

# **Panchakarma**

**Ajurwedyjskie oczyszczanie w Indiach**

**PLAN WYCIECZKI**

**A**amazonka  
T r a v e l

Panchakarma to głęboki proces detoksykacji ciała, którego celem jest leczenie chorób i przywrócenie równowagi między ciałem a duszą, wzmacnia układ odpornościowy i poprawia ogólny stan zdrowia. Panchakarma odgrywa kluczową rolę w medycynie ajurwedyjskiej. Całość procesu oczyszczania to 14 lub 21 dni. Panchakarma składa się z kilku etapów: przygotowania, etapu właściwego i etapu odmładzania i wzmacniania organizmu.

Etap pierwszy obejmuje konsultację z lekarzem, określa doszę (vatha, pitha lub kapha), omawia się wskazania i przeciwwskazania, przygotowany zostaje program zabiegów, przez kilka dni w zależności od zaleceń stosowana jest dieta, która ma nas przygotować do etapu oczyszczania.

Etap drugi przez 3-5 dni też w zależności od zaleceń na czczo pije się płynne ghee w dawce zalecanej przez lekarza i stosowana jest ścisła dieta. 6-ego dnia jest tak zwany dzień purgation – czyli przeczyszczenie, kiedy toksyny są wydalane.

Etap trzeci obejmuje terapię odmładzającą, zabiegi ajurwedyjskie, picie herbat ziołowych także wskazanych przez lekarza.

Panchakarma to nie tylko oczyszczenie ciała. Proces oddziałuje głęboko także na umysł, emocje i duszę.

Oferujemy Państwu oczyszczający proces Panchakarmy w renomowanym, autoryzowanym Centrum Ajurwedy w Indiach. Każdego dnia będą Państwo mieli 3-4 godziny zabiegów ajurwedyjskich, co jest ofertą bezkonkurencyjną. Polecane przez nać centrum ajurwedy prowadzone jest przez rodzinę lekarzy z tradycjami w ajurwedzie.

Na terenie ośrodka znajduje się także przestronna sala do jogi. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych nauczycieli. W wolnym czasie mogą Państwo korzystać z basenu na terenie ośrodka.

Przez cały okres pobytu znajdują się Państwo pod opieką doświadczonego zespołu lekarzy i pielęgniarek.

Zapraszamy

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **THARPANAM**

Zabieg polega na wypełnianiu ghee lub olejem „miseczki wokół oczu. Zarówno olej jak i ghee są odpowiednio doprawione leczniczymi ziołami. Zabieg zapobiega chorobom oczu i

wzmocnia nerwy wzrokowe. Redukuje bóle oczu, suchość i napięcie. Zapobiega degeneracyjnym chorobom oczu, takim jak katarakta. Odżywia skórę, redukuje sińce pod oczami.

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **ELAKIZHI**

Masaż całego ciała sakiewkami ziołowymi, który stymuluje pracę układu limfatycznego, eliminuje z ciała toksyny, rozluźnia, eliminuje napięcia i relaksuje ciało. Woreczki są wypełnione czosnkiem i limonką i moczone w oleju sezamowym, co wzmacnia naturalną ochronę ciała. Równoważy dosze, poprawia ukrwienie, spowalnia procesy starzenia.

Jest przydatną ajurwedyjską techniką leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów, skurczów mięśni, otyłości, obrzęków, cukrzycy i bólów pleców.

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **MASAŻ MARMA**

Masaż Marma – jest terapeutycznym zabiegiem ajurwedyjskim. Wykorzystuje technikę akupresury na punktach marma, czyli punktach energii życiowej w ciele. Powoduje przepływ prany – energii życiowej w ciele, co równoważy, oczyszcza i harmonizuje wszystkie układy w organizmie.

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **SIROVASTHI**

To jeden ze starożytnych zabiegów ajurwedyjskich, który polega na głowę ciepłego oleju zmieszanego z ziołami do uprzednio nałożonej na głowę specjalnej tuby. Lecznicy ciepły olej wylewany na głowę ociepla czaszkę. Pomaga w leczeniu migren, wzmacnia cebulki włosów, zapobiega wypadaniu włosów, wzmacnia odporność, leczy bezsenność, leczy dolegliwości rdzenia kręgowego, leczy porażenie nerwu twarzonego.

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **SHIRODHARA**

Shirodhara to najbardziej charakterystyczny i najbardziej rozpoznawalny zabieg wśród terapii, którymi posługuje się Ajurweda – tradycyjny hinduski system medyczny, liczący sobie już

ponad 5 tysięcy lat. Shirodhara jest unikalna dla Ajurwedy – żaden inny system medyczny, żadna kultura starożytna, żadna cywilizacja nie posługiwały się taką formą terapii

Shirodhara pozwala osiągnąć stan uspokojenia i wyciszenia umysłu bliski stanowi medytacji.

Z punktu widzenia Ajurwedy shirodhara balansuje doszę Vata, czyli – skutecznie można ją stosować przy problemach zdrowotnych takich jak bezsenność, niepokój, problemy z koncentracją i pamięcią, depresja, stres, zaburzenia percepcji, bóle głowy, wszelkie zaburzenia psychosomatyczne, jak również dla poprawienia ogólnej odporności organizmu i poprawienie kondycji stawów, oraz krążenia. A wszystko to dzieje się poprzez zrelaksowanie i odżywienie systemu nerwowego, co jest celem głównym shirodhary.

## Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie

### UDVARTHANAM

Masaż Udvartana to przyjemny i efektywny masaż ajurwedyjski, polegający na nacieraniu ciała mieszanką indywidualnie dobranych, sproszkowanych ziół. Jednocześnie wykorzystuje kombinację technik masażu (które są stosunkowo dynamiczne), celem wywołania efektu leczniczego i odprężającego. Redukuje także cellulit i modeluje sylwetkę. Ajurveda poleca udvartana przede wszystkim przy kuracjach odchudzających, gdy chcemy walczyć z nadwagą, otyłością, bowiem stymuluje metabolizm. Stosowana jest przy skłonności do zatrzymywania wody w organizmie, do cellulitu, a także gdy jesteśmy ospali, ociężali, mamy tendencje do zbyt długiego snu. Taki zabieg sprawdza się również, gdy walczymy z wysokim cholesterolem lub cukrzycą. Udvartana poprawia także kondycję skóry, zwłaszcza gdy ma skłonność do przetłuszczania. Można ją również stosować przy chorobach skóry typu łuszczyca.

## Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie

### NAVARAKIZHI

Masaż sakiewkami bawełnianymi z ryżem navarakizhi (czyt. *nawarakiżi*), że będziesz miała skórę jak Kleopatra.

– płyn powstający z połączenia ryżu, mleka i wywaru ziół daje skórze uczucie jedwabistości i świeżości, jak po najbardziej wykwintnych zabiegach SPA! Dzięki właściwościom ryżu i ziół wzmacnia on i odżywia całe ciało, poprawia odporność. Jest wskazany dla osób osłabionych - wzmacnia i odbudowuje mięśnie, odżywia kości oraz tkanki miękkie, wspiera układ nerwowy.

Polecany przy paraliżu z niedowładami, RZS, rwie kulszowej, a także, jak i wszystkie masaże ajurwedyjskie – usuwa stres i relaksuje umysł

## **Masaż rozgrzаныmi sakiewkami z ryżem gotowanym w mleku i ziołach:**

- dodaje energii,
- odżywia i odmładza ciało,
- poprawia odporność,
- wzmacnia i odbudowuje mięśnie,
- wzmacnia i odżywia kości oraz tkanki miękkie,
- wzmacnia układ nerwowy,
- poprawia krążenie i koloryt skóry,
- upiększa skórę dzięki proteinom ryżu i właściwościom mleka,
- usuwa stres i relaksuje umysł

## **Dzień Przykładowe zabiegi ajurwedyjskie**

### **PIZHICHIL**

Ajurwedyjski masaż olejowy Pizhichil jest kombinacją zabiegów Snehana (polewanie, masowanie i nasycanie olejem) i Swedana (ciepłe okłady, rozgrzewanie, wywoływanie potów). Do trwającego 1-1,5 godziny zabiegu zużywa się przynajmniej 3 litry oleju, a źródła mówią też o wylewaniu na pacjenta nawet 20 litrów

Działanie: poprawia krążenie  
wzmacnia system immunologiczny  
odmładza  
redukuje stres, lęki i napięcie nerwowe  
poprawia kondycję skóry  
wspomaga leczenie artretyzmu, paraliżu i chorób reumatycznych  
pomaga w astmie i chorobach płuc  
usuwa napięcie mięśni  
wspomaga proces rehabilitacji po złamaniach i kontuzjach  
przynosi ulgę w bólu i harmonizuje układ nerwowy