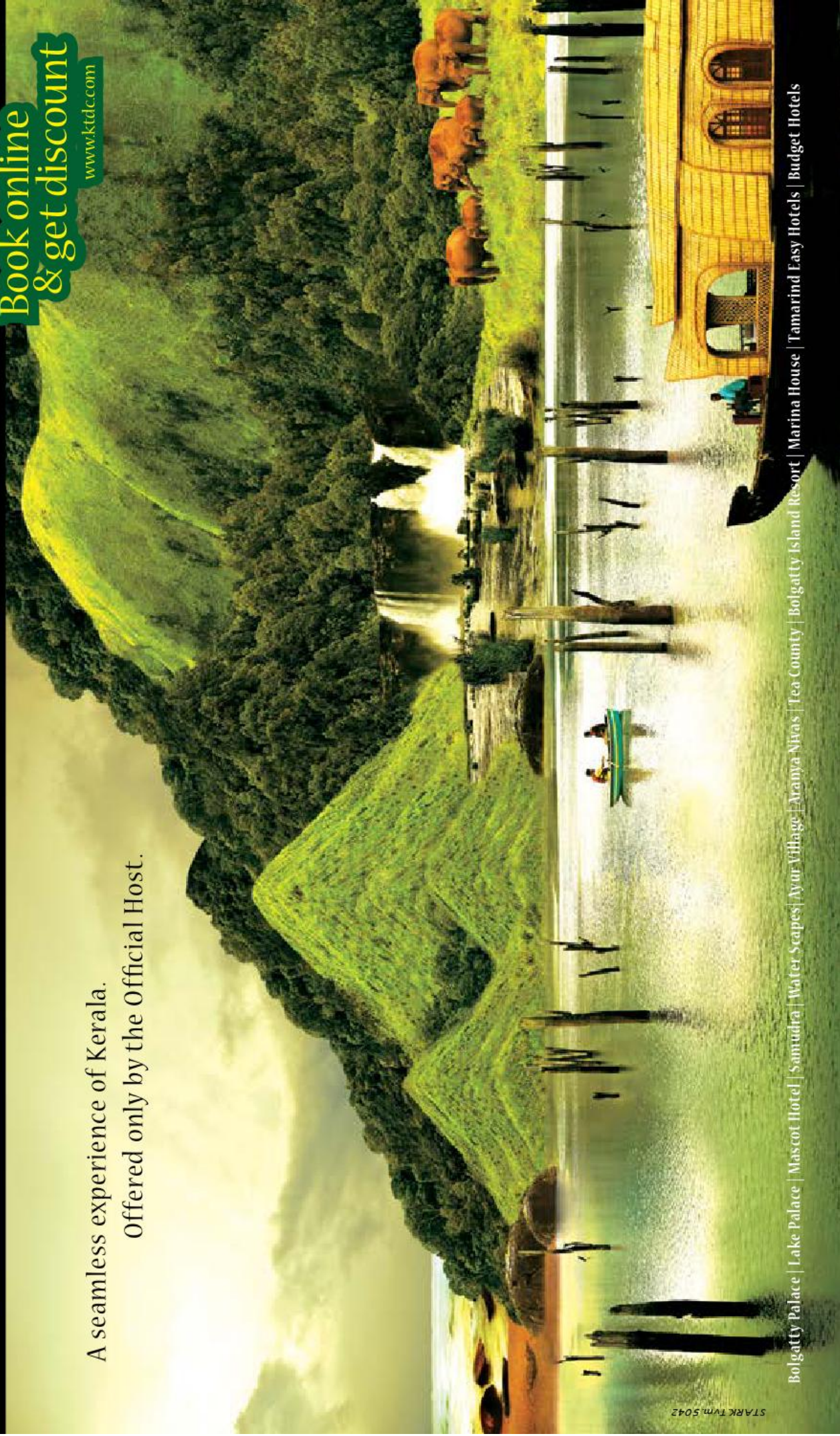
КАЛАРИРАСАЯНА
VENAD

Сущность Аюрведы
A CGH Earth Experience

Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala
Exclusive tour packages Authentic Ayurveda Comprehensive MICE facilities

A seamless experience of Kerala.
Offered only by the Official Host.

Book online
& get discount
www.ktdc.com





RNI No. KERRUS0001/11/1/2012-TC

Редактор и Издатель
Бенни Томас

Главный Редактор
Др. Наушад Али Т.П.
Координирующий Редактор
Джаядеван А.П.

Исполнительный Редактор:
Наталья Федотова

переводчики
Надежда Фролова, Асия Тихонова, Ирина Холмцова,
Наталья Федотова

В подготовке материалов для номера участвовали:
Евгения Казакова, Мария Федотова

Дизайн и Верстка
Jithin Иаков

Панель Экспертов

Г-жа С. Джаладжа (Административная Служба
Индии, в отставке)
Др. Г.С. Лавекар (бывший Генеральный Директор, CCRAS)
Др. К. Раджагополан
Проф. (Др.) Муралидхаран Пиллаи
Др. Мадан Тханкавелу
Др. П.К. Моханлал (бывший ректор Аюрведического
Медицинского Института, Керала)
Проф. (Др.) К.Г. Паулос (бывший Вице-Председатель,
Керальский Университет Каламандалам,
Черутхуртхи, Триссур)
Др. М.Е. Сарма (Профессор, Институт Аюрведы,
Коттаккал)
Др. Дилипкумар К.В.
Панель Врачей
Др. Унникришнан Т.
Др. Мохаммед Али П.К.
Др. Шайн Шершад
Др. Сальпракаш А.Б. Балан
Др. Анурадх Раджендран

ДЕЛОВЫЕ ПАРТНЕРЫ За рубежом

США: ЧИКАГО Винсент Джозеф, тел.: 847 299 9954
США: НЬЮ-ЙОРК Винсент Себастьян, тел.: 1 917 992 9629
США: КАЛИФОРНИЯ Уилсон Нечикат, тел.: 408 903 8997
КАНАДА Джос Себастьян, тел.: 416 - 509 - 6265
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Филип Абрахам, тел.: 020 85021281
ШВЕЙЦАРИЯ Др. Джордж Себастьян, тел.: 527204780
ИРЛАНДИЯ Томас Мэтью, тел.: 00353 87 123 6584
ОАЭ Агентство Малик Ньюс, тел.: 04 2659165
СИНГАПУР Стефен Анатхас, тел.: +65 622 63069
ГЕРМАНИЯ Томас Валломтхарайил, тел.: 02305 4455 100
АВСТРИЯ Моничан Калапуракал, тел.: 0043 6991 9249829
КОРЕЯ Др. А. Томас, тел.: 0043 6991 9249829
АВСТРАЛИЯ С. Мэтью, тел.: +61247026086

В современном мире строгих регламентов красоты вопрос сохранения молодости стоит особенно остро. Кремы от морщин и прочие волшебные косметические средства, всевозможные диеты и программы похудения, пластическая хирургия и омолаживающие препараты – зачастую в погоне за вечной молодостью мы стремимся добиться сугубо внешнего ее проявления, не задумываясь о том, что секрет долголетия кроется внутри.

На Западе Аюрведа привлекает все больше и больше внимания именно как система омоложения организма. Недавно пациентка задала мне вопрос: «А что, действительно Аюрведа может повернуть процессы старения вспять?». Конечно обратить старение нельзя, так как старение – естественный процесс, и Аюрведане является какой-то магией. Но чудо Аюрведы заключается в том, что эта многовековая наука позволяет замедлить процессы старения и обеспечить должное для того или иного возраста состояние здоровья. Ведь в наши дни проблемой полной стресса жизни является именно раннее, преждевременное старение.

В Аюрведе существует целая система омоложения организма, состоящая из очищения (Снехапана и Панчакарма), создания благоприятного поля для последующего приёма иммуномодуляторов (терапия Расааяна) и закрепления эффекта упражнениями терапевтической йоги. Немаловажными факторами являются очищение ума и сохранение психоэмоционального баланса, ведь нервное напряжение и стресс становятся заглавной причиной раннего старения. Для обретения внутреннего спокойствия и равновесия Аюрведа рекомендует заниматься йогой и медитацией.

Благодаря активному распространению знаний и практик Аюрведы во всем мире, у россиян теперь тоже есть возможность улучшить состояние своего здоровья, замедлить процессы старения и продлить жизнь естественным способом. Мы, «Аюрведа и Йога-терапия», рады, что можем внести свой вклад в продвижение этого удивительного древнего целительского искусства в России и русскоговорящих странах, и надеемся, что наши материалы вдохновят вас заботиться о своём здоровье при помощи максимально натуральных средств и методов.

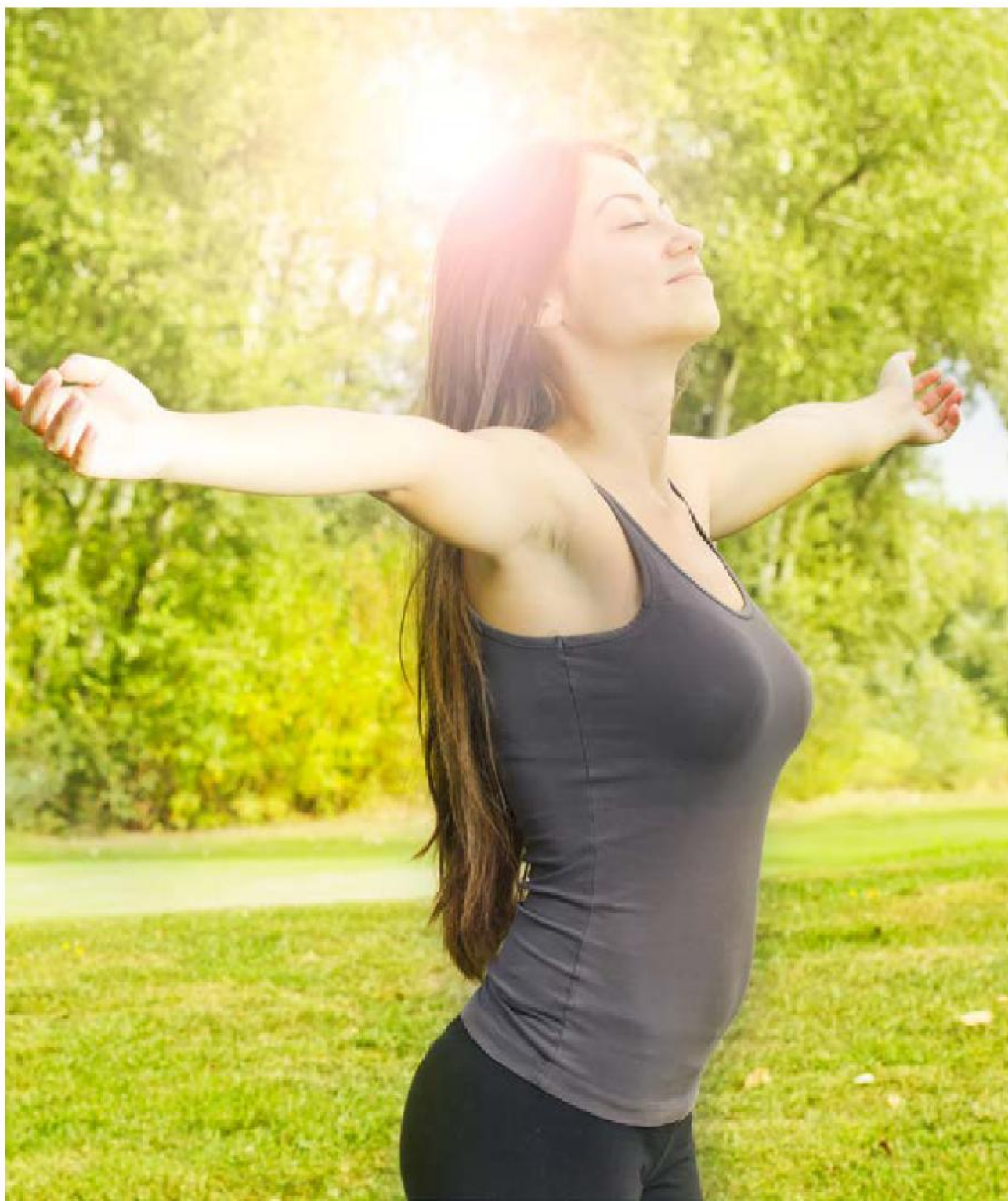


Euro	: € 5
USA	: \$ 5
UK	: £ 3.8
Singapore	: S\$9
Canada	: C \$7
UAE	: Dirham 17
Korea	: Won 7500

ДЕЛОВЫЕ ПАРТНЕРЫ Индия
НЬЮ ДЕЛИ Парамджит Сингх, тел.: 98811066546
КАЛЬКУТА Самир Гуха, тел.: +91 33 2465 6681
МУМБАИ Мохан Ййер, тел.: +91 22 6450 5111
АХМЕДАБАД Маданан М.А., тел.: 27477629, +91 98980 02522
ХАЙДЕРАБАД Винод Менон, тел.: 09246828120
БАНГАЛОР Рохил Кумар, тел.: 0 9844001625
ТИРУВАНТАПУРАМ Балагопалан, тел.: 9544181188
ЧЕННАЙ К.Ч. Кумар, тел.: + 91 9884833722
ПУДУЧЕРРИ К. Рамасубраманиан, тел.: 9894977161
Главной Офис FM Media Technologies PVT Ltd,

28, Релкон Ретрит, Прасанти Нагар, Эдаппали, Кочи – 682024, Керала, Индия
Тел./Факс: +91 484 2341715
Тел./Факс: +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org
Отпечатан, издан и принадлежит Бенни Томасу, FM Media Technologies Pvt Ltd, 28, Релкон Ретрит, Прасанти Нагар, Эдаппали, Кочи – 682024, Керала, Индия
Редактор: Бенни Томас Отпечатано в Sterling Print House Pvt Ltd, 49/1849, Понеккара – Черанеллур Роуд, Эймс, Понеккара ПО, Кочин – 682041, тел.: 0484 2800406

Внимание: Приведенные в журнале утверждения не были официально признаны Администрацией Продуктов Питания и Лекарственных Препаратов США или других стран. Информация, представленная в этом журнале, не направлена на диагностирование, лечение, излечение или предотвращение каких-либо заболеваний. По всем вопросам необходимо обратиться к Вашему лечащему врачу. Вся информация предоставляется исключительно для научных и образовательных целей.

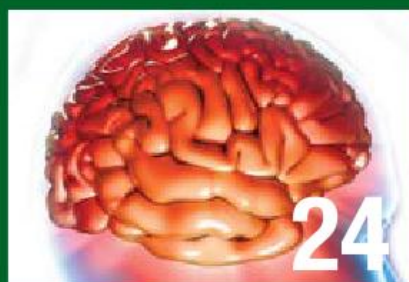


38



Содержание

- 08** Аюрведа для детей
- 16** Выбери классику. Скажи «Нет!» болезням.
- 24** Сотрудничество центра Атрея Аюрведа с МНПЦ Реабилитации Инвалидов Вследствие ДЦП
- 29** Выбери своего спутника жизни по Доше.
- 32** Комфортная старость: Путь Аюрведы.
- 43** Йога при заболеваниях позвоночника
- 50** Естественное Сияние
- 58** «Защитник»кожи





Авани Сухадия

www.Ayurveda-Sedona.com

Аутентичная Аюрведа Седоны (Authentic Ayurveda of Sedona), Аризона, США

Аюрведа для детей

Ежедневный массаж абьянга перед купанием детей поднимает их иммунитет, успокаивает нервную систему и обеспечивает защиту от микробов. Капля кунжутного масла в ухо предотвратит развитие инфекционных заболеваний.



Кем бы мы ни являлись – родителями, бабушками и дедушками, тётями и дядями, или просто их благожелателями – мы хотим, чтобы эти звёздочки сияли. В Аюрведе есть специальный раздел педиатрии, который называется БалаТантра или Каумарабритья. У этого древнего научного знания есть несколько простых и натуральных способов поддерживать детей здоровыми и счастливыми в современном быстроменяющемся мире.

Установите распорядок дня: ранний подъём, ранний отход ко сну и приём пищи в гармонии с природными ритмами – это основа хорошего здоровья. Когда дети знают, что их ждёт каждый день, они чувствуют себя безопасно, уверенно и меньше

подвержены влиянию стресса.

Массаж тёплым маслом: ежедневный массаж абьянга перед купанием детей поднимает их иммунитет, успокаивает нервную систему и обеспечивает защиту от микробов. Капля кунжутного масла в ухо предотвратит развитие инфекционных заболеваний. Эти минуты телесного контакта также укрепляют привязанность и бондинг, что так нужно детям.

Свежеприготовленная здоровая пища: кормите детей тёплой питательной пищей (приготовленные крупы, печёные и варёные фрукты, овощные супы и кичари (бобово-рисовая каша – прим. пер.), которая обеспечит их легкоперевариваемыми питательными веществами.



Добавляйте по щепотке специи, улучшающие пищеварение, такие как тмин, кориандр, фенхель, корица и куркума для вывода токсинов.

Домашнее лечение мёдом с имбирём: свежий экологически чистый мёд способствует выведению слизи, а сок имбиря сохраняет сильным агни(пищеварительный огонь). Ежедневный приём чайной ложки этой смеси вместе с щепоткой куркумы отпугнёт простуду, грипп и аллергии.

Тёплое молоко: Аюрведа высоко ценит питательные и энергетические (связанные с оджас – санскр. жизненная сила, энергия – прим.пер.) качества молока. Свежее, негомогенизированное, органическое цельное молоко, приготовленное с такими специями как кардамон, имбирь, корица, мускатный орех, шафран и натуральным финиковым сахаром с добавлением небольшого количества масла гхи (топленого масла-прим.пер.), легко усваивается. Употребление одной чашки такого напитка перед сном уравнивает эмоции и способствует крепкому сну.

Сенсорные впечатления: переизбыток просмотра телевизора, фильмов, компьютерных игр и рекламы оказывает продолжительное влияние на детский

ум. Следует охранять нежные сенсорные органы детей от таких нападков, которые в противном случае могут проникнуть глубоко в психику и вызвать расстройство праны (жизненной энергии – прим.пер.), отрицательно влияя на эмоциональный и духовный рост детей.

Свободная игра: Во время совместных игр с детьми вы даёте их телу возможность упражняться и тянуться, а также развивать воображение и творческий потенциал. В это время дети получают знаки любви и внимания от ухаживающих за ними людей, что очень важно для них. Бабушки и дедушки, находящиеся на жизненном этапе Вата, являются лучшими товарищами для маленьких Капха-ангелов!

Каждый ребёнок рождается с индивидуальной пропорцией Ваты, Питты и Капхи. Чтобы лучше понять это характерное соотношение дош и особые проблемы со здоровьем, пожалуйста, проконсультируйтесь с сертифицированным практикующим врачом Аюрведы.

Связаться с автором можно по электронной почте: avani@ayurveda-sedona.com

Аюрведа: методы лечения.

Джаядеван А.П.

Из-за чего возникают болезни?

Аюрведа рассматривает болезнь как дисфункцию во внутренних процессах тела и ума. Это некое расстройство внутри целой системы. Такое понимание в корне отличается от современного взгляда на болезнь как на поражение отдельного органа или болезнетворную бактерию. Несмотря на то, что Аюрведа рассматривает возможность появления в теле чужеродных организмов, паразитов (крими), здесь основное понимание заболевания более системное, нежели редукционистское.

Аюрведа рассматривает 2 фактора, влияющих на образование болезней в организме.

1. Состояние дош в организме
2. Количество токсичных отложений (ама) в организме

1. Дисбаланс дош

Согласно Аюрведе, дисбаланс в одной из трех конституций является пусковым механизмом для образования какого-либо заболевания. Любое расстройство этих компонентов тела приводит к

возникновению заболеваний. Дисбаланс может быть сильным (гипер) или слабым (гипо).

Как нарушается работа дош.

Сезонные климатические условия и образ жизни влияют на организм различными способами. Если не жить в гармонии со временем и природой, то происходит нарушение основных функций организма. (Аюрведа предлагает подробную информацию по правильному питанию, образу жизни и поведению для каждого времени года, чтобы избежать этого.)

Доши и Накопление шлаков

- Дисбаланс Питты (приводит к расстройству пищеварения)
- Дисбаланс Ваты (Вата отвечает за правильное распределение питательных веществ в организме, переваривание остатков пищи и отходов. Нарушение баланса этой доши приводит к накоплению токсинов)
- Дисбаланс Капхи (приводит к засорению телесных каналов ненужными веществами)



1. Ама, токсичные отложения

Согласно Аюрведе, накопление амы (токсичных отложений) в клетках и тканях организма является основной причиной возникновения болезней. Ама – это вязкие токсичные отложения, накопленные в различных тканях, органах и каналах из-за неправильного пищеварения. Ама засоряет каналы кровообращения в организме, препятствует прохождению потока энергии, информации и питательных веществ. Это может проявиться различными способами. Например, может произойти накопление слизи, которая ограничивает поток воздуха через носовые проходы. Либо токсины могут скапливаться в тромбы в артериях, тем самым препятствуя нормальному кровообращению и способствуя риску возникновения сердечного приступа.

Признаки накопления шлаков: потеря аппетита, нарушение пищеварения, налет на языке, затрудненное дыхание, усталость, депрессия, неспособность сконцентрироваться, восприимчивость к инфекциям, боль.

Аюрведическое лечение

Аюрведическое лечение преследует единственную цель: гармонизировать доши внутри организма и тем самым достичь состояния баланса/здоровья.

Для достижения состояния здоровья в Аюрведе применяются 4 способа лечения:

- Медикаментозное, то есть репараты, принимаемыми внутрь (лекарства на основе трав, гхи, масла, а также клизмы, вызывание рвоты и проч.)
- Терапевтическое, то есть процедуры (различные массажи, процедуры с использованием масел, паровые ванны, травяные обертывания и проч.)
- Изменение в питании или диета (в соответствии с конституцией тела)
- Изменение образа жизни (режим в соответствии с временем дня и сезоном, а также практика йоги, медитации и проч.)

Две стадии лечения

Смягчение симптоматики (шамана) и очищение (шодхана)

Теперь вы знаете, что отправной точкой всех заболеваний является нарушение или отсутствие равновесия трех дош в организме - Ваты, Питты и Капхи. Этому могут служить множество причин – смена сезонов и, очевидно, неправильный образ жизни и привычки питания и т.д.

Аюрведа определяет 3 стадии заболевания – начальную, среднюю и тяжелую. Тип лечения подбирается в соответствии со стадией. При первых двух стадиях – начальной и средней - врач применяет подавляющую терапию. Терапия подавления или смягчения симптоматики направлена на восстановление баланса трех дош с применением различных медицинских препаратов, щадящих процедур и диеты.

Однако, если доши разбалансированы до определённого уровня, это способствует увеличению накопления токсинов и шлаков в ослабленных частях организма. В таких случаях применяется очистительная терапия. Она называется Панчакарма (панча – пять, карма – процедура), так как состоит из пяти этапов очищения.

Панчакарма (пять очистительных процедур)

Панчакарма – это терапия глубокой детоксикации и очищения, которая омолаживает и восстанавливает тело и ум, а также систематически укрепляет и балансирует все основные органы и ткани организма с помощью широкого спектра терапевтических средств.

Панчакарма считается лучшей очищающей программой благодаря своей уникальной способности эффективно удалять токсины как на водной, так и на масляной основе. Для этого врач прописывает серию терапевтических процедур, которые подбираются в соответствии с индивидуальной конституцией пациента (праkriti) или уровнем дисбаланса в организме (vikriti).

Первый этап (пурва карма)

Первый этап в Панчакарме – подготовительный. Он включает в себя пачану (улучшение пищеварения), снешану (внутреннее и внешнее применение масел) и сведану (паровые процедуры). На этом этапе тело подготавливают к очищению.

Внешнее промасливание (абьянга) представляет собой масляный массаж. Во время специального массажа на все тело наносится масло, что помогает вывести токсины в желудочно-кишечный тракт. Масляный массаж делает все ткани организма мягкими и гибкими, позволяя освободиться от стресса и восстановить нервную систему. Терапия с применением масел проводится ежедневно в течение 3-7 дней.

Сведана – это паровая процедура, которая проводится ежедневно наряду с масляным массажем. Иногда вместо воды для паровой процедуры используется травяной отвар, который способствует дальнейшему выведению токсинов из организма. Потоотделение обеспечивает разжижение токсинов и их выведение в желудочно-кишечный тракт.

Второй этап

Следующий этап – терапевтический. Он включает в себя вamanу (терапевтическое вызывание рвоты),



виречану (терапевтическая слабительная процедура), васти (лечебная клизма), насью (очищение через нос) и rakta moksha (намеренное кровопускание). Это 5 главных очистительных процедур.

Терапевтическое вызывание рвоты

Первостепенной целью данной терапии является устранение Капхи, накопившейся в виде избыточной слизи.

Нужно выпить 3 или 4 стакана солёной воды (это может усилить Капху) и затем потереть корень языка, чтобы вызвать рвоту. Когда слизь выйдет, пациент тотчас же почувствует облегчение. Устраняются скопление слизи, затрудненное дыхание и одышка, поэтому пазухи становятся чистыми.

Данное лечение наилучшим образом подходит для всех нарушений типа Капха, головных болей, головокружений, эпилепсии (в период между приступами), хронических гайморитов, повторяющихся приступов тонзиллита и тошноты. Кроме того, процедура помогает устранить блоки в органах дыхания.

Терапевтическая слабительная процедура

Помогает устранить избыток Питты, который проявляется в дисбалансе желчи в организме. Обычно данная процедура выполняется спустя три дня после рвотной процедуры. Если рвотная процедура не требуется, то приём слабительно может быть назначен сразу же.

Слабительная процедура очищает потовые железы,



тонкую кишку, толстую кишку, почки, желудок, печень и селезенку. В качестве слабительного используются порошки из очищенных трав, включая шелуху льняного семени, корень одуванчика, семена подорожника, а также коровье молоко, соль, касторовое масло, изюм и сок манго. На период приёма слабительных средств важно придерживаться определенной диеты.

Данное лечение рекомендуется при заболеваниях кожи, хроническом повышении температуры, геморрое, брюшных опухолях, глистах, подагре, желтухе, проблемах с желудочно-кишечным трактом, запорах и при синдромах раздраженного кишечника.

Лечебная клизма

Обычно данная процедура применяется для того, чтобы вывести ослабленные избытки дош через желудочно-кишечный тракт. Клизма чаще всего применяется при заболеваниях типа Вата. Данная процедура включает в себя впрыскивание таких лекарственных веществ, как масло кунжута, масло аира или отвар лекарственных растений в прямую кишку.

Процедура облегчает запоры, вздутие живота, хроническое повышение температуры тела, простуды; устраняет сексуальные проблемы, камни в почках, боли в сердце, боли в спине и шее; укрощает рвоту и повышенную кислотность. Нарушения Ваты, которые проявляются в виде артрита, ревматизма и подагры, также могут быть вылечены с помощью данной процедуры.

Виды клизм

- Масляная клизма (клизма с применением масел)
- Клизма с отваром из трав (травяная клизма)
- Питательная клизма

Клизмы не ставятся людям, страдающим от хронического несварения желудка, кровотечения из прямой кишки, диареи, диабета, тяжелой формы анемии, а также пожилым людям и детям до 7 лет.

Насья: очищение через нос (удаление токсинов через нос)

Данная терапия включает в себя вдыхание пара из лекарственных растений. Обычно она делается для того, чтобы устранить проблемы, связанные с повышением Капхи, и вылечить заболевания ушей, глаз, носа и горла, а также мигрень, гаймориты и бронхиты.

Введение лекарственных препаратов в нос с последующим промыванием помогает скорректировать проблемы с дыханием, влияющие на верхнюю часть головного мозга, сенсорные и двигательные функции.

Процедура предписывается при сухости носа, заложенности пазух, хрипоте, мигренях, судорогах и некоторых проблемах с глазами и ушами.

Ракта мокша: кровопускание (детоксикация крови)

Кровопускание применяется для того, чтобы устранить токсины, которые всасываются в кровоток через желудочно-кишечный тракт. Этот процесс очищает кровь.

Данная процедура наилучшим образом подходит для лечения таких кожных заболеваний как крапивница, сыпь, экзема, акне, чесотка и хронический зуд. Процедура кровопускания противопоказана при анемии и отеках.

Этап восстановления или пашчат карма - финальная стадия. Включает в себя специально подобранную диету, курение лекарственных сигар (дхумапана) и некоторые рекомендации по образу жизни.

Польза Панчакармы

- Удаляет токсины и токсичные отложения из тела и ума.
- Восстанавливает конституционный баланс, улучшает здоровье и самочувствие.
- Укрепляет иммунную систему и повышает сопротивляемость организма.
- Снимает негативные влияния стрессов на тело и ум, тем самым замедляя процесс старения.
- Повышает уверенность в себе, силу, энергию, жизнеспособность и ясность ума.
- Приводит в состояние безмятежности, глубокого расслабления и чувства комфорта.

Что можно ожидать от аюрведического спа

Совместно с высококвалифицированными врачами и современным оборудованием различные СПА мирового уровня предлагают вам разнообразие очистительных и омолаживающих процедур, а также гарантию, что предлагаемые процедуры будут

проводится в очень приятной атмосфере, что надолго отставит след в вашей памяти.

Вы можете воспользоваться только 90-минутной программой “Антистресс” или взять недельный пакет услуг “Глубокое Расслабление”, включающий в себя следующие виды лечения наряду с йогой, медитацией и другими видами терапий, как например музыкальная терапия и ароматерапия.

Абьянга (масляный массаж)

Абьянга – очень эффективный омолаживающий массаж от головы до кончиков пальцев ног с применением лекарственных травяных масел. После такой часовой процедуры, вы почувствуете себя абсолютно расслабленным, свободным от напряжений, а также избавитесь от бессонницы. Данная процедура делает вашу кожу гладкой и светящейся изнутри. Абьянга улучшает кровообращение и обеспечивает приток энергии и питательных веществ в организме. Процедура также обладает омолаживающим эффектом и может даже отсрочить старение при условии, что проводится регулярно. Увеличивает запас жизненных сил и выносливость.

Удвартана

Удвартана – это специальный массаж с применением порошков из трав. Это лучший вид лечения для тех, кто желает избавиться от лишнего веса. В данной процедуре порошки из трав смешиваются с маслом, молоком или лекарственным соком, и втираются в тело. Благодаря этому кожа становится здоровой, гладкой и блестящей. Процедура улучшает цвет лица и уменьшает морщины. Лечит болезни, возникшие в следствие скопления амы, токсичных накоплений. Это прекрасная процедура для лечения избыточного потоотделения.

Удвартана проходит в течение 30-45 минут в день в течение периода, предписанного врачом. Процедура улучшает кровообращение, снижает вес и лечит кожные заболевания. Также помогает при лечении гемиллегии, ожирения и паралича.

Элакижи

Элакижи – это вид лечения, при котором листья лекарственных растений готовятся в специальных целебных травяных маслах. В данной процедуре тело массируют разогретыми мешочками с листьями лекарственных растений. Это невероятно освежающая процедура, снимающая боль и укрепляющая мышцы тела. Очень хорошо подходит при онемении и треморе. Улучшает цвет лица и укрепляет суставы. Обеспечивает глубокую релаксацию. Этот вид лечения применяется при таких заболеваниях как артрит, паралич, конвульсии, болях в пояснице, шейном спондилите, смещении диска, ишиасе и проч.

Широдхара

Широдхара – процедура, во время которой непрерывная струя подогретого масла из лекарственных трав льется на лоб пациента в течение 30-45 минут. Масло льется очень аккуратно, параллельно сопровождается массажем головы. Широдхара очень приятная процедура, которая проводится в абсолютной тишине. Она поможет вам

окупнуться в состояние абсолютной релаксации и привести в состояние гармонии тело и ум. Помогает излечить бессонницу, хронические головные боли, снять стресс, напряжение, беспокойство, гнев, вылечить ревматизм, повышенное кровяное давление, астму и укрепить волосы.

Ньявара киж (Шаштика Пинда Свед)

Это особая, глубоко омолаживающая традиционная процедура Кералы. Обильное количество лечебного масла наносится на все тело, затем тело массируется специальными мешочками, наполненными рисом Ньявара, предварительно замоченным в теплом молоке и отваре из трав. Процедура может длиться в течение часа, курс составляет 14 дней (Ньявара – это уникальная и особо ценная рисовая культура, произрастающая в Керале, по большей части применяется в лечебных целях. У этой культуры очень короткий период роста. Согласно исследованиям, этот вид риса культивируется в Керале на протяжении 2500 лет.)

Преимущества процедуры: укрепляет физическую устойчивость и нервную систему, улучшает внешний вид кожи. Это эффективное средство от ревматизма и нервно-мышечных заболеваний.

Пижичил

Пижичил – разработанная в Керале процедура, дающая эффект как масляной процедуры, так и паровой ванны. Во время этой процедуры тело аккуратно массируют в течение 45-90 минут, в то время как лечебное масло непрерывной струей льется на тело.

Преимущества процедуры: глубоко омолаживает, укрепляет мышечный тонус, восстанавливает нервную систему, снимает мышечные боли, ревматизм, способствует внутреннему балансу.

Помимо всего прочего, многие процедуры направлены на то, чтобы улучшить внешний вид кожи и повысить жизненный тонус организма.





KERALA HOME OF AYURVEDA

Of all the places on earth there is just one that is literally shaped by a thousand-year-old unbroken tradition of Ayurveda. Home to the world's largest number of qualified and certified Ayurveda physicians, here this ancient system of medicine is practised to perfection. Here, the humid air, fertile soil and tropical rain forests nurture over 500 species of rare medicinal herbs. Here, centuries old Ayurveda regimens come alive every day. Welcome to the home of Ayurveda. Welcome to Kerala.

www.keralatourism.org





Выбери классику. Скажи «Нет!» болезням.

Др. М.С. Наушад

Согласно Аюрведе, поддержание равновесия трех дош или физических энергий – Ваты, Питты и Капхи – является ключом к предотвращению и контролю заболеваний. Для поддержания баланса трех дош применяют такие классические препараты, как аришты, каши, лехямы, чурны, гулики и грикхи, так как они не только ослабляют тяжесть заболевания, но и регенерируют тело.

Пациенту всегда полезно знать о лекарстве, прописанном ему врачом. Но, пациенты, не обладающие достаточной информацией о принципах Аюрведы и ее практическом применении, часто остаются в неведении относительно лекарств, которые они принимают.

В этой статье, направленной на продвижение аутентичной Аюрведы и освещение методик этой древней медицины, автор, Др. М.С. Наушад, Государственный Чиновник Аюрведического Медицинского Здравоохранения, анализирует каждый тип классических лекарств Аюрведы и объясняет их эффективность в лечении.

Аришта: популярное лекарство.

Аришты или лекарственные вина являются одной из наиболее часто используемых рецептур в Аюрведе. Эти препараты настолько популярны, что в Индии даже предпочитающие современную медицину люди хорошо знакомы с такими лекарствами этой группы, как Дасамуларишта и Джиракаришта.

Что это за препарат?

Аришты или асамамы – это уникальные рецептуры, так как они могут долго храниться не портясь. Классические писания Аюрведы дают следующее определение: “наа ришьятхе етхи ариштам”: аришта это то, что не портится.

Аришты или асамамы включают в себя 5 основных компонентов:

- Дравадравьям (лекарственный отвар)
- Гудам (пальмовый сахар-сырец)
- Пракашапачурнам (лекарственный порошок)
- Мёд
- Цветы Дхатхаки (*Woodfordia floribunda*)

Приготовление



И аришты, и асавамы относятся к одной группе лекарственных препаратов и только слегка отличаются процессом приготовления. Аришты готовятся путем замачивания лекарственного сырья в виде порошка (чурнам) или жидкого экстракта (кашая) в сахарном растворе (из пальмового сахара-сырца) на определенное количество времени (в зависимости от лекарства). Одним особенно важным ингредиентом в порошковой форме является Тхатхири Пушпам (цветы *Woodfordia floribunda*), действующий как природный фермент, вызывающий брожение. Составляющие препарата подвергаются брожению в герметично закрытых контейнерах либо в специальном помещении, либо в подвале для того, чтобы обеспечить должную ферментацию. Такой процесс позволяет с легкостью извлечь активные элементы, содержащиеся в лекарственном препарате. В помещении поддерживается одинаковая температура, так как изменения температуры могут замедлить или ускорить процесс брожения.

Приготовление асавам немного отличается тем, что для приготовления аришты используется отвар из лекарственного порошка, тогда как для асавамы используется жидкий экстракт того же препарата.

Лекарственные свойства веществ в ариштах являются очень активными и дают незамедлительные результаты, так как они находятся в благоприятной среде из самообразующегося алкоголя, что позволяет им быть легко перевариваемыми и легкоусвояемыми. Алкоголь также обеспечивает более длительный срок хранения аришты, чем, например, кашаи (отвара) или чурны (порошка).

Во время промышленного производства аришт особое внимание уделяется мониторингу процентного содержания алкоголя, кислотности, pH значения и общего наличия растворимых твердых веществ для обеспечения максимального качества препарата.

Аришты используются в лечении различных заболеваний, например, несварения, запоров, общей слабости и артриты.

Применение

Средняя доза аришты для взрослого человека составляет 25-30 мл два раза в день. Эта дозировка может варьироваться в зависимости от степени тяжести заболевания и физической конституции человека. Так как в состав аришты входят сахара, нужно с особой осторожностью относиться к назначению этих препаратов диабетикам.

Аришты, несмотря на общепринятое мнение, не являются лекарством от всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. На самом деле, если принимать их без рекомендации врача, заболевания, связанные с увеличением Питты или повышенной кислотностью, только усугубятся. Но зато их можно абсолютно безопасно принимать на голодный желудок.

Существует множество рецептов аришт, упомянутых в таких классических писаниях, как Чарака Самхита, Сушрута Самхита, Аштангахридая, Бхайшаджьяратнавали, Шригадхара Самхита и Сахасрайюга.

Самые основные аришты – это Дасамуларишта, Абхаяаришта, Сарасватаришта, Пунарнаваасавам и Лохасавам.

Лехьям: вкусное лекарство

Лехьямы или электурии могут включать в свой состав горькие компоненты, но готовятся в сахарной среде.

Что это за препарат?

“Саркарадинаам паакаат

критхах лихьяте эти лехах”

В процессе приготовления лехьяма лекарственные ингредиенты перерабатываются в сахарной среде, например в пальмовом сахаре-сырце или сахаре, и увариваются до полу-твердой консистенции.

Приготовление

В процессе приготовления лехьяма используются следующие четыре основных компонента:

- Жидкая часть: кашая (жидкий экстракт), сок и т.д.
- Сахарная среда (пальмовый сахар-сырец, сахар или натуральный леденец).
- Лекарственные средства в виде пасты или порошка.
- Гхи (топленое масло – прим.пер.), растительное масло или мёд, согласно рецептуре.

Основная процедура приготовления начинается с растворения сахарной основы в жидкой части (жидком экстракте или соке, как мы уже говорили выше) и дальнейшем уваривании полученной смеси на медленном огне до достижения состояния “пака” (уровень, на котором эта концентрированная полужидкость тянется ниточкой, если капельку сжать между большим и указательным пальцами, а потом разъединить их). Чрезвычайно важно правильно смешать этот препарат, чтобы добиться полутвердой консистенции. Мёд добавляют только после охлаждения смеси. Его вмешивают для достижения правильной полу-жидкой консистенции.

Применение

Существует множество препаратов типа лехьям, используемых для лечения таких заболеваний, как кашель, астма, дегенеративных проблем, артрита и кожных проблем. Обычно средняя доза лехьяма составляет 10-15 гр. в день для взрослого человека. Но, в расаяна чикитсе (омолаживающей терапии) доза может быть существенно увеличена.

Лехьям, авалеа, прасам и гулам являются схожими препаратами, которые изготавливаются в сахарной среде. Ашвагандхаади Лехьям, Чаванпрашам и Шатаваригулам – вот некоторые примеры таких препаратов, широко используемых в аюрведической практике.

В Аюрведе существует множество рецептов лехьямов, обладающих омолаживающими свойствами (расаяна гуна). Агастья Расаяна, Брахма Расаяна и Чаванпрашам – одни из наиболее известных расаян.

Часто люди принимают все препараты лехьям за расаяны и наоборот. На самом деле, расаяну могут назначить не обязательно в виде лехьяма, но и в виде других препаратов, например гхи или таблеток. Даже простые однокомпонентные препараты, такие как миробалановое дерево (*Terminalia chebula* или харитаки), имбирь или пиппали (*Piper longum* или перец длинный) используются как омолаживающие средства во время омолаживающей процедуры (расаяна видхи).

Чаванпраш

Основными ингредиентами в составе Чаванпраша, самой известной рецептуры из более 40-ка лекарственных трав, являются *Emblica officinalis* (амла или индийский крыжовник), корни десяти



классических лекарственных трав (дасамула), *Phoenix dactylifera* (финик съедобный), *Holostemma adakodien* (дживантхи или холостемма), *Ipomoea paniculata* (видари или индийский кудзу) и *Sida rhombifolia* (бала или сида сердцелистная).

Согласно индийской мифологии, Чаван, известный мудрец, получил удивительную пользу от этого препарата - он вновь стал молодым, и поэтому эту рецептуру стали называть Чаванпраш. Этот препарат является одним из самых широко применяемых в Аюрведе. Термин «расаяна» указывает на путь к здоровому поддержанию «дхатт» (ткани, поддерживающие структуру и функции тела) с правильным функционированием «шрот» (каналов). Это подразумевает должное беспрепятственное движение пищи, крови и нервных импульсов.

Чаванпраш является доказанно эффективным превентивным лекарством, повышающим иммунитет, улучшающим силу пищеварения, обладающим омолаживающими свойствами и замедляющим процессы старения. Терапевтически Чьяванпраш эффективно применяется в лечении заболеваний дыхательных путей, мочеполовой системы, а также общего недомогания и слабости. Идеальная доза этого препарата составляет 1 чайную ложку два раза в день; желательно запивать теплым молоком.

Гулика: волшебные пилюли.

Effective formulations to fight rheumatic complaints and mental diseases

Эффективные рецептуры для борьбы с ревматическими и психическими заболеваниями.

Что это за препарат?

Тханнама Гулика вати

Модако ватика пинди гудо-вартхистхатхочьятхе.

(Сарнгадхара Самхита)

Ингредиенты растительного, животного или минерального происхождения, приготовленные в виде таблеток или пилюль называются “гулика”.

Откройте мир с нами!

Индия – ОАЭ – Россия – Европа

Визы - Бронирование билетов – Приглашения – Медицинское
страхование - Трансфер - Готовые пакеты

Уникальные направления медицинского туризма – Аюрведа в Индии – СПА
в Европе и ОАЭ

Официальный представитель Delhi Health Care India

+7 (926) 78-18-314

www.detour.su



Destination Extraordinaire
DETOUR

Особенностью этих препаратов является дозировка, ведь по сравнению с другими аюрведическими препаратами, например ариштами, кашаями, лехьямами и чурнами, пилюли назначают в гораздо меньшем количестве.

Приготовление

Существует множество лекарственных препаратов в виде гулик или пилюль, производимых исключительно из травяных ингредиентов (например, Ашвагандха, Сарпагандха, Шатавари, Брахми, Бала, Трифала). В производстве эти ингредиенты используются в виде порошков, соков или отваров (жидкие экстракты). Также используются минералы или металлы в виде бхасмы и синдур (вид порошка, получаемого путем кальцинирования (после тщательного очищения) материала и специальной, увеличивающей эффективность лекарственных свойств процедуры шодхана).

Тонко смолотые порошки смешиваются/растираются с жидкими экстрактами (отварами) или соками или какой-либо другой жидкостью, описанной в конкретном рецепте. Процесс смешивания происходит в течение установленного периода времени. Таким образом размер частичек лекарственных компонентов уменьшается, что, в свою очередь, увеличивает эффективность лекарства.

Пилюля или гулика приобретает конечную форму при достижении рекомендованной “паки” (уровня). Традиционный метод проверки достижения конечной стадии – покатаить пилюлю подушечками пальцев.

Если она готова, то не будет прилипать к пальцам. Затем эти пилюли высушивают в тени или на очень слабом огне. После должного высушивания пилюли готовы к упаковке.

При производстве таблеток к основным компонентам добавляют крахмальную пасту или смолу акации для улучшения связываемости. Смесь гранулируют, после чего формируют таблетки. Эти таблетки впоследствии упаковываются в блистеры.

Применение

Не рекомендуется употреблять гулику в чистом виде. Ее следует растереть с анупамой (любая жидкая среда, используемая вместе с ключевым лекарством), так как это способствует облегчению пищеварения и всасываемости. Две часто используемые анупамы – молоко и мёд. (Время расщепления после употребления таблетки гораздо меньше, чем после гулики. Некоторые рецептуры гулики, в состав которых в качестве основного ингредиента входит Гулгулу - *Commiphora mukul*, могут вообще не расщепиться, если не смешать их с анупамой). Другой положительной стороной таблеток по сравнению с гуликой является единая мера веса.

Существует множество рецептов гулики для лечения таких заболеваний, как повышение температуры тела и лихорадка, кашель, проблемы ревматического и психического характера. Среди них Гопичанданади Гулика, Дханвантхарам Гулика и Веттумаран Гулика – одни из самых популярных классических препаратов Аюрведы.

Все наши номера оснащены объемным звуком ...



Слушайте величественный звук аравийского моря. Любуйтесь гипнотическим пространством голубой воды. Попробуйте лучшие блюда высокой кухни. Запах кофе пробудит вас к блаженному дню. Прислушайтесь к себе в успокаивающем одиночестве Hindustan BeachRetreat, Варкала.

• номера расположены прямо перед морем • ресторан на крыше • конференц-зал на крыше • ресторан перед бассейном • коктейль-бар • СПА
Расположен на знаменитом пляже Папанасам, Варкала • Близость к известным достопримечательностям • Возможность водных круизов

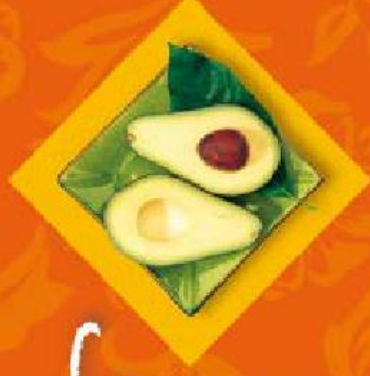


Robonivasan Beach, Jomkandhamburam P.O., Varkala-695 141, Kerala. Tel: 91 470 2604234 / 55, 2602658 E-mail: hindustanretreat@gmail.com
Corporate Office: Hindustan Hotels & Resorts, 3B, 4th floor, G.L.D.A Commercial Complex, Marine Drive, Cochin 31, Kerala. Tel: 91 684 2370501
The property GST codes are - Sales: GZ-74973, Callers: GZ-29318, WorkSpace: GZ-TRH18, Amudosa: GZ-TRH18B, Regious: GZ-TRH18



Азкеадо

вегетарианское кафе



МЕЖДУНАРОДНАЯ

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
ВЕГАНСКАЯ
СЫРОЕДЧЕСКАЯ**

КУХНЯ

а также

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ, КОКТЕЙЛИ И СМУЗИ



(495) 621 7719

Чистопрудный б-р, 12, к.2

(495) 629 2802

ул. Тверская, 5/6

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА из Индии с доставкой на дом

Травяные препараты для здоровья, ароматерапия
Натуральная косметика, аюрведические процедуры
Полезные подарки, товары для йога-терапии
Консультации, литература по аюрведе
Продукты питания и специи

www.avnc.ru

Крупнейший интернет-магазин в России. 11 лет опыта.
Доставляем по всей стране.

Сообщество, полезная информация:
vk.com/all_ayurveda

+7 495 745 1078



вся аюрведа

Обычно средняя доза каждой рецептуры составляет 1-2 пилюли в день (или согласно назначению врача) для взрослого человека.

При повышении температуры рекомендуется употреблять с соком имбиря и мёда.

Гритхам – мягкая альтернатива

Что это за препарат?

Гритхам – лекарственное топленое масло, обладающее целебными свойствами растений, минералов или животных продуктов. Оно является неотъемлемым ингредиентом в производстве аюрведических лекарств.

Согласно Аюрведе, григхам лучше, чем три типа жиров / масел, то есть костного жира (маджа), жира из мяса животных (васа) и растительного масла (тайлам). Уникальной особенностью григхам является то, что оно сохраняет эффективность лекарственного средства без ущерба для качества препарата.

Приготовление

Во время процесса приготовления целебные свойства используемых трав передаются топленому маслу и, следовательно, топленое масло становится сильнодействующим лекарственным препаратом. Паста из перемолотых сухих ингредиентов (калкадравья) и жидкостей (дравадравья) является основным составляющим препарата.

Калкадравья – паста из сухих размолотых ингредиентов препарата. Жирорастворимые составляющие этих лекарств переходят в питательную среду топленого масла во время Снехапака видхи (процедура приготовления лекарственного гхи).

В приготовлении григхам используются разные типы жидкостей. Они могут варьироваться в зависимости от состава лекарственного средства. Несколько примеров жидкостей: вода, сок Эклипта Альба (брингарадж или ложная маргаритка), сок алоэ вера, сок эмблики лекарственной, молоко, коровья моча и отвар из того лекарственного сырья, которое указано в рецептуре.

Гритхам готовится путем уваривания гхи вместе с калкадравьей и дравадравьей до тех пор, пока жидкости не испарятся полностью. Затем готовый препарат фильтруют.

Применение

Все люди, независимо от возраста, могут принимать григхам. Дозировка может варьироваться в зависимости от конституции тела пациента и тяжести заболевания. Согласно Шарнгадхара Самхите, доза григхам не должна превышать 48 грамм. Как правило, назначают от 10 до 15 грамм.

Употребление григхам имеет особо важное значение в терапии Панчакарма (процедура очищения от токсинов – прим.пер.), при этом дозировка повышается. В процедуре Снехапана разовая доза составляет 25 мл, 50 мл, 100 мл и т.д. Гритхам можно использовать при таких заболеваниях, как язвенная болезнь желудка и

сопутствующих состояниях, хронические раны, боли в суставах, кожные заболевания, безумие и эпилепсия.

Некоторые известные лекарственные григхам – Махатиктака Гритхам, Брахми Гритхам, Панчагавья Гритхам и Индукаантхам Гритхам.

Предупреждение: Гхи всегда должно назначаться квалифицированным аюрведическим врачом и с особой осторожностью в случае, если пациент страдает от туберкулеза, расстройства желудка, запоров, лихорадки, диабета, инфекции верхних дыхательных путей и бронхита с повышенным выделением слизи.

Дасамуларишта

Дасамуларишта – важная рецептура, которую готовят из 64 ингредиентов.

В состав входят: Дасамулам (классическая группа десяти лекарственных корней – Кувалам (*Aegle marmelos*), Кумижу (*Gmelina arborea*), Мунджа (*Premna serratifolia*), Патхири (*Symplocos racemosa*), Пайяяни (*Oroxylum indicum*), Черуважутхана (*Solanum melongena-wild*), Венважутхана (*Solanum melongena*), Орила (*Desmodium gangeticum*), Мувила (*Pseudarthria viscida*), Нджеринджил (*Tribulus terrestris*)), а также пальмовый сахар-сырец или мёд.

Дасамуларишта способствует пищеварению и всасыванию питательных веществ, улучшая таким образом общее здоровье организма. Этот препарат также эффективно помогает при болях в животе, вздутии, заболеваниях верхних дыхательных путей (например, кашле), желтухе и анемии. Помимо этого, Дасамуларишта прописывают всем пациентам, страдающим от дегенеративных заболеваний и в случаях бесплодия, так как оно улучшает качество и количество спермы.

Обычно средняя доза Дасамуларишты составляет 30 мл два-три раза в день для взрослого человека.





Ощутите изобилие природы и традиций.



Добро пожаловать в Тапован - место, не похожее на другие. Этот уникальный курорт предлагает вам полное погружение в природу, традиции и наследие Кералы. В Таповане вы сможете познакомиться с аутентичной Аюрведой, попробовать настоящую традиционную кухню Кералы и пожить в комфорте древней архитектуры Кералы. Расположенный на побережье, Тапован отражает все прелести роскошной жизни.

Приезжайте в Тапован и насладитесь редким ощущением полного расслабления - физического и душевного.



THAPOVAN HERITAGE HOME

Nellikunnu, Mulloor PO, Kovalam, Thiruvananthapuram 695 521, Tel: 2480453, 2482430, Telefax: 2482430
E-mail: thapovan@gmail.com Website: thapovan.com

Аюрведа в России

Сотрудничество центра Атрея Аюрведа с МНПЦ Реабилитации Инвалидов Вследствие ДЦП

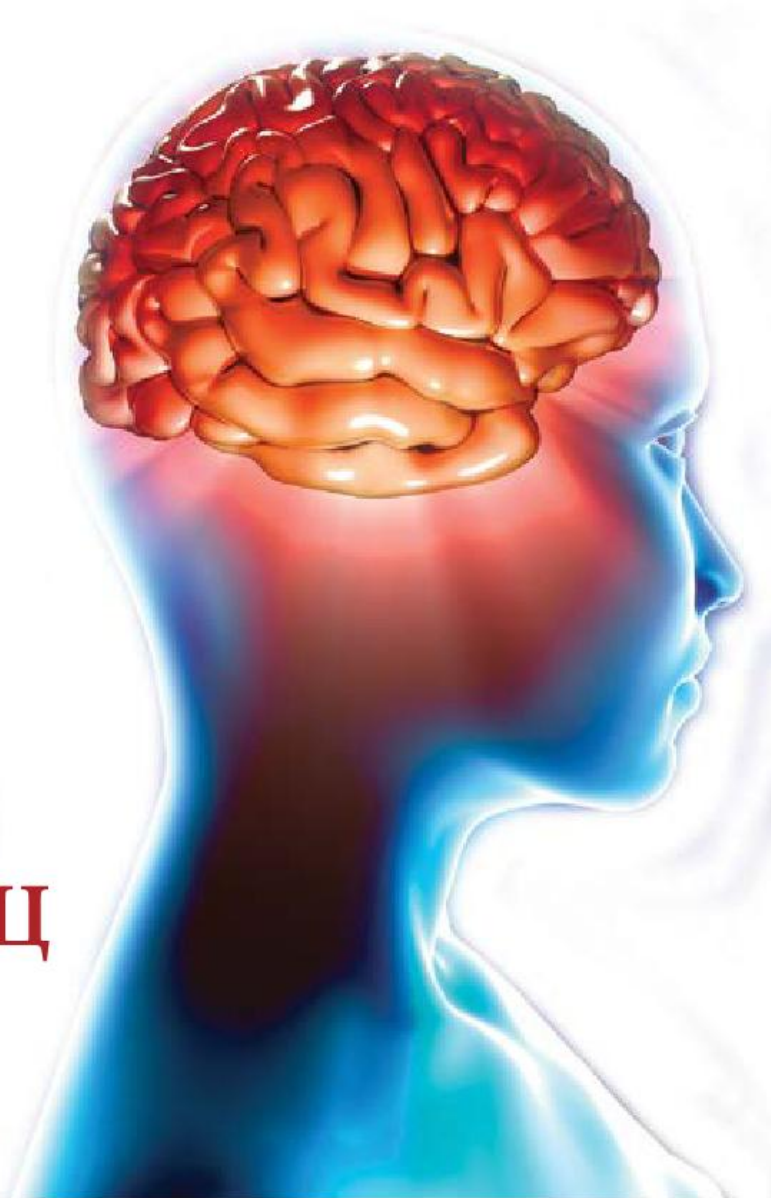
В октябре 2013 года Др. Сальпракаш, йогатерапевт Прадип и терапевты Атрея Аюрведа приступили к работе над полной аюрведической реабилитационной программой в новом отделении МНПЦ Реабилитации Инвалидов Вследствие ДЦП в Марьино. Несмотря на сложные условия работы (удаленность центра, плотный график и отсутствие необходимого оборудования) вся команда Атрея Аюрведа отнеслась к этому проекту со всей душой. «Мы не просто выполняем свою работу. Мы помогаем этим людям, общаемся с ними, уделяем им максимум внимания. Это для нас важнее всего.», широко улыбаясь говорит Ратиш, старший терапевт центра Атрея Аюрведа.

Согласно Аюрведе ДЦП – это дисбаланс Ваты, отвечающей за нервную систему, двигательные функции и чувствительность организма. Программа Аюрведы была направлена на восстановление баланса Ваты и разрабатывалась на основе древнего подхода к реабилитации, когда необходимо максимально расслабить тело и обогатить его полезными веществами, успокоить ум и нормализовать работу нервной системы.

АЮРВЕДА и йога-терапия 24 Март/май 2014

По итогам программы лечения, разработанной доктором Сальпракашем, дипломированным врачом Аюрведы, специализирующимся в области ортопедии, пациенты ощутили заметные улучшения. Вот что говорят сами ребята или их родственники: «после курса лечения улучшилось общее состояние, нога встала на пятку, немного выпрямилась, спина стала ровнее. На занятиях йогой научилась выполнять некоторые упражнения», - заметила Ирина; «Кисть стала лучше сгибаться», - сказал дедушка Гасана; «Левая рука стала мягче, расслабленнее, начала двигаться в плече», - поведала Лариса. В книге отзывов есть запись Миланы, которую она сделала правой рукой: «У меня изменилась рука». До начала лечения она не могла этой рукой ни писать, ни рисовать.

Проект сотрудничества центра Атрея Аюрведа с МНПЦ Реабилитации Инвалидов Вследствие ДЦП будет продолжаться и в 2014 году. Мы надеемся, что ещё больше людей, страдающих ДЦП, смогут улучшить качество своей жизни при помощи Аюрведы.

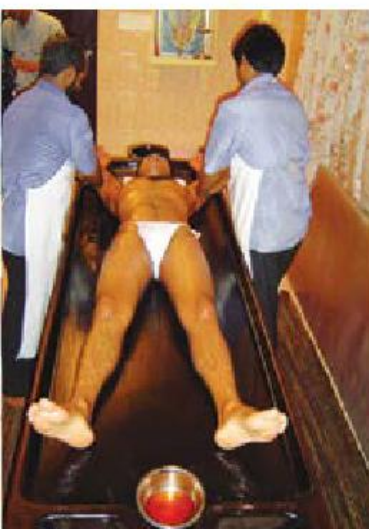




Откройте для себя
по-настоящему
исцеляющую силу
природы!



• Омоложение • Укрепление иммунитета • Избавление от стресса • Лечение конкретных заболеваний



Аюрведический Центр Нагарджуна, Калади является членом Аюрведического сообщества Нагарджуна, в котором оздоровительная окружающая среда дополняет превосходное терапевтическое лечение. Центр находится на берегах легендарной Пуриа Нади (река Перияр), в 10-ти километрах от Международного аэропорта Кочин.

Целостное лечение в лучших традициях...

Медицинское обслуживание

Чистые и хорошо оборудованные процедурные кабинеты (отдельно для мужчин и женщин) со всеми удобствами / круглосуточным доступом врача/ женщиной-врачом.

Общие условия

Просторные и изящно оформленные комнаты с кондиционером и без/ вегетарианское кафе со вкусной и питательной керальской кухней/ богатая библиотека/ сад экзотических растений / возможность посещения уроков по Аюрведе, йоге и аюрведической кулинарии/ обширное Wi-Fi Интернет покрытие/ возможности связи, включая е-мэйл, телефон с ISD/ трансфер.



NAGARJUNA
AYURVEDIC CENTRE

Kalady, Kerala, India - PIN 683 550

Tel: ++91 484 2463350, Mobile: 9961860005

Email: treatments@nagarjunaayurveda.com, website: www.nagarjunaayurveda.com



Др. Наушад Али Тачапарамбан
Главный врач, Атрея Аюрведа, Москва

Дневник Врача



Яков К., 45-летний владелец автомобильного бизнеса, пришел ко мне на приём с жалобами на интермиттирующие спазмы в нижней части живота (правая подвздошная часть брюшной полости). Симптомы появились 6 месяцев назад. Спустя какое-то время они прошли сами собой, но три недели назад возобновились. Последние 4-5 дней Яков испытывал боли и некоторый дискомфорт. Никаких серьезных симптомов вроде болей в паху или крови в моче выявлено не было. Во время пальпации Яков указал на чувствительность в правой стороне брюшной полости. Пациенту было рекомендовано пройти ультразвуковое исследование, которое показало наличие камня размером 7,5 x 4,5 мм в правом мочеточнике.

Помимо этого, Яков жаловался на повышенное давление, от которого он принимал бета блокаторы, и повышенный холестерин в крови.

Примерно 16 лет назад у Якова нашли камень в почке, который впоследствии вышел с мочой без хирургического вмешательства. Уже много лет Яков не занимается никакими физическими упражнениями, а также пьет совсем мало воды.

Пракрити (конституция): Капха Питта

Викрити (дисбаланс дош): Капха Вата

Диагноз: Мутрасмари

Рекомендованное лечение

Первый этап: подготовительный

Прежде всего я назначил Якову пройти семидневную процедуру Авагаха Сведы. Во время проведения этой процедуры на тело пациента наносят лекарственные масла Сахачаради тайлам и Карпуради тайлам, после чего его по пояс помещают на 30 минут в специальную бочку или ванну, наполненную теплым лекарственным отваром.

Для быстрого избавления от симптомов я также прописал ему курс лекарств для приёма внутрь:

Брихатхьяди кашая: 15 мл лекарства, смешанного с 45 мл воды, дважды в день за 30 минут до еды.

Чандрапрабха Вати: 1 таблетка дважды в день за 30 минут до еды.

Стонекс кап: 2 капсулы дважды в день за 30 минут до еды.

Вастьямаянтака гритха: 1 чайная ложка на голодный желудок (утром).

Диета: исключить помидоры, шпинат, молоко и молочные продукты, красное мясо и яйца. Пить больше воды.

Второй этап: очищение

Через две недели после начала лечения я назначил Якову полное очищение организма – процедуру Снехапана. Снехапана – это особая техника глубокой детоксикации тела, направленная на выведение шлаков из тела путем приёма лекарственного масла гхи на протяжении семи дней (при этом каждый день доза масла увеличивается).

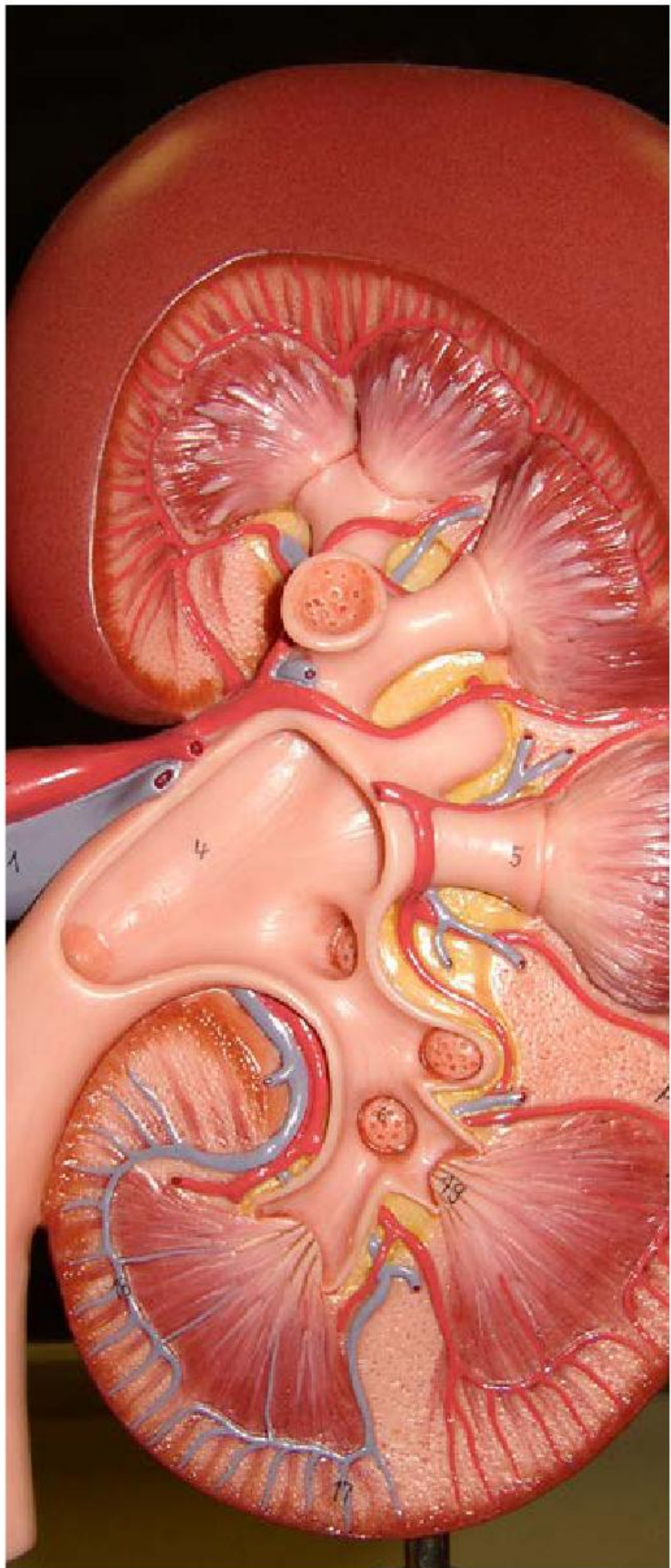
Для проведения Снехапаны я прописал Якову приём Гулгулутиктакам гритха.

После окончания Снехапаны Яков прошел две процедуры Сведы (терапевтический масляный массаж с последующим пропариванием в специализированной паровой бочке) и одну из пяти процедур Панчакармы - Виречану (терапевтическая слабительная процедура).

Третий этап: заключительный

После очищения я назначил Якову приём лекарственного масла Шукха Прасавагритха (1 чайная ложка за 30 минут до ужина на протяжении двух месяцев).

Через два месяца прописанного аюрведического лечения вышел мочево́й конкремент размером 8 x 4,5 мм. Таким образом Яков полностью избавился от камня в мочеточнике и, соответственно, болей и дискомфорта в правой части брюшной полости.





Лисса Коффей

Выбери своего спутника жизни по Доше.

Согласно Аюрведе “жизнь” – это саморегулируемая гармонизация души, ума, чувств и тела человека со всей природой вокруг него, а также со всей Вселенной. Мы взаимодействуем с окружающей нас природой, другими планетами, с множеством разных людей в обществе и находимся в постоянном диалоге с собственным умом. Все, что происходит извне, абсолютно точно влияет на наши ум и тело. Вкратце можно сказать, что мы влияем на и на нас влияет каждый живой и неживой объект в мироздании. Гармонизация в каждом взаимодействии, будь оно внутренним или внешним, является ключом к здоровью.

Практическая Аюрведа вращается вокруг физиологической основы дош. Теория трех дош

разрабатывалась главным образом как инструмент для измерения патогенеза и, впоследствии, для определения нужды в медицинской помощи. Оценка статуса дош стала главным методом в терапевтическом аюрведическом диагностировании.

Лисса Коффей из США пишет о дошах под другим углом зрения. Сертифицированный инструктор центра Чопра, Лисса – знаменитый эксперт в области Аюрведы и отношений. Она издала 6 книг. Ее бестселлер «Какая твоя доша, детка? Открой для себя Ведический Метод Совместимости в Жизни и Любви» является единственной изданной книгой об Аюрведе и Отношениях, и она уже переведена на 5 языков.



Существует множество способов оценки совместимости, среди прочих теории Марса-Венеры и основанная на астрологии система Любовных Знаков. Но далеко задолго до того, как даже искорка этих теорий появилась в космосе, философы и ученые Древней Индии разработали систему здравоохранения Аюрведа («наука о жизни»). Будучи известной миру более 5000 лет Аюрведа является древнейшей системой здравоохранения в мире, а еще и самой быстро развивающейся в наши дни. Внутри этой целостной системы находится все, что нам необходимо знать о жизни и любви.

Аюрведа объясняет природу всего в этой вселенной. Это интригующий способ познания всех физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных аспектов жизни. Аюрведа повествует о том, как мы «отмечаемся» и как взаимодействуем со всем в мире, включая других людей!

“Когда ты знаешь свою дошу и дошу своего

партнера, ты можешь использовать эту информацию для создания личностных и страстных отношений! Существует 3 доши – Вата, Питта, Капха. В физиологии каждого из нас присутствуют все три, но главное найти преобладающую дошу, и вы можете запросто выяснить это, пройдя простой тест на <http://www.whatsyourdosha.com> (англ. – прим.пер.).”

Например, у людей типа Вата деликатное пищеварение. Им следует есть теплую, термически обработанную пищу. Так как Вата сухая и холодная, люди этого типа чувствуют себя наиболее комфортно в тепле, и предпочитают использовать увлажнители и масла для кожи. Эти люди отличаются креативностью, спонтанностью и любовью к путанице. Преобладающими чувствами являются прикосновение и слух, поэтому им нравятся массажи (как испытание на себе, так и массажирование другого человека) и красивая музыка. Эти люди обожают веселиться и у них всегда найдется сюрприз для вас! Люди типа Вата часто простужаются. Они предпочитают теплый климат.

Огненные «питты» быстро «перегреваются», поэтому им необходимо прибегать к способам «охлаждения», особенно в летнее время. Эти люди также часто перенапрягаются, из-за чего им необходимо уделять время на отдых вдали от работы. Питты – практичные люди; они предпочитают организованность и хорошее планирование, когда дело касается романтических отношений. Они в целом не любят тратить деньги, но при этом могут с легкостью транжирить деньги на предметы роскоши, например дорогостоящие путешествия или бриллианты. Преобладающим чувством людей типа Питта является зрение; их радуют красивые виды, вроде заката, панорамы и проч. Если Вы заводите романтические отношения с «питтой», то уделите особое внимание освещению: свечи или огонь камина понравятся им больше всего. Помните, что в помещении должно быть прохладно, ведь «питты» легко «воспламеняются».

“Капхи” легко набирают вес, поэтому им приходится следить за своей диетой и избегать употребления сахара и молочных продуктов. Им также необходимо заниматься более тяжелыми физическими упражнениями, чтобы оставаться в форме. “Капхи” – романтические, любящие и даже сентиментальные люди. Они даже помнят годовщины со дня первой встречи! Преобладающими чувствами людей типа Капха являются вкус и обоняние, поэтому их привлекают романтические ужины для двоих, ароматные свечи или благоухающие цветы. Чудесная ароматная пенная ванна, аперитив и клубника в шоколаде – человек типа Капха будет покорен!

Как только мы начинаем понимать основные принципы Аюрведы, становится очевидно, что поладить можно с любым. Не существует «плохих» совместимостей! Просто некоторые намного гармоничнее других. Когда Вы находитесь в поиске спутника жизни, то возможно захотите выбрать человека противоположной доши, чтобы привести равновесие в собственную жизнь. Например, когда соединяются две «ваты», становится много воздуха и пространства, а значит и забывчивость, волнение, неорганизованность и так далее. «Ватам» лучше всего



подходят «питты», привносящие порядок в их хаос и согревающие их холод. «Ваты» помогают «питтам» охладить пыл, стать легче на подъем, а также отвлекаться от трудолюбивого настроя. «Ваты» также хорошо совмещаются с «капхами», которые привносят в отношения стабильность. В свою очередь «ваты» добавляют необходимые «капхам» спонтанность и стимуляцию.

Две «питты» вместе равняются чрезмерному жару. Они оба хотят командовать! А пара из двух «капх» могут столкнуться с проблемой выхода на улицу, ведь они оба такие домоседы. Зато «питты» хорошо совместимы с «капхами», так как Питта зажигает Капху мотивацией, а Капха сглаживает остроту Питты.

Несомненно наши отношения очень важны для нас, но сколько усилий мы вкладываем в них на самом деле? Мы часто просто проживаем жизнь, ожидая, что партнер либо подойдет под наши стандарты, либо нет. Но у каждого из нас есть свои нужды, темперамент, понимание мира. Когда мы начинаем лучше понимать в первую очередь самих себя, потом друг друга, то нам становится легче концентрироваться на том, что действительно важно, и что заставляет отношения быть прочными.

Эта система показывает, как мы можем одновременно угодить и себя, и того, кто рядом. Аюрведу описывают как искусство жизни в гармонии с природой. Аюрведа учит нас, как жить счастливой жизнью в окружении близких путем осознания природных качеств человека и как наполнять этот мир любовью посредством принятия, а не осуждения

друг друга.

Утверждать тут можно только одно: обретение любви и умиротворения является одной из самых важных (и самых приятных) вещей, за которыми мы пришли в этот мир. Я возлагаю лишь одну надежду – что Аюрведа, обладающая древними секретами поддержания полноты жизни, поможет Вам в процессе обретения своего «Я» и позволит найти спутника жизни Вашей мечты.

Узнать больше о Лизе Коффей, а также пройти онлайн-тест и курсы Вы можете на ее сайте: www.whatsyourdosha.com.



Эко Парк «Новозавидово»

Чистый воздух, прогулки по лесу и набережной реки Шоши, расслабленные вечерние чаепития в библиотеке с видом на безмятежную гладь вод. Такая атмосфера полного спокойствия и умиротворения способствует быстрому улучшению физического и эмоционального состояния. Будь то уик-энд или полноценное лечение, в Новозавидово вы почувствуете целительный эффект совокупности аюрведических процедур и благоприятной обстановки этой экологически чистой заповедной зоны. Мед-парк Новозавидово предоставляет полный спектр аюрведических услуг, от терапевтических и косметических процедур до глубокого очищения организма «Панчакарма». Все виды услуг осуществляются высококвалифицированными специалистами центра Атрея Аюрведа.

Контакты: +7 (499) 343-57-47

www.ecozavidovo.com

Номер «Стандарт» — 5000-7000 р

Стандартный номер для одного или двух человек с удобной кроватью, просторной и светлой комнатой, комфортно обустроенной в оригинальной стилистике.



Номер «Люкс» — 17 000 р

Номер Люкс является идеальным местом для комфортного проживания, поскольку оснащен всем необходимым для спокойного отдыха и даже приема гостей.

Таунхаус — 20 000 рублей

Таунхаусы представляют собой двухэтажные VIP-апартаменты. Имеют собственную парковку и выход на пляжную зону.



Комфортная старость: Путь Аюрведы.



Доктор Сийед Мохаммед Джалалуддин, бакалавр аюрведической медицины и хирургии, магистр наук (аюрв.), кандидат наук (аюрв.).

Доцент аюрведического медицинского колледжа им.Раджива Ганди, Махе.

Опытный специалист аюрведической хирургии и известный академик, доктор Сийед Мохаммед Джалалуддин – автор книги «Основные принципы Сальятантры» («Outline of Salyatantra»), которая пользуется широкой популярностью среди студентов Аюрведы в Индии. Бакалавр аюрведической медицины и хирургии (BAMS) при государственном Аюрведическом колледже в г.Трипунитхур, магистр аюрведических наук сальятантра (MS Salyatantra, аюрведическая хирургия) при государственном Аюрведическом колледже г. Тривандрум, получивший ранее степень кандидата аюрведических наук (PhD) при Аюрведическом университете Махавидьялая Тилак, г. Пуна. Обладая особым опытом работы в аноректальной хирургии и опытом в кшарасутра терапии, доктор выступал с докладами на многочисленных национальных и международных семинарах по Аюрведе и альтернативным лекарствам. Он регулярно пишет статьи по Аюрведической тематике, публикуется в газетах и журналах. С ним можно связаться по адресу: smjpppt@gmail.com



Аюрведа и Йога-терапия в Индии



**Улучшить качество жизни.
Продлить молодость.
Испытать новые ощущения.**

Туры от Атрея Аюрведа – лучшее сочетание цены и высокого качества на рынке оздоровительного туризма.

Очищение - Оздоровление – Лечение - Реабилитация

Избавление от хронических заболеваний – Управление стрессом – Нормализация обмена веществ –
Укрепление иммунитета – Подготовка к зачатию



**Раздел Аюрведы
Расаяна Чикитса и
гериатрическая помощь
- синонимы. Расаяна
Чикитса описывает
способы предупреждения
появления возрастных
проблем, методы
эффективной терапии
при дегенеративных
изменениях и методы
улучшения качества
жизни и здоровья
пожилых людей.**



Появляется ли у вас страх, когда вы слышите цифры, указывающие на ваш возраст? Испытываете ли дискомфорт, отмечая свои дни рождения после 30-ти или предпочитаете даже не вспоминать о них, так как это означает, что вы стали на год ближе к своей смерти? Чувствуете ли, что теряете контроль над своим здоровьем? Покончите с этими страхами и возьмите снова под контроль свою жизнь с помощью Аюрведы!

К сожалению, такие возрастные болезни как артриты, остеопорозы, катаракта, болезнь Альцгеймера, депрессия, психические заболевания, болезнь Паркинсона, некоторые болезни мочеполовой системы, увеличение простаты и др. до сих пор не поддаются полному излечению. При таких заболеваниях классическая медицина зачастую не может предложить эффективной схемы лечения. Аюрведа, древнейшая медицинская система Индии, предлагает эффективную альтернативу. И это - Расаяна Чикитса.

Возможно, Аюрведа — единственная наука, объясняющая, как замедлить процесс старения. Гериатрическая аюрведическая терапия располагает эффективными методами, помогающими справляться с проблемами пожилого возраста. Традиционно она применяет только натуральные лекарства. Раздел Аюрведы Расаяна Чикитса и геронтология

- синонимы. Расаяна Чикитса описывает способы предупреждения появления возрастных проблем, методы эффективной терапии при дегенеративных изменениях и методы улучшения качества жизни и здоровья пожилых людей.

Терапия Расаяны имеет два раздела: Вата-Атхапика и Кути-Правешика. Если Вата-Атхапика можно пройти, не идя на компромисс с привычным образом жизни, то Кути-Правешика проводится в специально сделанном для нее помещении (Кути), где исключается прямое попадание света или ветра. Поэтому Вата-Атхапика предназначена для людей, которым трудно пройти интенсивный курс Кути-Правешики.

Самые подходящие времена года для терапии Расаяны - весна и осень. Если для курса Вата-Атхапики нужен всего месяц, то на весь курс Кути-Правешики потребуются четыре с половиной. (Этот срок варьируется в зависимости от физического состояния пациента и его показаний).

Перед началом основного курса лечения нужно пройти очистительную терапию Панчакарма. На это уходит два месяца. Потом месяц пациент находится под присмотром врача в клинике и готовится к основной процедуре Расаяны, которая длится один месяц и требует еще более строгого режима. После всех процедур пациенту потребуются около пятнадцати дней, чтобы вернуться в

ритм своей обычной жизни. Таким образом, метод Кути-Правешика представляет собой достаточно кропотливый процесс и поэтому не распространен так широко.

Однако нельзя ожидать полного результата Расаяны, если пациент не прошел процедуру Панчакарма перед Кути-Правешикой.

Без Панчакармы Расаяна рискует обратиться неудачей и результат ее будет подобен тому, как если бы вы решили покрасить одежду, забыв перед этим хорошенько её выстирать. Не все процедуры Панчакармы предписываются каждому пациенту. Назначаются только необходимые по состоянию здоровья.

Среди всех лекарств, обладающих омолаживающими свойствами Расаяны, амла (индийский крыжовник), по праву занимает первое место. «Чаванпраш», известное аюрведическое средство Расаяны, на 70% состоит из амлы и эффективно помогает при лечении кожных заболеваний, проблем с волосами, при кислотности, диабетах, астме, повышенном уровне холестерина. Также это естественный иммуностимулятор. «Сарвадоша хара - средство избавления от всех болезней» - так говорит об амле Аюрведа. Каждые 100г индийского крыжовника

содержат 700мг витамина С - это в 20 раз больше, чем в апельсине.

Почти все методы Кути-Правешики применяются и в Вата-Атхапике, но более мягко. Несмотря на то, что Вата-Атхапика не так сложна в сравнении с Кути-Правешикой, правила и предписания приема лекарств едины для обоих методов. Например, в Брахма Расаяне предписано принимать специальный сорт риса «шаштхика» с молоком в одно время суток, а в Расаяне - в другое. Для закрепления результата лечения этой процедуре следуют и в Кути-Правешике, и в Вата-Атхапике. Так или иначе, в некоторых других видах Расаяны, как, например, в Нарасимхарасаяне, нет особых ограничений в еде, и человек может пройти процедуры, следуя своему привычному режиму питания.

Классифицируя Расаяна терапию по целям, ради которых она была создана, выделяют три подвида: Камья Расаяна — направлена на омоложение организма и повышение интеллекта, Наймитхика Расаяна, описывающая лечебные методы, и Аджасвика Расаяна — метод профилактического лечения, результат которого проявляется при регулярном и долговременном применении.

В гериатрии Аюрведа рекомендует сочетать





вместе Камья Расаяну и Наймитхика Расаяну. Люди, приближающиеся к шестидесятилетнему рубежу, часто склонны к ментальным заболеваниям. Часто встречающаяся деменция (маразм – прим.пер.) и перепады настроения, которые являются психическими расстройствами, происходят по разным причинам: старение головного мозга, проблемы со здоровьем, социо-экономические факторы, такие как потеря поддержки семьи и недостаток экономической свободы. В этих случаях особенно эффективны средства Камья Расаяны, такие как Шанкпушпи (*Convolvulus pluricaulis*) и Брахми (*Centalla asiatica*). Большинство болезней пожилого возраста, такие как респираторные заболевания и артриты, можно эффективно подлечить Пиппали Расаяной (*Piper longa*), а диабет второго типа - Шиладжит Расаяной (*Asphaltam*). Аджасвика Расаянапрайоги предназначены для достижения долговременных целей. Человек может проходить их в молодом возрасте, чтобы не иметь подобных расстройств в старости.

Итак, при помощи Расаяна Чикитсы человек может достичь долголетия, улучшить умственную деятельность, освободиться от болезней, сохранить в себе энергию молодости, поддержать комплекцию тела, голос, физическую силу и остроту чувств. При этом целью Расаяна Чикитсы не является победа над временем или смертью. Она призвана сделать жизнь человека комфортной в любом его возрасте.



MAJLIS AYURVEDIC HEALTH PARK



УСПОКОЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА, ОЩУТИВ НАШЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ, ПОЛНОЕ ЗАБОТЫ И МИЛОСЕРДИЯ

Аюрведический центр здоровья Маджлис - это не просто лечебный центр.

Здесь царит дух безмятежности и покоя в окружении лечебных растений и редких трав. Здесь воздух наполнен ароматами тулси и нима. Здесь вы сможете раскрыть свой внутренний мир. Иродиться заново. Это Аюрведа. Забытый путь. Это природа в своем щедром изобилии

Отойдите ненадолго от повседневных забот и планов. От унылого настроения утра понедельника. Вновь вернитесь к природе. Снимите с себя груз напряжения, беспокойства о взрослении, воспитании детей, груз печали о потерях, бремя успеха, чувство одиночества, влияния толпы, усталость от больших расстояний и тяжести снов. Вновь ощутите себя молодым. Почувствуйте, как ваши беспокойства растворяются в благодати природы. Окунитесь вглубь себя и согрейте теплом свою душу. Верните себе здоровье, надежду, гармонию и вдохновение.

Наша организация имеет сертификат Green Leaf, одобрена и аккредитована Департаментом Туризма.

Доктор Кришна Дас, Главный Врач Центра.

УСЛУГИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЦЕНТРА

Стационар на 22 больничных места, с командой высококвалифицированных и опытных специалистов, хорошо обученных терапевтов и внимательного персонала. Предлагаемое лечение построено под уникальные особенности вашего тела и ума и помогает предотвратить заболевания, улучшить здоровье в целом и вдохнуть в вас новые силы для более качественной и гармоничной жизни. Роскошные коттеджи выстроены в соответствии с международными стандартами, с хорошо сбалансированными архитектурой и эстетическим дизайном. Они подарят вам ощущение домашнего уюта и комфорта. В гостинице 11 комнат, включая уютные номера повышенной комфортности («делюкс») и номера «люкс» со всеми современными удобствами, круглосуточной регистрацией, wi-fi, прачечной и т.д. Также в наличии принадлежности для занятия йогой и медитацией.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ЛЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Неврологические нарушения
- Ревматологические нарушения
- Расстройство пищеварения
- Сердечно-сосудистые и легочные заболевания
- Гинекологические Заболевания Бесплодие
- Детские болезни
- Болезни, связанные с образом жизни
- Кожные заболевания
- Шейный и поясничный спондилез

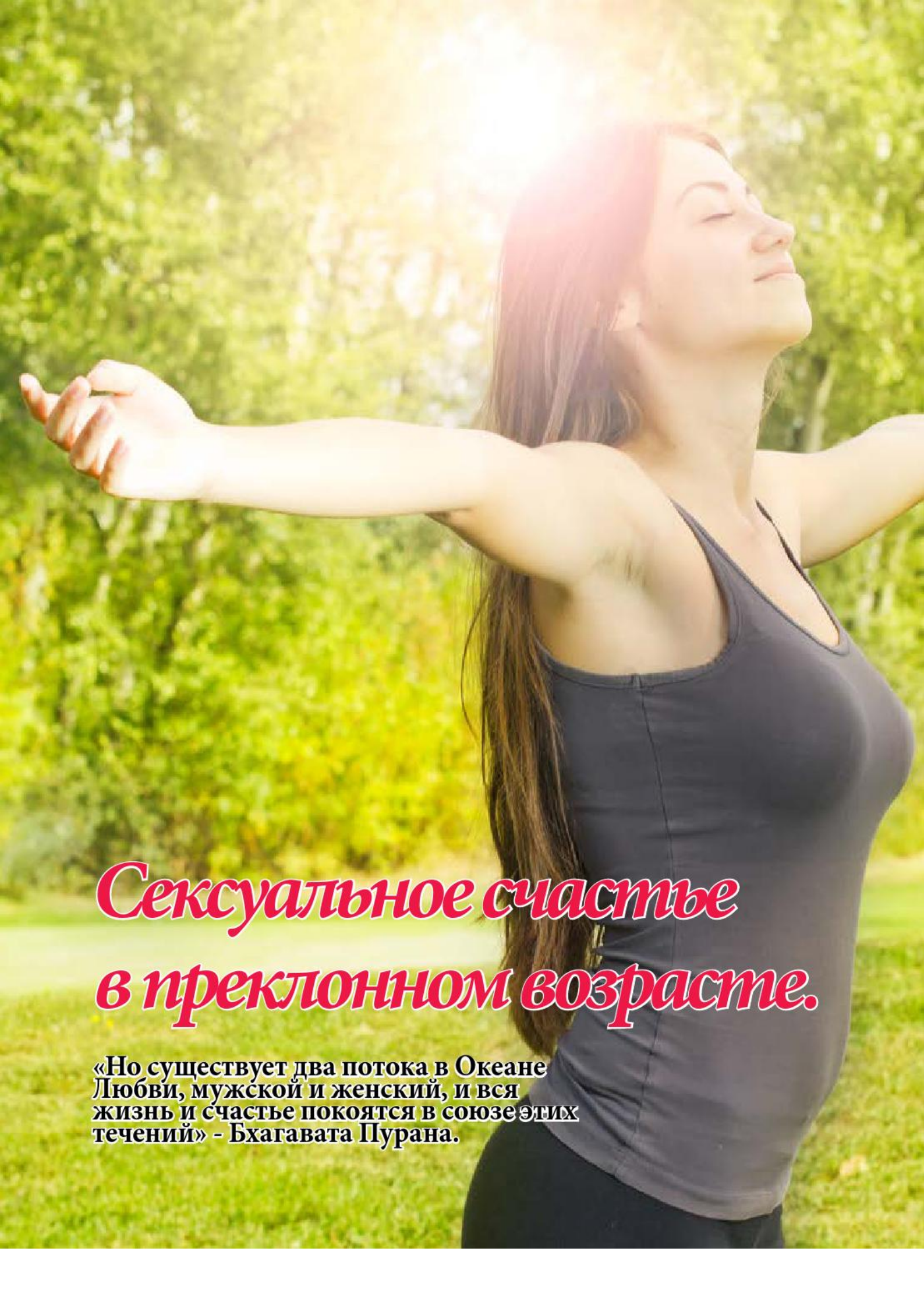


Перинганнур, Перамангалам, Триссур, Керала, Индия
Телефон : +91-487-2211902, 2212845, 093491 68899
E-mail : majlisayurveda@gmail.com
Сайт: www.majlisayurveda.com

ВИДЫ ЛЕЧЕБНЫХ ПРОЦЕДУР

Керальская Аюрведа и терапевтические процедуры Панчакармы направлены как на лечение, так и на омоложение организма.

- Абьянга
- Снехапана
- Пижирил
- Такрадхара
- Поди
- Широдрхара
- Элакижи
- Нарангакижи
- Навара
- Пичу
- Шировасти
- Кативасти
- Кширадхума
- Тарпанам
- Джанувасти
- Кашаявасти
- Снехавасти
- Гривавасти



Сексуальное счастье в преклонном возрасте.

**«Но существует два потока в Океане
Любви, мужской и женский, и вся
жизнь и счастье покоятся в союзе этих
течений» - Бхагавата Пурана.**



**Др. Б. Раджив, Бакалавр Аюрведы, Доктор Медицинских Наук,
Главный Врач THL Ayurveda, Кочи, Керала, Индия.**

Счастье, как ментальное, так и физическое, всегда являлось важнейшим составляющим жизни, начиная с самого первого человека. Все наши естественные усилия направлены на достижение счастья. Сексуальное счастье ничем не отличается от этого, так как оно простирается далеко за пределы простого плотского удовольствия и включает в себя духовность. И, так как размножение является самым фундаментальным аспектом человеческого существования, жизнь невозможна без секса. Доказано, что будучи целостной системой здравоохранения Аюрведа эффективно создает гармонию между своими принципами и человеческой сущностью.

Хотя человеческая половая сфера является инстинктивной, она во многом зависит от социальных, религиозных, культурных, а также экономических факторов. Несмотря на все эти факторы внутри нас покоится глубокое желание прожить эту жизнь с юношеской энергией и красотой. Омоложение определяется в рамках их восстановления и существенно касается продления жизни. В Аюрведе это направление относится к медицине, стремящейся к поддержанию здоровья с наступлением зрелого возраста, а также сохраняющей здоровье половых органов.

В отличие от общего мнения Аюрведа рассматривает долголетие в ином свете. «Диргха Айю» относится к полному балансу тела, ума и души, и только потом к длительности жизни. Дисбаланс ведет к расстройствам и беспокойству ума. Личность старается достичь долголетия, чтобы удовлетворить свои не только физические, но и духовные и умственные потребности. Согласно Чарака Самхите этот процесс необходим для вовлечения в духовную деятельность и достижения освобождения.

Сексуальное исцеление

В различных уголках мира сексуальное поведение характеризуется по-разному. Во 2-м веке до н.э. Ачарья ("наставник", "тот, кто следует тому, чему учит" – прим.пер.) Ватсыяна описал множество способов стимулирования желания и избежания импотенции. Он описал 7 различных способов целования, 8 разновидностей прикосновений, 4 способа поглаживания тела и 8 видов издаваемых звуков. Чарака говорит об афродизиаках, упомянутых в аюрведической терапии, как о препаратах, стремительно увеличивающих потенцию, наделяя мужчину силой коня.

Вопреки анализу механизма сексуальных методик нам зачастую не удастся понять эмоциональный и духовный смысл секса. Его функция была грубо поставлена в рамки сугубо получения удовольствия. Секс без любви поверхностный, пустой и вызывает

Ваджикарана – это одна из восьми направлений Аюрведы, удовлетворяющая определенным нуждам в процессе поддержания здоровья и предотвращения возникновения заболеваний. В нее входят все виды половых недугов, такие как импотенция, слабая эрекция, либидо и быстрая эякуляция у мужчин и бесплодие и фригидность у женщин.



неудовлетворение. Веды предупреждают: чрезмерное внимание, уделяемое исключительно этому аспекту существования, замедляет процесс развития и полной реализации своего потенциала. Согласно Бхагавад-Гите похоть является самым страшным врагом, ведущим к самопоглощению, злобе и заблудшему смыслу жизни. Это писание призывает к «любобной революции» посредством служения. Получаемый в итоге опыт доставляет продолжительное удовольствие и удовлетворение, тем самым увеличивая продолжительность жизни.

В Аюрведе подчеркивается множество способов сохранения сексуального здоровья. Значительную роль здесь играет количество совершаемых половых актов. Необходимо контролировать и уменьшать их количество, так как секрция может напрячь надпочечники, что влечет за собой ослабление иммунной системы. Тут также важно принимать во внимание индивидуальную конституцию тела человека. В то время, как люди типа Вата больше ориентированы на прикосновения и предпочитают обниматься, целоваться и прижиматься во время полового акта, то люди типа Питта испытывают удовольствие от спокойствия, прохлады, темноты, лунного света, воды и цветов. Такие стимуляторы, как приятные ароматы и благовония, теплые постели и хорошо сложенные тела больше возбуждают людей типа Капха. Если уделять внимание этим предпочтениям и поведению, то можно с легкостью поддерживать долгую и счастливую сексуальную жизнь.



Также важно учитывать время суток, отводимое на половой акт. Ночь считается предпочтительней световому дню, но, при этом, ранее утро считается оптимальным. Надпочечники работают лучше всего в ранние часы и, следовательно, это способствует получению максимального удовольствия. Есть еще один немаловажный фактор: гигиена. Холодный душ после секса не только снижает риск развития инфекций, но и успокаивает возбужденные органы. Сандальное дерево, роза, лаванда, мускус или чампака и эфирные масла из подобных растений помогают в любовных играх, так как благотворно воздействуют на психику. Такие цветы, как гардении, возбуждают женщин, так как обладают эстрогенным свойством. Стакан молока с финиками и орехами или с Ашвагандхой или Капикачу служит афродизиаком, а еще восстанавливает энергию после сношения. Уже давно доказано, что лекарственные растения *Masunapurens* (бархатный боб – прим. пер.), *Tribulus terrestris* (колючая лоза- прим. пер.), Шиладжит, Амла, Бала и некоторые Ваджикарана расаяны, например, Маданамодакам, Ашвагандхади Лехьям, Амрита Прасадам и проч. являются эффективными стимуляторами. Объятия, поцелуи

и другие проявления любви совместно с правильным убранием спальни также значительно помогают в достижении удовлетворения. Аюрведа осуждает мастурбацию, так как она выкачивает сексуальные флюиды и развивчивает нервы, что приводит к ослаблению иммунной системы.

Терапия Ваджикарана Ваджикарана – это одна из восьми направлений Аюрведы, удовлетворяющая определенным нуждам в процессе поддержания здоровья и предотвращения возникновения заболеваний. В нее входят все виды половых недугов, такие как импотенция, слабая эрекция, либидо и быстрая эякуляция у мужчин и бесплодие и фригидность у женщин. Считается, что шукра дхату является причиной всех сексуальных проблем. Ваджикарана тантра дает советы для нормальной, здоровой и зрелой шукра дхату, которая является неотделимой частью удовлетворительного и продуктивного секса. Для обеспечения здорового соития Аюрведа рекомендует пройти полное очищение тела Панчакарма до маскулинизации. Такая терапия послужит тоником как для мужских, так и для женских репродуктивных органов и обеспечит своевременное сексуальное возбуждение. «Ваджи» означает «конь». Эта терапия была названа так, потому что наделяет мужчину силой коня.

Рекомендации для качественного сексуального опыта Ачарья Сушрута рекомендует свет полной луны, проникающий в утопающее в цветах жилище; мягкие шелковые одежды; сладкие, одурманивающие ароматы; легкую, но питательную пищу и сладостную музыку.

Время, когда оба партнера полностью расслаблены и возбуждены, считается идеальным, особенно если это до полуночи, чтобы можно было должным образом отдохнуть после соития.

Эфирные масла сандалового дерева, розы, лаванды, нероли, мускуса и проч., благовония и аромалампы – все это помогает создать нужную атмосферу.

Чистая и привлекательная одежда Смазка из гхи и мёда

Приятная музыка Внимание друг к другу. И в Ананга Ранге, и в Кама Сутре детально описывается искусство прелюдии и значение удовлетворения желаний друг друга. В первом писании женщина сравнивается с фруктом, который начинает источать аромат только когда его потрут руками. А Кама Сутра подчеркивает, что мужчина должен ласкать женщину, чтобы завести ее. Рекомендуется употреблять тёплое миндальное молоко с щепоткой шафрана и столовой ложкой Капикачу чурнам.

Омовение после соития. Не рекомендуется заниматься сексом во время болезни, так как это истощает оджас, источник иммунитета и жизненной силы тела. Зимой можно заниматься сексом чаще, чем летом. Так как секс беспокоит естественный поток апана вайю, необходимо исключить половые сношения во время беременности, менструации и после плотного приема пищи. Неконтролируемый секс может повлечь за собой губительные результаты, так как он напрягает нервы, истончает ткани тела, повышает Вату (а значит и сухость и раздражительность). Это также влияет на оджас.

Также важно помнить, что массаж с аюрведическим маслом не является аюрведическим массажем. Необходимо проконсультироваться с опытным врачом и квалифицированным терапевтом прежде чем заниматься каким-либо видом медицинской практики.

Депрессия, беспокойство и чрезмерное употребление алкоголя влекут за собой пониженное сексуальное желание и не отвечающее требованиям сексуальное функционирование. Эректильная дисфункция может быть ранним признаком других заболеваний. Диабет, гипертония, сосудистые и кардио-дисфункции часто диагностируются после поступления жалоб на половую слабость.

С автором можно связаться по электронной почте: drbrajeev@gmail.com

News.....

Visit to Russia by doctors from Nagarjuna Ayurvedic Group

Dr. Madhavachandran and Dr. Sajith Varma, senior physicians of Nagarjuna Ayurvedic Group, Kerala will conduct an Ayurvedic lecture tour in Russia in April 2014. They will start from Kerala on 17th April and their first program will be in St. Petersburg. They will have programs in Smolensk, Mosco and Kazan also. Ayurvedic consultation sessions also will be conducted Along with Ayurvedic lectures. They will be in Russia till 29th April.





Заболевания позвоночника возглавляют список часто встречающихся проблем со здоровьем, вызванных изменениями в образе жизни. К этой группе заболеваний относится целый спектр проблем, начиная от идиопатических болей в спине и заканчивая злокачественными опухолями костей.

Заболевания позвоночника делятся на две группы:

1. Структурные нарушения
2. Функциональные нарушения – особенно из-за стресса или изменений в образе жизни.

Обычная медицина основывает диагностику заболеваний позвоночника на базе визуальной картины, полученной с помощью современных технических средств, тогда как йога использует иной диагностический подход. Она рассматривает эти заболевания с точки зрения теории панчакоши.

Аннамайакоша Структурная материя человеческого тела известна как аннамайакоша. Любые структурные деформации в теле можно отнести к патологии аннамайакоши.

1. Врожденные. Сюда относятся врожденные дефекты

позвоночника.

2. Расщелина позвоночника. Это состояние развивается из-за неудачного сращивания внешней части позвоночника, впоследствии превращающегося в дефект, из-за которого могут возникнуть грыжи мембран и спинного мозга.

3. Спондилолистез. Это состояние смещения позвоночника внутрь.

4. Врожденное недоразвитие половины позвонка. Эта аномалия проявляется в одностороннем формировании позвонка.

5. Травма. В нашей повседневной жизни существует вероятность получить малые или серьезные повреждения позвоночника. Даже при незначительных травмах, при отсутствии выраженных болевых ощущений, существует опасность возникновения трещины позвонка, разрыва межпозвонковых дисков или ушиба мышц. Со временем это может привести к более серьезным заболеваниям позвоночника.

6. Воспаление. Бактериальные инфекции или аутоиммунные реакции обычно проявляются в виде воспаления паравертебральных мышц. Синозит, туберкулёз костей, остеоартрит и ревматоидный артрит



Др. К.В. Дилипкумар



Йога при заболеваниях позвоночника

– вот несколько примеров таких заболеваний.

7. Дегенерация. Дегенерация сегментов позвоночного столба, а также межпозвонковых дисков приводит к спондилёзу и остеопорозу.

8. Онкология. Это злокачественные опухоли, наблюдаемые в позвоночном столбе и прилегающих к нему органах.

9. Проллапс межпозвонковых дисков. Это часто встречающееся состояние, при котором межпозвонковый диск выпирает либо из-за травмы, либо из-за дегенерации.

Помимо этого, заболевания органов брюшной полости и малого таза, мочевого пузыря, матки и сосудов также могут оказаться причиной болей в спине.

Лечение К лечению заболеваний, проявляющихся в аннамайкоше, нужно подходить, разумно выбирая или комбинируя различные методы - прием лекарств, Панчакарму (очистительную терапию), хирургические методы, радиационную терапию и йогу, в зависимости от конкретной ситуации.

Когда заболевания проявляются в аннамайкоше,

необходимо лечить не только основную проблему, но также работать над сохранением устойчивости и укреплением мышц и, одновременно, над сохранением их подвижности. Устойчивость и подвижность – противоположные качества. Если имеются повреждения мышц, то лучшим лечением будет отдых, однако чрезмерный отдых может повлечь за собой дегенерацию, а также укорочение мышц, ведущее к ухудшению мышечных функций на протяжении всего процесса лечения необходимо одновременно уделять внимание как укреплению мышц, так и их подвижности.

Асаны Йогические асаны – это те виды упражнений, которые придают телу стабильность, подвижность, а также обеспечивают необходимый отдых. Асаны йоги могут и стимулировать, и расслаблять как определенные мышцы, так и группы мышц. Контроль и координация нейромышечной системы также повышаются благодаря различным асанам.

Для различных стадий и состояний заболеваний позвоночника необходимо подбирать подходящие асаны.

1. Стадия острого воспаления. На начальной стадии пораженные зоны воспалены, что сопровождается сильной болью. Это состояние известно как «стадия острого воспаления». Для начала необходимо обеспечить отдых, чтобы уменьшить воспаление. Полный отдых на протяжении двух дней снимет остроту заболевания. В это время следует расслаблять мышцы в Шавасане. Потом потихоньку следует подключать легкие упражнения для пораженной зоны, таким образом, чтобы не вызвать болевые ощущения. Одновременно необходимо принимать противовоспалительные препараты.

2. Стадия острой боли. После того, как посредством должного лечения воспаление уменьшилось, заболевание переходит в «острую стадию». Это состояние длится больше двух недель, при этом пациент не может стоять больше 15-ти минут и ходить на расстояние более 300 метров. В этот период следует выполнять легкие асаны йоги. Необходимо выбрать те из них, которые меньше всего напрягают позвоночник. Позы сидя и наклоны больше всего напрягают позвоночник, тогда как асаны лежа на спине являются наиболее расслабляющими. Поэтому необходимо ответственно подходить к выбору упражнений.

При выборе асан необходимо учитывать, в какой позе пациент испытывает меньшую боль. Такие модификации поз носят название posture bias. Существует три типа таких модификаций:

i Обычно прямая поза стоя усиливает боли в спине, но у некоторых пациентов такая поза не вызывает дискомфорта.

ii Вариант позы, при котором боль уменьшается во время наклона вперед. Это состояние наблюдается у пациентов с передней протрузией межпозвонкового диска.

iii Состояние, при котором пациент испытывает комфорт при прогибе назад и трудности при наклоне вперед. Такой вариант обычно наблюдается в случаях задней протрузии.

Асаны, рекомендуемые на острой стадии.

Для того, чтобы лечить заболевания позвоночника на острой стадии необходимо принимать во внимание остроту боли и назначать лёгкие асаны.



подтягивания мышц. Повторяется 5 раз (в обе стороны).

1. Супта ударакаршанасана (растяжка поясничного отдела при соединенных вместе ногах):

— Эта асана выполняется путем осторожного скручивания позвоночного столба и



растягиваются еще больше, чем в предыдущем случае. Повторяется 5 раз (в обе стороны).

2. Супта ударакаршанасана (растяжка поясничного отдела при скрещенных ногах):

Во время выполнения этого упражнения за счет скрещивания ног мышцы ног, подколенное сухожилие, ягодичные и портняжные мышцы



3. Уттанападасана (поднятие выпрямленных ног):

Выполнение этого упражнения обеспечивает работу для прямых мышц живота, поясничных и подвздошных мышц. Ноги поднимаются поочередно. Повторяется 5 раз.



4. Парсва падоттанасана (поднятие ног в положении на боку):

Во время этого упражнения растягиваются приводящие мышцы. Повторяется 5 раз (с обеих сторон).



5. Арддха салабхасана: Поднимайте ноги на вдохе, опускайте ноги на выдохе. Во время выполнения этого упражнения передние мышцы бедра и мышцы живота растягиваются. Ноги поднимаются поочередно. Повторяется 5 раз.

6. Бхуджангасана: Поза «кобры». Лягте на пол лицом вниз, соедините стопы, вытяните пальцы. Положите ладони под плечи. Со вдохом медленно приподнимите корпус, не опираясь на руки (руки только фиксируют принятое положение), сохраняя руки согнутыми в локтях. Сделайте два медленных дыхательных цикла и с очередным вдохом поднимите корпус еще выше, прогибаясь в пояснице и грудном отделе спины. Выпрямите руки, вытяните шею и макушку вверх, направляя подбородок к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Эта асана помогает достичь правильного изгиба позвоночника, а также обеспечивает растяжку прямых мышц живота, мышц груди и ключицы. Повторяется 5 раз.

Эти упражнения укрепляют мышцы, поддерживающие позвоночный столб. После выполнения ряда вышеописанных упражнений необходимо расслабиться, принять позу Шавасана («поза трупа»). Освободите от напряжения суставы, мысленно представьте каждую мышцу Вашего тела, а затем представьте, как каждая из них расслабляется. Дыхание тоже следует успокоить.

В следующем номере мы рассмотрим асаны для средней и хронической стадий заболеваний позвоночника.

Профессор Аюрведы К.В. Дилипкumar возглавляет Клинический Исследовательский Институт Йоги и Аюрведы (CRIYA) и кафедру профилактической и социальной медицины Аюрведического Университета г. Котаккал (Индия).



Аюрведу чаще всего понимают как образ жизни, нежели как способ лечения. Эта целостная система направлена не на купирование симптомов заболевания, а прежде всего на устранение его причины, причём естественным путём. Аюрведа акцентируется на очищении и освобождении организма от токсинов в сочетании с безопасным, без каких-либо побочных действий и рецидивов, лечением. Эта лечебная система также занимается предупреждением заболеваний и омоложением организма. Керальская Аюрведа уникальна не только благодаря применению Панчакармы – 5 очистительных аюрведических процедур -, но также и благодаря применению многочисленных специализированных физиотерапевтических процедур и сочетаний лечебных трав. Эта система постепенно развивалась в штате на протяжении нескольких столетий. Не удивительно, что люди со всего мира приезжают в этот небольшой уголок Индии под названием Керала, чтобы оценить все преимущества Аюрведы.

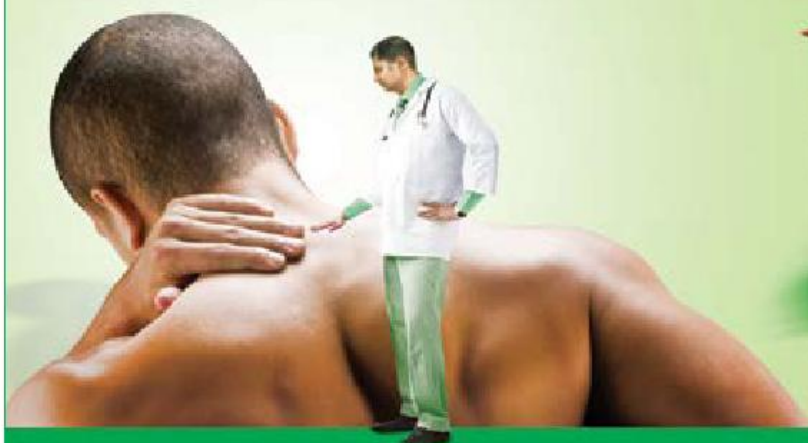
Господь Парашурама, 6-е воплощение Господа Вишну, который, согласно верованиям, вернул земли Кералы из океанов, послал в Кералу «Аштавайдье», чтобы следить за здоровьем и благополучием людей. Аштавайдье (ашта - восемь, вайдья - целитель) прозвали так, потому что они были искусными знатоками всех восьми направлений Аюрведы. Семья ЭледатхуТхайкатту Мусс - одна из наиболее

известных в этой редкой традиции Ашта Вайдье. Еще с тех времен эта семья внесла значительный вклад в развитие Аюрведы, и эта сага продолжается по сей день в своём славном великолепии. История свидетельствует о выдающемся мастерстве врачейТхайкатту Мусс. Их услуги пользовались большим спросом у королей и знати прошлых эпох, а также у большого числа простых людей, испытавших на себе их чудесное целительское мастерство.

Сначала функционирование Вайдыратна мОушадхасала (Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd) в 1941 году в ОллурТхайкаттуссери, близТриссура, в центральной части Кералы была создана ВайдыратнамГрупп (Vaidyaratnam Group) для обеспечения больных людей медицинскими услугами самого высокого качества. Чтобы и дальше распространять уникальные методы лечения семьи ЭледатхуТхайкатту Мусс во благо страдающего заболеваниями населения, в 1955 году был создан частный лечебный центр Вайдыратнам, в котором предлагались все виды лечения в их аутентичной форме. Этот многопрофильный аюрведический лечебный центр, сертифицированный GreenLeaf и ISO, сейчас насчитывает 150 больничных мест. Эффективность лечения зависит от профессионализма медицинских врачей и терапевтов. Высококвалифицированные профессионалы, годами практикующие Аюрведу, проводят процедуры и терапии в лечебном центре Вайдыратнам,

где предлагается эффективное лечение различных заболеваний суставов, включая ревматоидный артрит и остео артрит, заболеваний спины и позвоночника, как, например, спондилез, различных кожных заболеваний, как псориаз, проблем с пищеварением, гинекологических/менструальных нарушений и других серьезных заболеваний, связанных с образом жизни.

Для дальнейшего вклада в развитие Аюрведы были учреждены Колледж Вайдыратнам Аюрведа, благодаря которому аюрведическое образование стало более качественным; Фонд Вайдыратнам Аюрведа, на данный момент одобренный Правительством Индии как «Центр Высшего Мастерства» в сфере исследования аюрведического лечения, а также сад лекарственных трав Вайдыратнам, издательство Вайдыратнам и еще два медицинских производственных комплекса:Тхайкатту Мусс Вайдыратнам Оушадхасала (Thaikkattu Moss Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd.) рядом с Триссуром, и АштавайдьяТхайкатту Мусс Вайдыратнам Оушадхасала (Ashtavaidyan Thaikkattu Moss Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd.) в Поллачи, Тамил Наду. И последнее, чем можно дополнить этот длинный список – это Аюрведический Музей Вайдыратнам, представляющий историю и эволюцию Аюрведы, первый музей такого рода в мире Аюрведы.



Почувствуйте Прикосновение Аштавайдья!

В лечебном центре Вайдыратнам мы предлагаем специальное аюрведическое лечение заболеваний суставов, таких как шейный спондилез, выпадение диска, повреждение диска, остеоартрит и многих других хронических болезней. Опытные врачи, специализирующиеся во многих областях, предлагают индивидуальный подход. Все виды лечения проходят в соответствии с традицией Аштавайдья. Обеспечьте себе здоровую жизнь при помощи Аштавайдья.

VAIDYARATNAM
NURSING HOME

Vaidyaratnam Road, Ollur-Thaikkattussery, Thrissur, Kerala, India - 680 306
Tel: +91 487 2432832, 2357367; Fax +91 487 2354598
E-mail: nursinghome@vaidyaratnammooss.com; Web: www.vaidyaratnammooss.com

‘Вечная Традиция Аштавайдья в наши изменчивые времена.’



Др. Прасад

Главный врач и Директор,
Сунетри Аюрведашрам и
Исследовательский Центр
(Sunethri Ayurvedashram and
Research Centre), Триссур,
Керала, Индия.

Уникальные практики Аюрведы

Тарпана:

уникальная терапия для глаз.

Основными показаниями к тарпане являются дегенеративные заболевания и продолжительные воспалительные процессы в глазах...Тарпана выборочно применяется в определённых случаях диабетической ретинопатии, но её действие было клинически доказано высокоэффективным.

Нетрачикитса является одной из специальностей Аюрведы. Эта отрасль направлена на заботу о здоровье глаз и лечение глазных болезней. Практически во всех книгах об Аюрведе есть главы по нетрачикитсе. В этих главах объясняются некоторые заболевания глаз и способы их лечения. Можно найти проверенные временем справочные материалы по различным терапиям, направленным на лечение исключительно заболеваний глаз. Одной из основных терапий является тарпана (более точно – нетратарпана).

Что такое тарпана?

The Sanskrit word tarpanam means 'an act of nourishment'. Here tarpanam is a therapy which nourishes the eyes specifically. So this therapy is prescribed in conditions which demand nourishment, i.e., where vision is facing a threat of degeneration, major as well as minor. It is the therapy of choice, according to Ayurvedic principles, in conditions of vata and/or pitha predominance.

На Санскрите тарпана означает "акт напитывания".





Здесь тарпана – это терапия, которая питает лекарственными веществами конкретно глаза. Поэтому эта терапия назначается, когда необходимо напитать глаза в случае возникновения угрозы дегенерации зрения, легкой или тяжелой. Эта выборочная терапия, согласно принципам Аюрведы применяемая при повышении Ваты и/или Питты.

Как выполняется эта процедура? Тарпанам осуществляется путем удержания лекарственных жиров (чаще всего гхи) в орбитах глаз. Орбиты – это два костных углубления в лице, в которых находятся глазные яблоки. Поэтому для выполнения процедуры на область вокруг орбит накладывают «барьер» из специального теста, замешанного из муки черного маша. После установления барьера, в получившуюся «ванночку» наливают подогретое до текучести лекарственное гхи. Гхи удерживается на протяжении прописанного времени, после чего сливается.

Гхи (лекарственное масло) назначается после

должного осмотра пациента и диагностики стадии его заболевания. Во время удержания гхи пациенту необходимо держать глаза открытыми как можно дольше. После того, как гхи слили, барьер из теста снимают и протирают область вокруг глаз влажной салфеткой. В особых случаях рекомендуется легкое пропаривание век. Курс тарпаны может длиться до 14 дней.

Меры предосторожности во время тарпаны В дни проведения тарпаны пациенту необходимо беречь глаза от яркого света. Рекомендуется носить солнцезащитные очки, причем не только в период курса лечения самой, но и иногда такое же количество дней после окончания курса. Запрещается читать, смотреть телевизор, работать на компьютере и т.д. Глазам необходимо обеспечить полноценный отдых.

Тарпану проводят для обоих глаз одновременно. Во время прохождения процедур и на весь период реабилитации на ночь на глаза накладывают компресс

из свежих цветов (обычно используется жасмин). Для поддержания действия тарпаны также назначают прием лекарств внутрь. В особых случаях разрешают мыть голову. Ни в коем случае не разрешается спать днём.

Существуют некоторые основные диетические модификации (практически такие же, как и для любой аюрведической терапии), которые назначают на период лечения. Следует избегать употребления острой и кислой пищи. Из рациона исключаются маринады, соленья, замороженные продукты, газированные напитки, жареное и фастфуд, например, чипсы. Можно пить только тёплую кипячёную воду.

Назначения Основными показаниями к тарпане являются дегенеративные заболевания и продолжительные воспалительные процессы в глазах. Они включают прогрессирующую миопию, болезни роговицы, такие как кератоконус и дистрофии, макулярная дегенерация, пигментная дегенерация сетчатки, атрофия оптического нерва, амблиопический глаз, синдром сухого глаза, увеит и глаукома. Тарпана выборочно применяется в определённых случаях диабетической ретинопатии, но её действие было клинически доказано высокоэффективным.

Конкретный случай

1. Семидесятилетний священник Фр. Варгезе прибег к аюрведическому лечению, когда полгода назад ему была диагностирована возрастная макулярная дегенерация и его лечащий врач-офтальмолог сказал, что не

сможет ничем больше помочь. К тому времени ему уже сделали два укола Авастина. В больнице Аюрведьюн прошёл десятидневный курс, соединённый с приёмом лекарств внутрь. После лечения ему прописали приём внутрь лекарственного гхьи аюрведические глазные капли 3 раза в день. Через месяц этот священник был поражен эффектом лечения, потому что опять смог сам читать Библию, хоть и с очками.

2. Г-н Гопинату, бывшему директору компании, а ныне пенсионеру, была диагностирована макулярная телеангиэктазия, которая в современной медицине считается неизлечимой. Он находился в панике, ведь он не мог толком читать или ездить за рулём. Один из друзей посоветовал ему обратиться в аюрведическую больницу. После подготовительного курса приёма лекарств Гопината госпитализировали для проведения тарпаны. Лечение проходило на протяжении семи дней. После выписки ему назначили приём лекарств внутрь и закапывание глазных капель. Через три месяца он ощутил заметное улучшение зрения – он смог снова сесть за руль! Так как такое состояние здоровья глаза не является полностью обратимым, он продолжает проходить курсы тарпаны ежегодно с целью поддержания функциональности зрения на удовлетворительном уровне.

* имена пациентов были изменены по этическим причинам.



Soul-soothing

The Superb Summer Gateway

ARAKU VALLEY

Araku Valley is one of the most important tourist destinations and hill station in Andhra Pradesh. A sojourn to Araku Valley on the Eastern Ghats, enriches the soul with nature's bounty. The journey by train itself is equally exhilarating as the train winds its way through 46 tunnels and forests, and touches Asia's highest railhead on the broad gauge at Shimliguda before reaching Araku.

Abounding with natural splendour, Araku and its enchanting environs allow one to refresh, rejuvenate, relax in nature's lap. Araku offers wide vistas of emerald greenery, and colourful flora and fauna, the cool and misty surroundings being home to friendly tribal folk. The tribal museum, the fascinating Dhimsa tribal dances arranged by APTDC are major attractions. Haritha Valley Resort and Hotel Haritha Mayuri, offer excellent accommodation.

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisailem, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



DISTANCE: Araku is 112 Km from Vizag.

GETTING THERE: By Bus: Regular services from Vizag

By Train: On the Kottalavasa-Kirandul line, a passenger train leaves Vizag every morning and returns every evening.

TOURIST SITES: Araku Tribal Museum, Anantagiri Hills & Plantations, Borra Caves, Gali Kondalu, Padmapuram Garden, Dumbriguda Chaaparai, Tyda Jungle Camp

NEAREST AIRPORT: Vishakhapatnam

ACCOMMODATION: Hotels in Araku include two from APTDC-Haritha Valley Resort (Yatri Niwas) and Hotel Haritha Mayuri - besides a few others



Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, **Secunderabad**, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, **Visakhapatnam**, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, **Tirupati** -Ph: 0877-2289120/21, **Rajahmundry**, Ph: 0883-2425219, **Kurnool**, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, **Kadapa**, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04. **Chennai**, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373, **Kolkata**, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, **Bangalore**, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454

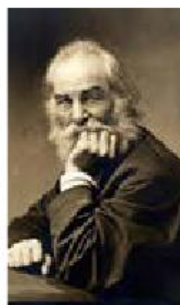


■ Нилима Парвати

На земле просто не существует некрасивых лиц. Выражение лица передает внутренний мир человека, отражая его во внешний мир. Совершенствуйтесь физически и интеллектуально, и ваше лицо несомненно будет прекрасным!

Подходя к здоровью человека как к единому целому организму, Аюрведа предлагает ряд средств, помогающих поддерживать здоровье кожи лица наиболее натуральными и близкими к природе способами. За ними не нужно далеко ходить - домашние средства доказали свою эффективность, ведь они придают свежесть лицу, делают кожу красивой, и к тому же они всегда под рукой. Если нанести на кожу губ и лица молочко, выжатое из тертого свежего кокоса, оно придаст коже блеск.

Для очищения лица окуните хлопковый диск в свежее молоко и протрите им лицо. Это очистит поры кожи даже от сильного загрязнения. Для очищения также можно использовать кожуру яблока. Массаж лица с чистым касторовым маслом помогает замедлить процесс образования морщин. Веснушки и свежие пигментные пятна легко можно удалить, натерев кожу сырой картошкой. Смесь огуречного сока, глицерина и розовой воды эффективно защищает от воздействия солнечных лучей.



«Всегда смотрите на Солнце, и тогда тени останутся позади вас»,

- Уолт Уитман

Массаж лица чистым касторовым маслом замедляет процесс образования морщин. Веснушки и свежие пигментные пятна можно легко удалить, натерев кожу сырой картошкой. Смесь огуречного сока, глицерина и розовой воды эффективно защищает от воздействия солнечных лучей.



Маски для лица

Существует огромное разнообразие масок для лица, поддерживающих здоровье и красоту кожи. В зависимости от типа кожи можно очень эффективно заботиться о ней, используя домашние средства Аюрведы.

Замечательный результат дает вот эта простая маска: в 1 стакан йогурта добавьте 1 ст.л. сока апельсина и 1 ст.л. сока лимона, хорошо перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Сотрите

маску при помощи влажной ткани. Такая маска улучшает цвет лица. Тот же эффект дает протеиновая маска: смешайте в пасту предварительно замоченные на ночь 5-6 зерен миндаля и урад дал, нанесите на лицо на 30 минут.

Маска из смеси порошка сандалового дерева, куркумы и молока (по 1-й ст.л. каждого компонента) обеспечит сильное омолаживающее действие.

Для нормальной кожи

- Смешайте сок половины апельсина или помидора с двумя столовыми ложками свернувшегося молока, нанесите на лицо и шею. После того, как маска высохнет, смойте ее холодной водой и нежно протрите лицо.
- Нанесите на лицо по направлению снизу вверх белок только что разбитого яйца; после высыхания смойте маску. Такая маска хорошо предупреждает преждевременное появление морщин.



- Пятнадцатиминутная морковная маска (используется свежая тертая морковь) обеспечит прекрасный омолаживающий эффект (будьте осторожны, если у вас светлая кожа, так как такая маска может придать коже оранжевый оттенок – прим. косметолога).
- Капустная маска улучшает тургор, предупреждает появление морщин: 0.5 ст. мелко натертой капусты нанесите на лицо на 10-25 минут, смойте прохладной водой.

Жирная кожа

Акне, прыщи, нездоровый блеск и жирную кожу можно успешно подлечить масками из банана, лимона, апельсина, клубники и др. Важно правильно смывать маску с жирной кожи: сначала смойте ее теплой проточной

водой, а затем холодной. После маски поры кожи раскрыты, и такое умывание удалит из них излишний жир. Относитесь бережно к коже, не пользуйтесь обычным мылом.

- В пюре из половинки яблока добавьте 1 ст.л. сока лайма. Нанесите эту маску на лицо и шею. Через 10 минут смойте теплой проточной водой, а затем холодной.
- Маска из смеси томатного сока с 1/3 чашки муки улучшает состояние жирной кожи (нанести на 10 минут).
- Также очень хороша маска из порошка мултанимитти, смешанная с соком картофеля. Нанесите маску на 15 минут до ее полного высыхания.
- Нанесите цельный яичный белок на

жирную кожу и дайте ему высохнуть. Через 10 минут смойте теплой проточной водой, а затем холодной.

- Маска из смеси 2-3 ст.л. сока листьев мяты, смешанных с таким же количеством огуречного сока, очень полезна для жирной кожи. Смойте через 10 минут.
- Очень простой, но эффективный рецепт маски для жирной кожи: просто разведите с водой 2 ст.л. муки, нанесите на лицо снизу вверх, дайте высохнуть и смойте прохладной водой.

- Смешайте 2 ст.л. свежего молока с несколькими каплями лимона и огуречного сока. Эта маска освежает лицо и уменьшает проблемы жирной кожи.
- Замочите на ночь две столовых ложки шамбалы (пажитник), утром сделайте из зерен пасту, нанесите на лицо. Смойте через 10 минут прохладной водой. Такую же по воздействию на кожу маску можно сделать из голубиного гороха (индийский каянус).



Сухая кожа

Обладательницам сухой кожи лица не рекомендуется умываться обычным мылом - оно еще больше иссушит и огрубит и без того склонную к сухости кожу. Лучше использовать такие натуральные эксфолианты, как нутовая мука (смолотый турецкий горошек)- она и очистит и напитает кожу.

- ✦ Смешайте мякоть спелого манго с 2-мя ст.л. сахара, нанесите маску на кожу, через 20 минут смойте. Это очень хорошая и питательная маска для сухой кожи.
- ✦ Сделайте кашичу из ломтика папайи и нанесите на лицо на 15 минут. Затем сотрите остатки маски влажным полотенцем, ополосните лицо водой. Не надо добавлять никаких других ингредиентов - эта маска хорошо восстанавливает свежесть и сияние лица.
- ✦ Натрите на крупной терке мякоть спелого персика, нанесите её на лицо примерно на 15 минут, пока маска не подсохнет, после

чего сотрите её остатки влажным полотенцем или смойте теплой проточной водой. Эта простая маска обеспечит великолепный уход вашей коже.

- ✦ Взбейте белок яйца с ½ ч.л. мёда, 2-мя ст.л. глицерина и 1/3 чашки муки до консистенции плотной пасты. Нанесите на лицо на 15 минут. Эта маска глубоко питает кожу лица, делает ее мягкой и нежной.
- ✦ Смешайте 1 ч.л. мёда с пюре из спелого банана. Нанесите на лицо, затем смойте, когда маска подсохнет.
- ✦ Замочите на ночь 2 ст.л. семян мака, утром сделайте из них кашичу, добавьте немного молока. Нанесите

маску на 15 минут, хорошо смойте.

- ✦ Несколько капель оливкового масла и щепотку куркумы добавьте в столовую ложку сливок, смешайте, нанесите на лицо. Смойте после того, как маска впитается и подсохнет.
- ✦ Смешайте сырое молоко с арахисовой пастой, добавьте несколько капель мёда, хорошо перемешайте и нанесите на лицо, смойте через 20 минут.
- ✦ Сырое молоко омолаживает сухую кожу. Смочите ватный тампон молоком и просто протрите им лицо.

Морщины

- Разомните мякоть свежего спелого банана в кашичу, добавьте 1 ст.л. розовой воды, на 10 минут нанесите на лицо и смойте. Два раза в неделю наносите эту маску на лицо - она помогает вернуть коже здоровый вид.
- Смешайте ½ ст.л. мёда с 1-й ст.л. лукового сока, нанесите на лицо и шею. После высыхания маски аккуратно сотрите ее остатки влажным полотенцем.
- Смешайте пасту из 4-5-ти зерен миндаля с 1 ст.л. мёда и яичным белком. Нанесите на 15 минут на лицо, после чего хорошо смойте.

Лучшей маской для чувствительной кожи является маска из овсяной муки или хлопьев. Смешайте 3 ст.л. йогурта с таким же количеством овсяных хлопьев, нанесите на лицо и шею. Если маска получается слишком густой, разбавьте ее водой. Через 15 минут смойте маску теплой проточной водой. Она несомненно сделает кожу мягкой и оздоровит ее.





Другие маски для лица

- Для жирной кожи сделайте маску из мякоти спелого банана, смешанной со столовой ложкой меда и лимонного сока. Цитрусовая кислота успокаивает секрецию сальных желез.
- Смешайте две-три клубники с тремя ложками сока лайма, нанесите на лицо, смойте через 20 минут. Маска дает омолаживающий эффект и замедляет старение.
- Богатые витамином С мякоть и сок апельсина замедляют процесс старения, улучшают тургор, защищают от загара и придают коже здоровый блеск. Также они подсушивают кожу, убирая из пор остатки жира и отмершие частички эпидермиса, за счет чего выравнивается цвет лица. Для лучшего результата можно смешать соки апельсина и лимона с медом.

Очень эффективно воздействует на кожу мука из нутовой муки. Она не только хорошо удаляет с лица подкожный жир, но и очищает и питает кожу.

- Смешайте нутовую муку с розовой водой (можно добавить немного простокваши), нанесите на лицо на 15 минут. Это эффективное очищающее средство.
- 2 ст.л. нутовой муки смешайте с щепоткой порошка куркумы, добавьте 4 капли розовой воды и сока лимона. Эта маска эффективно защищает кожу от загара.
- Здоровая кожа – это естественный защитный барьер нашего тела. Для поддержания здоровья кожи ведите здоровый образ жизни и избегайте пагубных привычек. Ложитесь вовремя спать, делайте упражнения, сведите к минимуму стресс, занимайтесь медитацией, употребляйте в пищу здоровые качественные продукты, согласно своей конституции, пейте больше воды и поддерживайте чистоту кожи, - эти привычки несомненно помогут поддерживать здоровое состояние кожи и всего организма.



Правильная диета для Иммунитета

Все живые существа подвержены как внешним, так и внутренним «угрозам». И именно изначально заложенная в нас сила сопротивляемости этим угрозам защищает нас. Естественная сопротивляемость и иммунитет «идут рука об руку» со здоровьем. А здоровье приобретается не через употребление укрепляющих и тонизирующих средств, а благодаря балансу трех дош - Ваты, Питты и Капхи. Только при таком равновесии в организме может осуществляться правильное функционирование агни (огня), нормальное (по количеству) и правильное выделение трех видов отходов (мочи, кала и пота), а также полноценная работа всех пяти органов чувств. В результате ум, тело и сознание сливаются в гармоничное единство. Как утверждает Аюрведа, человек с

таким уровнем здоровья не будет подвергаться даже инфекционным заболеваниям.

На иммунитет или Вьядхиксхматву влияет сила агни (пищеварительного огня) и способность организма к перевариванию, ассимиляции и абсорбции необходимых питательных веществ. Сильная иммунная система нейтрализует, либо разрушает, а затем изгоняет из организма инородные агенты (болезнетворные организмы, такие как паразиты, вирусы, грибки, бактерии и т.д.). Ама (токсичные отходы), сформировавшаяся из-за плохого переваривания (как на физическом, так и на ментальном уровнях), является первопричиной всех заболеваний. Образовавшаяся как результат неправильного питания и нездорового образа жизни ама препятствует поступлению

питательных веществ в ткани и, таким образом, создает угрозу для иммунной системы. Стрессы, травмы и взаимоотношения также существенно влияют на состояние нашего здоровья.

Правильное питание усиливает пищеварение. Каждый должен выбирать диету в соответствии со своей физической конституцией и ответственно относиться к собственному здоровью. Оджас (жизненная энергия) может быть усилен благодаря поддерживающим иммунитет продуктам питания, таким как гхи, молоко, мёд и т.д. Необходимо включать в рацион овощи, фрукты, орехи и бобовые в качестве источника питательных веществ, антиоксидантов, клетчатки, необходимых для поддержания здоровья организма. Сахар может быть худшим из врагов, так как снижает активность лейкоцитов,

Атрея Аюрведа

Атрея Аюрведа – это сеть клиник аюрведической медицины и йога-терапии, на данный момент представленная в Москве, Нижнем Новгороде и Самаре. На протяжении более 10 лет в наших центрах успешно применяется древнейшая система знаний о недугах человека и их лечении.



Новый Центр Атрея Аюрведа Варсонофьевский!

Основатель и Главный Врач клиники Др. Наушад Али Тачапарамбан и вся команда Атрея Аюрведа долго и упорно работали, чтобы осуществилась давняя мечта о просторном, полностью оснащенном центре, в котором можно проводить практически любые аюрведические процедуры. В декабре 2013 года центр Атрея Аюрведа Варсонофьевский открыл свои двери посетителям. Новое 300-метровое двухэтажное помещение – это 2 кабинета врача, 4 массажных кабинета с классическими массажными столами из Кералы, удобная паровая, медитативный хаммам, современный кабинет косметолога, уютный зал для занятия йогой, аюрведическое кафе и кулинарные мастер-классы, комната отдыха с камином и традиционно приветливый, всегда готовый помочь персонал.



www.atreya-ayurveda.ru





что способствует ослаблению иммунной системы. Что касается алкоголя, то он оказывает тормозящее действие на иммунную систему.

Как известно, растения являются наилучшей защитой для нашего организма. В частности, имбирь, чеснок, черный перец, ним, амла, тулси, ашваганда, пипали, гудучи, калмегах, гокхшура, корень куркумы, корень солодки, а также такие «западные» растения, как оша, эхинацея и т.д. являются мощными стимуляторами иммунитета. Для того, чтобы изгнать аму из организма, каждый день можно принимать трифалу, которая способствует очищению и укреплению толстой кишки.

Такие очистители крови, как катука, ним, дарухаридра, харидра, манджистха (алоэ вера также помогает работе печени, стимулируя детоксикацию) предлагаются Аюрведой как средства, уравнивающие Питту.

Гандхарвахаритики (порошкообразная форма Харитики в касторовом масле), эрандатель (касторовое масло), Трифала Чурна (комбинация амалаки, бибхитики и харитики) являются слабительными средствами, помогающими очистить кишечник.

Нарушения обмена веществ, генетические факторы, плохое питание, стресс и т.д. могут стать причиной Авьядхисахасхариани (неспособности противостоять болезням). При таких заболеваниях помогают следующие лекарственные растения:

- Ним – улучшает пищеварение, снижает кислотность в желудке и лечит кожные заболевания.
- Куркума – помогает при проблемах, вызванных простудой, астмой, артритом, диабетом, различными воспалениями и даже раком.
- Амла – регулирует содержание сахара в крови, снижает уровень холестерина, улучшает кровообращение и пищеварение, помогает избавиться от запоров.
- Ашваганда – укрепляет иммунитет, восстанавливает уровень жизненной энергии и замедляет процесс старения.
- Имбирь – помогает улучшить иммунитет, способствует абсорбции питательных веществ,

разблокированию носовых пазух, уменьшает воспаления и застойные явления в грудном отделе.

- Тулси – эффективное средство от кашля, боли в горле, инфекций полости рта, проблем с кожей, головных болей; также способствует укреплению иммунитета.
- Солодка/Мулети – способствует омоложению.
- Гудучи (Тиноспорасердцелистная) – выводит токсины, помогает при кожных проблемах.

Другие иммуностимулирующие вещества – это листовые овощи, как, например, капуста, цветная капуста, брокколи и т.д., содержащие в большом количестве антиоксиданты и флавоноиды. Гранатовый сок – это еще один замечательный иммуностимулятор, который к тому же еще и улучшает пищеварение. Папайя после обеда также способствует улучшению пищеварения. Такие источники растительных белков, как панир, бобовые (дал, чечевица и фасоль) и молоко, также помогают увеличить оджаси укрепить иммунитет. Фенхель (успокаивает Вату), кориандр (охлаждает Питту), кумин (уравновешивает Капху) и другие специи помогают сократить количество амы, таким образом «расчищая путь» для правильного функционирования агни.

Нужно избегать употребления тяжелой, холодной, жареной и несвежей пищи, полуфабрикатов, овощей из семейства пасленовых. Чрезмерное употребление чая и кофе, жирной и острой пищи, алкоголя и т.д. также приводит к нарушению функционирования всех систем организма. Праджнапарадха (совершение заведомо неправильных и наносящих вред здоровью поступков считается преступлением против мудрости) способствует образованию амы и интоксикации организма.

Понимание того, как работает иммунная система, необходимо нам для осознания ответственности за свое здоровье. Суть заключается не в уничтожении инфекционных агентов, а в укреплении иммунитета для борьбы с ними – вот к чему призывает Аюрведа. Она предлагает нам способ жизни, который полезен как для тела, так и для ума. Наряду со здоровым питанием для сохранения хорошего здоровья и бодрости рекомендованы йога, медитация и пранаяма. Важно не только лечить болезни, но и предотвращать их возникновение!

Бабушкины рецепты

- Honey with carrot juice taken one hour before breakfast helps improve eye-sight.
- Half a gram of black pepper powder with honey and ginger juice taken thrice a day controls asthmatic troubles.
- Ginger juice with equal amount of honey is an excellent expectorant dealing with cough.
- Two table spoons of honey with a table spoon of garlic juice twice a day keeps blood pressure under control.



- One or two table spoons of honey with a table spoon of lemon juice and a glass of warm water helps remove excess fat, cleans bowels and purifies blood.
 - One or two table spoons of honey with a table spoon of anise powder strengthen heart muscles and improve its functioning.
- Один из самых полезных, вкусных и любимых на кухне продуктов, который помогает людям в очень многих ситуациях – мёд. Мёд творит чудеса как при кашле и астме, так и при проблемах с глазами и артериальным давлением, при избыточном весе и «загрязненной» крови. Мёд также является эффективным сердечным тоником. Давайте посмотрим, как комбинации мёда с другими продуктами могут служить средствами против этих болезней.
- Мёд с морковным соком, принимаемый за час до завтрака, помогает улучшить зрение.
 - Полграмма молотого черного перца, смешанного с

мёдом и имбирным соком, принимаемые 3 раза в день, помогают контролировать астму.

- Смесь имбирного сока с мёдом (в равных объемах) – отличное отхаркивающее средство при кашле.
- Две столовые ложки мёда с одной столовой ложкой сока чеснока дважды в день помогают при проблемах с артериальным давлением.
- Одна или две столовые ложки мёда со столовой ложкой лимонного сока, разведенные в стакане теплой воды, помогают снизить вес, очистить кишечник и кровь.
- Одна или две столовые ложки мёда вместе со столовой ложкой анисового порошка укрепляют сердечную мышцу и улучшают работу сердца.

Магия куркумы

Доказано, что ежедневный прием щепотки куркумы, растворенной в стакане воды, со временем дает удивительные результаты. Куркума способствует предотвращению многих заболеваний, оказывает защитное действие на сердечнососудистую систему, улучшает работу печени, снижает уровень холестерина, помогает при ревматоидном артрите. Кроме того, она сокращает риск развития таких нейро-дегенеративных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, а также других угрожающих жизни заболеваний (например, лейкемии у детей), препятствует росту раковых клеток и метастазированию, эффективна при кистозном фиброзе. Также хорошо известны её противовоспалительные свойства и способность стимулировать действие антиоксидантов!

Научные названия упомянутых растений:

Ним (Azadirachta indica)
 Амла (Emblica officinalis)
 Туласи (Ocimum tenuiflorum)
 Ашваганда (Withania somnifera)
 Пиппали (Piper longum)
 Гудучи (Tinospora cordifolia)
 Кальмер, бхунимба (Andrographis paniculata Pennel)
 Гокшура (Tribulus terrestris)
 Трифала – состав из трех компонентов – Харитаки (Chebulic Myrobalan), Amalaki (Индийский крыжовник) и Вибихитаки (Belliric Myrobalan)
 Катуча (Picrozia curava)
 Дарухаридра (Berberis aristata)
 Харидра (Куркума)
 Манжишта (Rubia cordifolia)
 Харитаки/Харад (Terminalia chebula)



Лекарственные растения «Защитник» КОЖИ

«Рождественская свеча», лучший из растительных фунгицидов



Его большие листья и красивые желтые цветы наверняка привлекут ваше внимание. Кустарник стригового лишая, или кассию крылатую, часто называют «подсвечником» или «рождественской свечой». Этот симпатичный кустарник называли так из-за формы бутонов цветов, которые образуют удлиненные соцветия и напоминают толстые желтые свечи с пламенем на конце. Листья растения на ночь сворачиваются. Возможно, вы встречали этот кустарник у себя во дворе, но вряд ли знали, что оно является мощным «защитником» вашей кожи.

Кустарник стригового лишая является хорошим «противоядием» от многих проблем с кожей: убивает бактерии, грибки и вредные микробы, снимает боль и воспаление. Помимо этого, она обладает сильными слабительными свойствами.

Кассия крылатая активно растет на территориях с высоким уровнем грунтовых вод. Она предпочитает открытые местности, где много солнечного света и часто образует густые заросли. Также используется как декоративное растение.

Будучи многолетним, куст вырастает до двух с половиной метров в высоту. Чаще всего встречается в тропических и субтропических районах. Растение

имеет сложные парноперистые листья и украшено яркими желтыми цветами, образующими удлиненные соцветия. Плоды растения, зеленые заостренные раскрывающиеся стручки, содержат многочисленные сплюснутые коричневые овальные семена.

Разводят растение преимущественно семенами, а не черенками. Семена необходимо предварительно замочить в воде не менее чем за 24 часа перед посадкой. Прорастание может занять от 3 до 4 дней. Растение предпочитает влажный грунт с хорошим дренажем. Высаживать можно в течение всего года.

Время цветения - с ноября по апрель. Цветы растения часто посещаются большими черными пчелами, которые предположительно их опыляют. Листья собирают, не отрезая ветки с соцветиями, чтобы дать растению возможность восстановиться. Первый сбор урожая происходит через 5 месяцев после посадки, а второй – спустя 6 месяцев. Производственный цикл может длиться 2 или 3 года. Листья собирают тогда, когда это необходимо. Активных компонентов в растении, вероятнее всего, больше перед цветением. Вот почему листья собирают преимущественно в это время.

Научные исследования подтвердили

целесообразность применения данного растения как противогрибкового, антибактериального и слабительного средства. Доктор С. Дамодаран из Тамил Наду, который провел исследование на тему лечения грибковых инфекций кожи с помощью листьев кассии крылатой, написал о нем: «Существующие лекарства, применяемые в лечении поверхностных грибковых инфекций, имеют ограниченный терапевтический диапазон и вызывают ряд побочных эффектов, не говоря уже об их стоимости. Многие лекарственные растения могут быть использованы в лечении грибковых инфекций. *Cassia alata* - одно из таких растений, которое может успешно применяться в лечении поверхностного микоза».

Разноцветный лишай – это грибковая инфекция, вызываемая грибом *Malassezia furfur*. Заболевание очень сложно полностью вылечить, но можно сделать его незаметным. Происходит инфицирование самого верхнего слоя кожи, проявляющееся в виде сыпи, которая может быть чрезмерно пигментированной (гиперпигментация), либо недостаточно пигментированной (гипопигментация). Лечение данного заболевания проходит с постепенным исчезновением пятен и восстановлением здоровья кожи и может занимать весьма длительный период времени.

Доктор Дамодаран описывает поразительные медицинские свойства кустарника следующим образом: «Достаточно всего один раз нанести экстракт листьев кассии крылатой на пораженные грибком участки кожи, чтобы избавиться от разноцветного лишая на 9 месяцев. Этот факт подтверждает наличие терапевтического преимущества экстракта листьев *Cassia alata* над существующими лекарственными средствами. Нужно отметить, что полное избавление от этой инфекции - очень сложный и длительный процесс» (Courtesy: curing-fungal.blogspot.com/)

Традиционное применение

Листья или сок данного кустарника применяются при лечении грибковых инфекций, например, стригущего лишая. Они содержат хризофановую кислоту – природный фунгицид. На Филиппинах используют противогрибковые свойства растения, добавляя его в состав мыла, шампуней и лосьонов. Эффективность данного растения при лечении кожных заболеваний подтверждена современными научными исследованиями.

Другим компонентом, содержащимся в растении, является сапонин, который обладает слабительным эффектом и изгоняет кишечных паразитов. В Африке вареные листья применяются в лечении высокого артериального давления. В Южной Америке, помимо кожных болезней, растение также используется как средство против широкого круга других заболеваний - от проблем с желудком, жара, астмы и до укусов змей и венерических заболеваний, таких, как сифилис и гонорея.



Это сильнодействующее растение применяется в индийских лечебных системах - Аюрведе, сиддхе и юнани. Согласно Аюрведе, данное растение успокаивает Капху и Питту. Оно применялось в составе средств от воспалений, стригущего лишая, кашля, бронхита и астмы. Его также использовали для лечения кожных заболеваний, против кишечных паразитов, при отравлениях, запорах, геморрое, облысении и половой слабости.

При лечении стригущего лишая листья обычно измельчают и превращают в пасту, которую накладывают на пораженные участки. При лечении экземы пораженный участок неоднократно промывается крепким отваром листьев и цветов.

В случаях бронхита и астмы, при герпетических поражениях отвар листьев и цветов неоднократно принимается в течение всего дня для снятия одышки и стимулирования отхождения мокроты. Препараты растения также оказывают мягкое слабительное действие и усиливают секрецию мочи.

При укусах змей свежие листья принимаются внутрь. При укусах скорпиона любая часть растения измельчается в пасту и накладывается на укушенное место. Однако листья не являются противоядием от змеиного яда и укуса скорпиона.

В разных местах существуют различные традиции применения *Cassia alata*. В Индии, Китае и на Филиппинах листья растения считаются наиболее эффективным средством против герпеса, а отвар из стебля применяется как легкое слабительное. В Гвинее измельченные свежие листья накладываются или втираются в кожу при всех видах кожных проблем. На Золотом Побережье аппликация из листьев применяется при чесотке, зудящем дерматозе и стригущем лишае. Растение является одним из самых эффективных средств местной медицины. Женщины пьют отвар листьев, чтобы ускорить процесс родов.

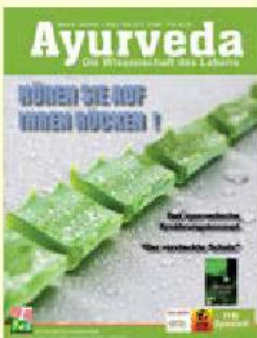
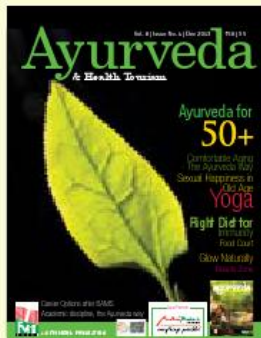
Данное растение применяется разными способами и для различных целей. Биологическая активность *Cassia alata* – антибактериальная, противогрибковая, антибактериальная, мочегонная, слабительная, болеутоляющая и желчегонная. С целью наиболее эффективного использования продолжают исследования по клиническому применению растения.

Ayurveda

& Health Tourism



GROUP PUBLICATIONS



To Subscribe English Edition

Name: Mr./Ms.....

Address:

City:..... Pin:.....

State:Country:.....

Email:..... Tel:

Please find enclosed here with cheque/Draft No: Dated.....

Bank:

India : ₹50 | USA : \$5 | UK : £ 3.8 | Singapore : S\$9 | Canada : C\$7 | UAE : Dirham 17 | Korea : Won 7500

Period	India	Overseas	Subscription English
One Year	₹ 190		
Three Years	₹ 550	US\$ 55/-	
Five Years	₹ 900	US\$ 90/-	
Including postal / courier charges			

contact

F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 - B ,
Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Rd - 2,
Edapally, Kochi - 24, Kerala, India.
Tel : +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com

www.ayurvedamagazine.org



Банан

Золотистая Красота

Вид	: Многолетнее травянистое растение
Семейство	: Банановые (Musaceae)
Род	: Муза
Другие названия	: банана, бананьер нэйн, канбур, курро, плантейн

Банан - один из самых распространенных фруктов. Этот фрукт по урожайности уступает только винограду, цитрусовым и яблокам.

«Банан» - общее название, охватывающее ряд видов или гибридов рода *Musa* семьи *Musaceae*. Наиболее распространенные сорта съедобных бананов обычно без косточек и относятся к виду *M. Acuminata* Colla или к гибриду *M. X paradisiaca* L.

Съедобные бананы изначально произрастали в индо-малайской области. Впервые они появились в Европе в 10м веке н.э. В начале 16-го века португальские моряки привезли растение с западного побережья Африки в южную Америку. Разные сорта бананов были найдены в восточной Индонезии, откуда они распространились сначала на Маркизские Острова, а потом на Гавайи.

Существует более 400 сортов бананов, самого большого травянистого цветущего растения. Многие сорта многолетние. Растение знаменито тем, что все его части можно использовать с пользой. Некоторые его виды, такие как *M. Basjoo* Sieb и Zucc. в Японии, и *M. ornata* Roxb., растущие в Пакистане и Бирме, выращивают только как декоративные растения или для производства волокна. На Филиппинах сорт *M. textilis* Nee выращивают только для производства волокна, из него делают крепкие веревки и ткани для чайных мешков.

Под названием «банан» обычно понимают мягкие, сладкие «десертные» бананы. Его сорта с крепкими, твердыми плодами называются плантейн. В Индии в зависимости от климатических особенностей разных областей растут различные сорта бананов, которые могут использоваться в качестве десерта или в кулинарии.

В Азии Индия является крупнейшим поставщиком бананов самых разных размеров и цветов. В южной Индии это основной продукт питания, также распространенный фаст-фуд. Это один из видов твердой пищи, которую дают младенцам до года.

Индуисты почитают банановое дерево как символ плодородия и процветания, благодаря его непрерывной способности плодоносить. Во время свадьбы его листьями и плодами украшают лестницы домов. Его высаживают по углам рисовых полей как защиту от дурного глаза.

Описание

Банановое дерево является крупным травянистым растением с мясистым, сочным стеблем, который представляет собой цилиндр из свернутых оснований листьев, образующих подобие ствола, и достигает высоты от 6-ти до 7,5 метров, вырастая из мясистого корневища или клубнелуковицы. По мере роста растения молодые листья вырастают внутри пучка, образуя маточное корневище, а внешние зрелые листья постепенно отмирают и опадают; этот процесс продолжается непрерывно.



Мягкие, нежные, продолговатые или эллиптические, мясистые у основания листья, в количестве 5-15 штук растут по спирали. В теплую погоду, по мере роста растения, листья разворачиваются по одному в неделю и распадаются вверх и наружу на длину до трех метров и на полметра в ширину. Они могут быть полностью зеленые, зеленые с темно-бордовыми пятнами или зеленые на верхней стороне и красно-фиолетовые внизу.

Соцветие банана представляет собой росток наподобие стрелы, вырастающий из середины стебля. Сначала это просто большой, продолговато-овальный, зауженный фиолетовый бутон. Когда он открывается, видно, что тонкие, трубчатые, белые цветы собраны двойными мутноватыми рядами вдоль цветочного стебля. Каждая гроздь покрыта толстым восковым, клубочкоподобным прицветником, фиолетовым снаружи и темно-красным внутри. Женские цветки занимают нижние 5 -15 рядов. Далее идут несколько рядов гермафродитных или двуполых цветков. Мелкие мужские цветки растут в самых верхних рядах.

Примерно через день после раскрытия соцветия, мужские цветки и их прицветники опадают, оставляя большую часть верхнего стебля голой, за исключением самого кончика, где обычно остается закрытый бутон с последним сформированным бутончиком из мужских цветков.

Молодые плоды формируются из женских цветков,



прицветники скоро опадают и образуется плод. По мере созревания фрукт из темно-зеленого становится желтым или красным. Плоды наиболее распространенных культивируемых сортов обычно без семян, с мелкими зародышами семяночек в виде коричневых крапинок, находящиеся в небольших полостях в мягкой губчатой сердцевине, особенно мягкой, когда плод перезрел. Семена банана распространяются только для размножения в селекционных программах, а клубнелуковицы обычно используются для посадки.

Съедобные бананы растут в тропическом и субтропическом климате, в широтах между 30° с.ш. и 30° ю.ш. В этих местностях расположены климатические зоны с разной продолжительностью сухого сезона и разным количеством осадков. Самая лучшая температура для него - + 26.67°C с количеством осадков 10 см в месяц. Сухой сезон должен длиться не менее 3х месяцев.

Применение в медицине

Согласно Аюрведе, банан обладает сладкой, вяжущей и прохладной природой, послевкусие кислое. Он мягкий, тяжелый, в избыточных количествах оказывает слабительное действие. Повышает Питту и Капху, понижает Вату.

В Индии сок из корнеплодов банана используется как домашнее средство от желтухи, а с мёдом - от камней в почках.

Банан - ценный источник витаминов А, С, В6 и калия. Средний фрукт весом 125г на 75% состоит из воды и на 25% сухого вещества. Банан содержит сахарозу, фруктозу и глюкозу, а также протеин триптофан, преобразующийся в организме в серотонин, что помогает преодолеть депрессию. Банан весом 100г содержит 116 килокалорий, 27.2гм углеводов, 1.2гм белков, 0.3мг фосфора, 0.36мг железа, 88мг калия и 36.6мг натрия.

Это единственный фрукт, который разрешается есть при хронической язвенной болезни. Он нейтрализует повышенную кислотность желудочного сока и снижает раздражение, обволакивая слизистую оболочку желудка.

Все части бананового дерева используются в медицине: цветы помогают при бронхитах, дизентерии и язвах; приготовленные цветы дают в пищу диабетикам; вяжущий сок растения употребляют при истерии, эпилепсии, проказе, высокой температуре, геморрое, острой дизентерии и диарее. Аппликации с этим соком накладывают на геморрой, что также убивает паразитов. Из молодых листьев делают припарки при лечении ожогов и других заболеваний кожи; вязкий пепел незрелых шкурок и листьев бананов принимают при дизентерии и диарее, при злокачественной язве. Корни и экстракт из семян рекомендуется принимать пациентам, страдающим от расстройства пищеварения или дизентерией.

Употребление в пищу

Спелые бананы используют разными способами. Его просто очищают от кожуры и едят или нарезают и добавляют во фруктовые салаты, сэндвичи, заварной крем или желе. Пюре добавляют в мороженое, хлеб, мафины и сливочные пироги. Спелые бананы нарезают продольно и запекают, жарят и подают на стол (иногда с гарниром из коричневого сахара или крошкой из арахиса) как гарнир к мясным продуктам. Джем или соус готовят из тонко нарезанных спелых бананов с лимонным соком и сахаром, помешивая в течение полчаса, пока смесь не загустеет.

Eat at least one banana a day. They are said to contain contain all the 8 amino acids the human body cannot produce on its own.

Ешьте как минимум один банан в день. Он содержит не меньше 8ми важных аминокислот, которые не могут продуцироваться в человеческом организме сами.

Храните бананы на подносе для фруктов в жилой комнате при комнатной температуре. Если хотите, чтобы плоды созрели быстрее, поставьте их на солнце. Никогда не храните бананы в холодильнике, также как и другие тропические плоды, такие как помидоры и болгарский перец. При температуре ниже 8°C они начинают разлагаться изнутри. Бананы не дозреют, а только почернеют в холодильнике.

* Источник: Джелия Ф. Мортон, Майами, ФЛ. (Фрукты тёплого климата – 1987)

Место для отдыха, о котором вы мечтали всю жизнь

Провозглашенная «неповторимым курортом», Керала стала главным туристическим брэндом Индии. Утопающая в зелени и испещренная многочисленными реками, эта небольшая полоса земли юго-западного побережья Индии обладает уникальной смесью потрясающих достоинств – захватывающие дух природные красоты, удивительная история, богатая культура, интересные обычаи, оригинальная архитектура и Аюрведа- древняя наука о жизни.

Помимо хорошо освоенных туристических маршрутов – пляжей, запруд, горных деревушек – и популярных клише – специй, Катхакали, хаусботов, муссонов, кокосовых пальм – , такие новые концепции как экотуризм, хоумстей (проживание в семьях), агротуризм и оздоровительный туризм стали визитными карточками путешествия в Кералу. Магия этого края заключается в том, что практически весь штат является одним большим туристическим направлением.

Аюрведа - Наследие Кералы

Для большинства путешественников Керала и Аюрведа - синонимы. По мере расширения сферы терапевтического туризма, большинство лучших отелей и курортов Кералы предлагают ультрасовременные условия для аюрведического лечения. Большинство учреждений следуют строгому кодексу поведения и основным нормам, установленным традициями Аюрведы.

В Керале были сформулированы основополагающие принципы и вступила в силу система классификации Аюрведических центров, базируемая на их возможностях. Сертификация Green Leaf означает наилучшие условия, аутентичность методов и используемых компонентов, а сертификация Olive Leaf указывает на второй уровень.



Аюрведические методы оздоровления

Согласно Аюрведе, болезнь - это нарушение внутренних функций тела и ума. Аюрведа утверждает, что основной причиной болезней и недугов является накопление амы (токсинов) в клетках и тканях тела.

Аюрведическое лечение преследует единственную цель: сбалансировать выведенные из равновесия доши, вернув таким образом состояние гармонии или здоровья.

В арсенале Аюрведы имеются четыре основные программы лечения:

- Лекарственные средства для приема внутрь и внутренние процедуры (лекарства из трав, гхи, масла, клизмы, рвотные процедуры т.д.)
- Внешние процедуры (различные виды массажа, обливание маслом, потение, травяные пасты и т.д.)
- Диета (в зависимости от типа тела)
- Коррекция образа жизни (режим дня и особенности образа жизни в разные сезоны, йога, медитация и т.д.)

Аюрведа различает три стадии болезни: легкая, средняя и тяжелая. Лечение подбирается соответственно. На первых двух стадиях - легкой и средней - доктор обычно предписывает умеренную терапию. Ее цель - вернуть в прежнее равновесие разбалансированные гуморы при помощи лекарств, легких процедур и диет.

В тяжелых случаях выполняется очистительная терапия. Она состоит из пяти видов основных процедур и поэтому известна как Панчакарма. (панча- пять; карма- процедура или действие).

Панчакарма - это терапия глубокой детоксикации и очищения, омолаживающая и наполняющая энергией ум и тело, систематически укрепляющая все ткани тела, налаживающая работу внутренних органов за счет широкого спектра терапевтических процедур. Лучшим временем для Аюрведического лечения считается сезон дождей.

«Керала – редкая аномалия среди развивающихся стран, место, предоставляющее реальную надежду на будущее Третьего Мира... Несмотря на то, что географически это штат расположен в низинах рисовых полей, статистически он выделяется как Эверест социального развития...» Билл Маккиббен, путешественник от National Geographic, Октябрь 1999



God's Own Country

Департамент Туризма, Правительство Штата Керала

Тируванамтапурам, Керала – 695 033, Индия

Телефон: + 91-471-2321132, Факс: + 91-471-2322279

Информация для туристов (бесплатный звонок): 1-800-425-4747

Email : info@keralatourism.org, deptour@keralatourism.org



Ayurvedic Health Centres classified by Kerala Tourism

Alappuzha

Krishnendu Ayurveda Hospital [Hoja Verde]
info@krishnenduayur.org, Chingoli

Lake Palace [Hoja Verde]
info@lakepalacesort.com, Chungam

Marari Beach Ayurveda Centre [Hoja Verde]

mararibeach@cghearth.com, Mararikulam

**Muriyanat Kavukutty Amma Memorial NSS
Ayurvedic Hospital** [Hoja Verde] ayur.nsscherthala@gmail.com, Cherthala

Pambatheeram Ayurvedic Hospital [Hoja Verde]
info@pambatheeram.com, Chengannur

Department of Tourism,
Government of Kerala,
Park View, Thiruvananthapuram, Kerala, India - 695 033
Phone: +91 471 2321132, Fax: +91 471 2322279,
E-mail: info@keralatourism.org, deptour@keralatourism.org.
Tourist Information toll free No: 1-800-425-4747.
website: www.keralatourism.org

Sanjeevani Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
mail@punnamada.com, Punnamada

Kondai Lip Herbal Centre [Hoja Oliva]
kondai@kondailip.com, Ezhupunna

Peace Cottage [Hoja Oliva]
atpeacew@yahoo.com, Muhamma

Ernakulam

Ayurmana Spa [Hoja Verde]
reservation@cheraibeachresorts.com, Vypeen Island

Nagarjuna Ayurveda Centre Ltd. [Hoja Verde]
treatments@nagarjun.com, Kalady, EKM

Pattarumaddom Clinic & Ayurveda Nursing Home [Hoja Verde]
dr@pattarumadom.com, Nedumbaserry

Punarnava Ayurvedic Hospital [Hoja Verde]
punarnava@punarnava.net, Edappally

Saj Earth Resort [Hoja Verde]
Nedumbaserry

Softouch Ayurveda Centre [Hoja Verde]
ayurveda@lemeridien-cochin.com, Maradu

Soma Kerala Palace [Hoja Verde]
mail@soma.in, Chempu

Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital & Research Centre Pvt. Ltd. [Hoja Verde]
sreedhareeya@yahoo.com, Koothattukulam

Ayurdara [Hoja Oliva]
ayurdara@gmail.com, Vypeen Island

Ayurghram Ayurvedic Hospital [Hoja Oliva]
info@panchendhriya.com, Kothamangalam

CKKM Pharmacy [Hoja Oliva]
contact@rcmhealth.in, Thripunithura

Kerala Ayurveda Hospital [Hoja Oliva]
hospital@keralaayurveda.biz, Aluva

Merryland Ayurveda Hospital [Hoja Oliva]
merryland2004@sify.com, Nedumbaserry

Naivedya [Hoja Oliva]
naivedyaayurveda@gmail.com, Vyttila

Trident Cochin Ayurvedic Centre [Hoja Oliva]
reservations.cochin@tridenthotels.com, Bristow Road

Idukki

Ayura Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
reservations@muthoothotels.com, Kumily

Club Mahindra Lake View Health & Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
info@dubmahindra.com, Chinnakanal

Kannur

Amrutham Arya Vaidya Pharmacy [Hoja Oliva]
amrutham@rediffmail.com, Gokhale Road

Kesavatheeram Ayurvedic Gramam [Hoja Oliva]
keshavatheeram@rediffmail.com, Puracheri

Shree Hareeyam Aryavaidyasala [Hoja Oliva]
info@shreehareeyam.com, Chirakkal

Kasaragod

Rejuve - The Spa [Hoja Verde]
bekal@thelalit.com, Bekal

Kollam

Sree Narayana Institute of Ayurvedic Studies and Research [Hoja Verde]
snayurveda@yahoo.co.in, Puthur

Kottayam

Amba Ayurveda Hospital [Hoja Verde]

Changanassery

Ayurkshethra Temple of Life [Hoja Verde]
crs@eastend.in, Kumarakom

Ayurmana [Hoja Verde]
klresort@vsnl.com, Kumarakom

Chamundi Hill Palace Ayurvedic Resort [Hoja Verde]
info@chamundihillpalace.org, Nadukani

Coconut Lagoon Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
coconutlagoon@cghearth.com, Kumarakom

Madukkakuzhy Vaidyasala [Hoja Verde]
info@ayurmahc.com, Kanjirappally

Santhimandiram Ayurveda Hospital [Hoja Verde]
santhimandiram@gmail.com, Manganam

Taj Garden Retreat [Hoja Verde]
retreat.kumarakom@tajhotels.com, Kumarakom

Vedasparsh [Hoja Verde]
backwaterripples@vsnl.net, Kumarakom
Vedasudha Ayurvedic Hospital [Hoja Verde]

vedasudha@hotmail.com, Vayala

Athreya Ayurvedic Centre [Hoja Oliva]
info@theathreya.com, Pakkil

Ayur Lakshmi [Hoja Oliva]
lakshmihotels@live.com, Kumarakom

Cherian Ashram Ayurvedic Centre [Hoja Oliva]
cheriland@rediffmail.com, Manarcaud

Kandamkulathy Sukham Ayurvedic Treatment Centre [Hoja Oliva]
whisperingpalms@abadhotels.com, Kumarakom

The Lake Village Heritage Resort [Hoja Oliva]
wcastle@sify.com, Kodimatha

Kozhikode

High life Ayurvedic Hospital [Hoja Oliva]
nfo@highlifeayurveda.com, Mukkam

Ayurveda Centre Calicut [Hoja Verde]
gateway.calicut@tajhotels.com, P.T.Usha Road

Green Ayur Centre [Hoja Verde]
draghargreens@gmail.com, Azhiyoor

Harivihar Ayurvedic Heritage Home [Hoja Verde]
harivihar@harivihar.com, Bilathikulam

Sree Subramania Ayurvedic Nursing Home [Hoja Verde]
enquiry@ayurvedichospitalkerala.com, Karaparampa

Nityananda Ayurvedic Hospital [Hoja Oliva]
info@ayurvedics.info, Koyilandy, Malappuram

Kadavu Resort and Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
ayurveda@kadavuresorts.com, Azhinjilam Palakkad

Ahalia Ayurvedic Hospital [Hoja Verde]
mail@ahaliaayurvedic.org

Kairali Ayurvedic Health Resort (P) Ltd. [Hoja Verde]
kairlppt@md3.vsnl.net.in, Olaserry

Thiruvananthapuram

Soma Palmshore Beach Resort [Hoja Oliva]
mail@soma.in, Lighthouse Beach, Kovalam

Ayukshetram Ayurveda Hospital & Health Resort [Hoja Verde]
info@ayukshetram.com, Nedumangadu

Ayurdhara Ayurvedic Health and Wellness Centre [Hoja Verde]
info@harmoniaayurveda.com, Chowara

Beach and Lake Ayurvedic Resort [Hoja Verde]
beachandlake@hotmail.com, Pozhikkara Beach

Bela Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
info@isoladicocco.com, Poovar

Bethsaida Hermitage & Tourism (P) Ltd. [Hoja Verde]
info@bethsaidahermitage.com, Pulinkudi

Coconut Bay Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
cocobay@vsnl.com, Vizhinjam

Divya Spa, The Leela Kempinski Kovalam Beach [Hoja Verde]
spa.kovalam@theleela.com, Kovalam

Guruprakash Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
info@guruprakashayurvedakovalam.com, Vellar

Manaltheeraam Ayurvedic Hospital and Research Centre (P) Ltd. [Hoja Verde]
mail@manaltheeram.com, Chowara

Poovar Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
reservations@poovarislandresort.com, Poovar

Ribis Health Care Pvt Ltd [Hoja Verde]
ayurveda@drfranklin.com, Chowara

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort (P) Ltd. [Hoja Verde]
mail@somatheeram.in, Chowara

Somatheeram Ayurvedic Hospital & Yoga Centre (P) Ltd. [Hoja Verde]
info@somatheeram.org, Chowara

Spa Niraamaya [Hoja Verde]
arun.aravind@suryasamudra.com, Mulloor

Udaya Samudra Leisure Beach Hotel [Hoja Verde]
info@uds.co.in, Kovalam

Vaidyasala Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
sales@thrhotels.com, Poovar

Vijay Ayurvedic Foot Therapy Centre [Hoja Verde]
welcome@treatmenthouse.com, Choozhattukotta

Acharya Ayurgramam Ayurveda Hospital & Panchakarma centre [Hoja Oliva]
jayanarayang2002@yahoo.co.in, Kattakada

Bakers Ayurvedic Resort [Hoja Oliva]
bakersresort@hotmail.com, Kovalam

Devaki Ayurvedic Foundation [Hoja Oliva]
nandanremy@satyam.net.in, Edapazhanji

Dr. Chandrans Ayurveda Hospital [Hoja Oliva]
info@ayukshetram.com, Manarcaud

Ideal Ayurvedic Resort [Hoja Oliva]
idealresort@eth.net, Chowara

J. V. Ayurveda Bhavan [Hoja Oliva]
mail@ayurvedabhavan.com, Chettikulangara, TVM

New Ideal Panchakarma Centre [Hoja Oliva]
idealcentre@bsnl.in, Chowara

Scientific School of Yoga Naturapathy & Ayurvedic Hospital [Hoja Oliva]
enquiry@ssynayurveda.com, Varkala

Thrissur

Amala Ayurvedic Hospital & Research Centre [Hoja Verde]
amala@amalaayurveda.org, Amala Nagar

AVP Majlis Ayurvedic Health Park [Hoja Verde]
avpmajlis@rediffmail.com, Peringannur

Ayuryogashram Pvt. Ltd. [Hoja Verde]
info@ayuryogashram.com, Vadakkancherry

ETM Oushadasala & Hospital (P) Ltd. [Hoja Verde]
etmayurhoapital@etmoushadhasala.com, Irinjalakuda

Kadappuram Resorts Hotels (P) Ltd. [Hoja Verde]
info@kadappurambeachresorts.com, Nattika

Kandamkulathy Ayursoukhyam Resort [Hoja Verde]
mail@ayuresort.com, Mala

Nilayoram Resorts & Ayurvedic Centre [Hoja Verde]
nilayoram@gmail.com, Cheruthuruthy

Rajah Island [Hoja Verde]
ayurcenter@ayurveda-in.com, Chavakkad

Sopanam Welfare Centre (P) Ltd. [Hoja Verde]
info@sopanamwelfare.org, Irinjalakuda

Sree Chithra Ayur Home [Hoja Verde]
contact@sreechithraayurhome.com, Chavakkad

Vaidyaratnam Nursing Home [Hoja Verde]
mail@vaidyaratnammooss.com, Ollur

Vishnu Gardens & Resorts [Hoja Verde]
info@vishnuresorts.com, Chittilappilli

Kerali Ayurvedic Nursing Home [Hoja Oliva]
keralaiayur@gmail.com, Warriam Lane, TCR

Kunnathurmana Ayurveda Heritage [Hoja Oliva]
email@kmaheritage.com, Pannayarkulam

Oushadi The Pharmaceutical Corporation (I.M) Kerala Ltd. [Hoja Oliva]
trc-oushadi@sancharnet.in, Kuttanellur

P. N. Ayurvedashram [Hoja Oliva]
mail@pnayurvedasramam.com, Kodugalloor

Sawarnika Ayur Bhavan [Hoja Oliva]
sreechandran@live.com, Irinjalakuda

Sitaram Ayurveda Speciality Hospital [Hoja Oliva]
sitaramayur@gmail.com, Veliyannur

SNA Ayurvedic Nursing Home [Hoja Oliva]
doctor@thaikatmooss.com, Moospet Road

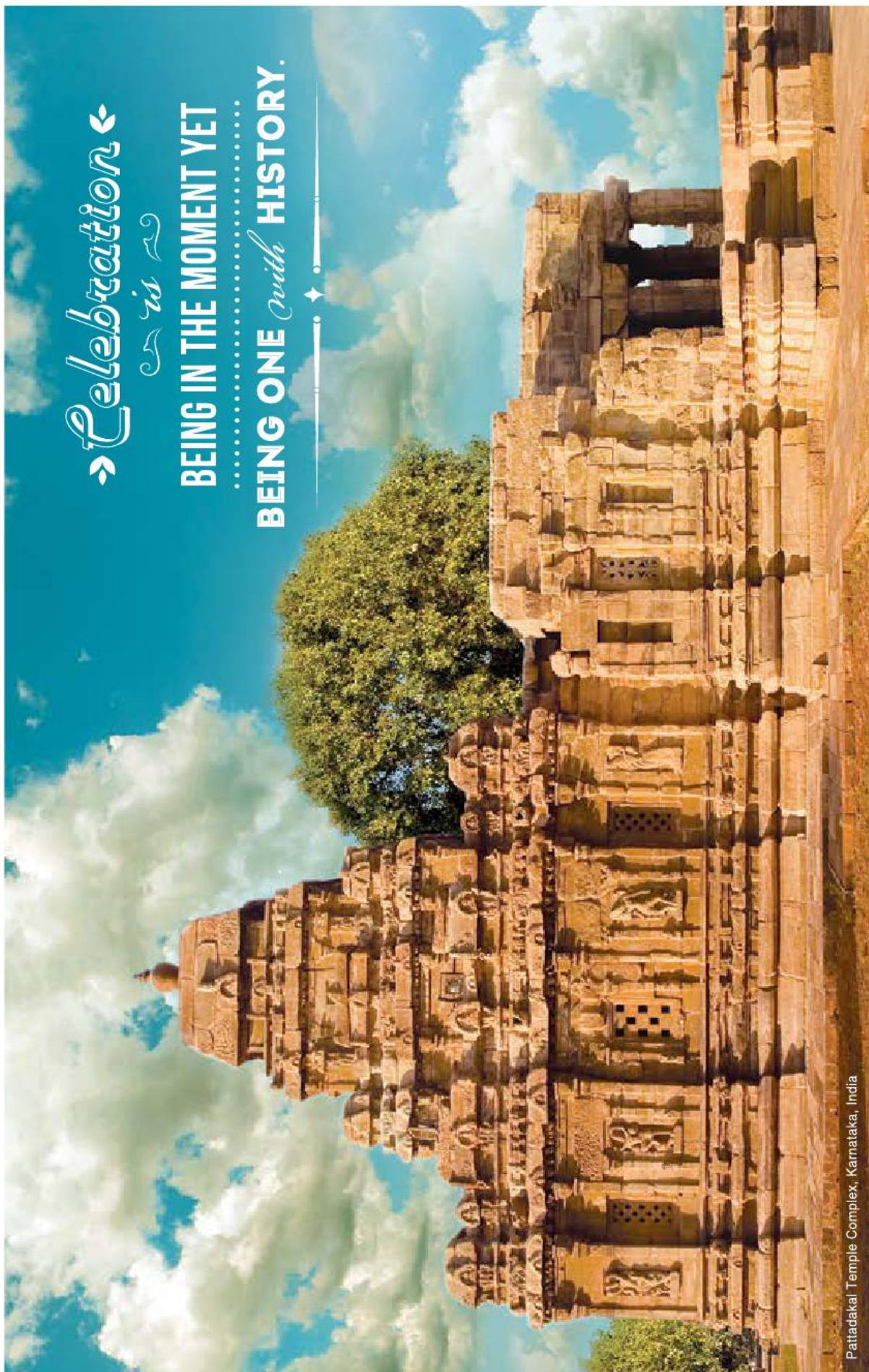
The River Retreat Heritage Ayurvedic Resort [Hoja Oliva]
info@riverretreat.in, Cheruthuruthy

Vinayaka Ayurvedic Nursing Home [Hoja Oliva]
Palakkal

Wayanad

Ayurkendra Ayurveda Hospital [Hoja Verde]
mail@ayurkendra.com, Kalpetta

Ayurveda Yoga Villa and Research Centre [Hoja Oliva]
info@ayurvedayogavilla.com, Kartikulam



Pattadakal Temple Complex, Karnataka, India

→ *Celebration* ←
~~~~~  
BEING IN THE MOMENT YET  
.....  
BEING ONE *with* HISTORY.

Говорят, что история повторяется. Но скорее всего история Паттадакала вряд ли повторится в ближайшее время. Великолепие и роскошь искусства и архитектуры, процветающие во времена легендарной империи Чалукьян, по-настоящему захватывают. Посетите Паттадакал, объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО, расположенный на берегу реки Малапрабха, и окунитесь в атмосферу праздника величественной эпохи.

Contact: +91 80 4334 4334

Follow us on:  

*Karnataka*  
One state. Many worlds.

[www.karnatakaturism.org](http://www.karnatakaturism.org)

Getting there: 465 km from Bangalore | ✈️ Hubli 128 km 🚗 Badami 22 km