

# АЮРВЕДА В МОСКВЕ И ИНДИИ

*Откройте для себя Аюрведу - мир красоты и гармонии!*



AYURVEDA



*Живое знание на благо каждого.*

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СУЩНОСТИ АЮРВЕДЫ.

### *Что такое аюрведа?*

*В Индии, Непале, Бирме и Индонезии она повсеместно практикуется и по сей день. Но и в других странах мира растет количество приверженцев Аюрведы.*

*Аюрведические знания возникли в Индии более 5000 лет назад и часто называются «Матерью всего исцеления». Это связано с древней ведической культурой и преподается в течение многих тысяч лет в устной традиции от мастеров их ученикам. Принципы многих естественных целебных систем, которые сейчас знакомы на Западе, имеют свои корни в Аюрведе, включая гомеопатию и терапию полярности.*

### *Так что означает термин Аюрведа?*

*Само слово «аюрведа» с санскрита переводится как «наука жизни и долголетия» («аюс» – жизнь, «веда» – знание). Но неправильным будет считать, что это всего лишь наука. Это и философское течение, и система медицины, и образ жизни.*

*Принято считать, что на ее основе возникли главные направления медицины, в том числе Китайская и Тибетская. Упоминания об Аюрведе можно отыскать, прежде всего, в Ведах, но также и в Махабхарате, Пуранах, Шантрах, Упанишадах, Йога-шастрах.*

Да, с помощью аюрведических знаний можно без применения каких-либо сложных диагностических методов точно выявить заболевание и вылечить его.

**Но основная цель – это предотвращение развития недуга, то есть профилактика.**

Знание Аюрведы позволяет понять, как создать баланс тела, ума и сознания в соответствии с собственной индивидуальной конституцией и как скорректировать образ жизни, чтобы обеспечить и поддерживать этот баланс.

Стоит отметить, что Аюрведа предлагает самим принимать ответственность за свой образ жизни и поступки, влияющие на физическое и душевное здоровье.

У каждого человека есть определенная структура энергии - индивидуальное сочетание физических, умственных и эмоциональных характеристик, которое включает в себя их собственную конституцию.

**Конституционный подход является сущностью аюрведической системы.**

**Врач, работающий в рамках аюрведических знаний, использует такие методы обследования:**

- прослушивание пульса (нади парикша);
- изучение мочи (мутра парикша);
- анализ голоса и других шумов (шабда парикша);
- общее впечатление о человеке (акрити парикша);
- изучение языка (джихва парикша);
- применение пальпации (спарша парикша);
- диагностика по калу (мала парикша);
- изучение глаз (дриш парикша).

Применение этих методов не требует особых затрат. Но удивительно, что опытный, владеющий всеми необходимыми аюрведическими знаниями врач сумеет с их помощью правильно установить диагноз. При этом главное требование к доктору – пронизательность, наблюдательность, наличие развитой интуиции.

Следует подчеркнуть, что Аюрведа не является заменой западной аллопатической медицине. Есть много случаев, когда процесс заболевания и острые состояния лучше всего лечить с помощью западных технологий. Аюрведа может использоваться в сочетании с западной медициной, чтобы сделать человека более выносливым и менее склонным к заболеванию и/или восстановить организм после лечения или хирургического вмешательства.

Важно понимать основное различие между аюрведой и западной аллопатической медициной.

Западная аллопатическая медицина в настоящее время имеет тенденцию сосредотачиваться на симптоматике и болезни. Такой подход помогает спасти многие жизни.

Аюрведа не фокусируется на болезни, она утверждает, что жизнь должна поддерживаться энергией в равновесии. Когда поток энергии внутри человека сбалансирован, естественные системы защиты организма будут достаточно сильными, чтобы защитить его от болезней.

### ***Натуральность – основа лечения в Аюрведе.***

*В Аюрведе провозглашается использование в лечении заболеваний только натуральных, произведенных самой природой средств: металлов, растений, камней, минералов и прочего. В свою очередь, она отказывается от применения созданных искусственным путем лекарственных препаратов.*

*Аюрведа считает, что все, что необходимо нашему организму для поддержания и восстановления здоровья, есть в окружающей нас природе, так как она совершенна. А лекарства, созданные с помощью химического синтеза, при длительном приеме начинают наносить серьезный ущерб органам, поэтому после их приема еще придется восстанавливаться. А вот осмысленное применение натуральных средств безопасно, так как их структура сходна со структурой организма.*

*Помимо лекарственных средств натурального происхождения, Аюрведа в лечении располагает такими средствами, как: аюрведический массаж, йога, Марма-терапия (воздействие на биологически активные точки организма), медитации, назначение индивидуальной диеты.*

### ***Аюрведа - традиционная наука о лечении в Индии.***

*В настоящее время Аюрведа наиболее развита и популярна в штате Керала, в южной части Индии. Керала с ее зеленой, плодородной землей и климатом идеально подходит для выращивания лекарственных трав и упоминается на туристической карте как «Собственная страна Бога». Аюрведа стала популярной в Керале со времен арийского вторжения. Богатая лекарственными травами Керала открыла новые пути для развития этого лечения.*

### ***Аюрведа сегодня***

*Аюрведу практикуют примерно триста пятьдесят тысяч зарегистрированных врачей. Индийская традиционная медицина изучается в Индии под общим руководством Центрального Совета по Исследованию Древнеиндийской медицины и Siddha (CCRAS), который включает национальную сеть научно-исследовательских институтов и центров.*

*В настоящее время в Индии, помимо европейской медицины, распространены традиционные системы Унани, Сиддха, Эмчи. Все эти школы имеют много общего с Аюрведой.*

*Есть несколько фармацевтических предприятий, которые производят лекарства аюрведы и унани под контролем правительства.*

*Таким образом, Аюрведа затрагивает все аспекты жизни - тело, ум и дух человека.*

*Признает, что каждый из нас уникален, каждый реагирует по-своему на многие аспекты жизни, каждый обладает разными сильными и слабыми сторонами. Благодаря глубокому пониманию процессов и тысячелетнему опыту, Аюрведа, обладая колоссальным объемом информации о взаимосвязи причин и их последствий, как непосредственных, так и отдаленных, способна быть полезной для каждого человека, несмотря на его уникальность.*

***И так, Аюрведа это наука о жизни, самая старая и самая целостная лекарственная система, доступная сегодня на планете.***



*Современная история Аюрведы в Москве началась в 1996 году, когда индийские специалисты были приглашены Чернобыльским фондом для лечения ликвидаторов пострадавших в зоне аварии на ЧАЭС. Для работы с этими пациентами была использована классическая Аюрведическая методика глубокой детоксикации организма (Панчакарма) и был получен замечательных результатов. С тех пор специалисты Аюрведы всегда работали в Москве.*

*Появились Аюрведические клиники.*

*В настоящее время в Москве работают дипломированные врачи, йога-терапевты, массажисты - выпускники лучших Аюрведических вузов Индии, в том числе и Кералы (штата Индии, в котором зародилась эта древнейшая медицина), имеющие многолетний опыт лечебной практики, в том числе, и в России:*

- Врачи Аюрведы успешно справляются даже с хроническими заболеваниями.*
- Они успешно интегрируют в древнюю науку Аюрведу современную инструментальную диагностику, лабораторные исследования, гормональный, генетический, морфологический анализы, маркеры и пр. Достижения современной медицины сочетаются с Аюрведическим лечением.*
- Врачи Аюрведы используют методы, препараты, исследования, которые уже доказали свою эффективность. Подавляющее большинство пациентов получают значительное улучшение самочувствия, длительную ремиссию, часто избавляются от болезней (даже хронических) полностью. Особенно приятно, когда у пациенток, страдающих бесплодием, наступает долгожданная беременность!*

***В ходе консультации врача Аюрведы проводится комплексная диагностика организма.***

*Доктор проводит разносторонний опрос, осмотр и пульсовую диагностику, которая помогает выявить даже самое начало заболевания. Доктор диагностирует болезнь с определением дисбаланса дош (суть термина Вы узнаете на консультации у врача).*

***Консультация у врача Аюрведы – это замечательная возможность получить рекомендации по образу жизни, способам сохранения хорошего здоровья и решения волнующих Вас проблем. Главное правило работы врачей — индивидуальный подход к каждому обратившемуся пациенту, вне зависимости от того, страдает ли он от тяжких заболеваний, стресса или желает укрепить иммунитет. После консультации специалисты дают назначения по образу жизни, питанию и режиму дня, подбирают наиболее эффективный курс процедур. Кроме того, для улучшения физического и духовного самочувствия, совместно с лечением, пациент проходит курс терапевтической йоги, медитации. В сочетании обе методики дают наиболее эффективный результат, особенно при избавлении от хронических недугов.***

**Лечение направлено для решения таких проблем, как:**

- сердечно-сосудистые заболевания (ишемические болезни сердца, артериальная гипертензия и т.п.);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, энтериты, колиты т.п.);
- психосоматические заболевания, стрессы, депрессии, неврозы, синдром хронической усталости, бессонница и др.;
- болезни обмена веществ и эндокринной системы (диабет, ожирение, болезни щитовидной железы и т. п.);
- бесплодие и сексуальные расстройства у лиц обоих полов;
- кожные болезни (псориаз, дерматит, экзема и т.п.);
- аллергии различной природы (кожные, респираторные, поллиноз и т.п.);
- болезни опорно-двигательного аппарата (ревматоидный артрит, остеохондроз, артрозы и др.);
- болезни органов дыхания (астма, хронический бронхит и т.п.);
- гинекологические заболевания (нарушения цикла, дисфункциональные маточные кровотечения, аменорея, миома матки, эндометриоз, воспаление придатков, мастопатия);
- детские заболевания;
- реабилитация после неврологических заболеваний, например, инсульта.

### **Лечебные процедуры**

Все **массажи и процедуры** (а их всего 41 в Аюрведе) проводятся курсом и только по назначению врача. Большинство процедур имеет глубокое и сильное воздействие на организм, поэтому надо относиться к аюрведическим процедурам, как к лечебным. Хотя многие процедуры удивительно приятны!

**Йога-терапия** - направлена на лечение и профилактику заболеваний, а также на закрепление положительного результата после прохождения курса той или иной терапии.

**Медитация.** Применяется для устранения психосоматической причины болезни.



# АЮРВЕДА В ИНДИИ



## *Керала - страна аюрведы*

*В настоящее время Аюрведа наиболее развита и популярна в штате Керала, в южной части Индии, на берегу Аравийского моря. Богатая лекарственными травами Керала открыла новые пути для развития этого вида лечения.*

*С этой землёй связаны имена таких ведущих экспертов аюрведы Индии, как: Аштавиджан Вайдьямадам, д-р Фишикумаран Намбутхири, профессор Васудеван, д-р Коттакал Рагхава Уорриер, Аштавайдаيان Вайдьямадом, д-р Раджив Намбутхири и др.*

***Керала сегодня это неповторимый центр туризма в Аюрведу.***

*Ближайший международный аэропорт находится в Тривандрум столице штата Керала. Откуда авиалайнеры совершают рейсы в другие части Индии, а также во многие крупные города мира. Тривандрум также имеет хорошее железнодорожное и автомобильное сообщение.*

***Аюрведические центры и клиники предлагают широкий диапазон лечебных и оздоровительных программ для пациентов с самыми разными заболеваниями и патологическими состояниями:***

- Релаксационная программа.
- Программа снятия стресса.
- Программа «рекрутинга».
- Пакет очищения организма с восстановлением.
- Лечение ревматического артрита.
- Лечение псориаза.
- Программа ухода за позвоночником и шеей.
- Программа по уходу за красотой.
- Программа восстановления для возрастной патологии.
- Программа для похудения.

### **Номерной фонд**

Номерной фонд разнообразен и представляет возможность выбора от Premium до Standard, размещённых как в трёхэтажном корпусе, так и в коттеджах и виллах. В последних свои бассейны во внутреннем дворе.

В номере: кондиционер, телевизор, телефон, мини-бар, сейф, набор для приготовления чая и кофе, бутылированная вода, просторный балкон или веранда, ванная комната с необходимым набором принадлежностей (в коттеджах ванная в кералинском стиле, на открытом воздухе), полотенца, халат, тапочки.

К услугам пациентов и отдыхающих бассейны, библиотеки, игровые комнаты для салонных игр, конференц-залы, магазины сувениров, косметические кабинеты, обмен валют, wi-fi, возможность переписать фотографии с камеры на носители, услуги няни, тренажерные залы, бильярд, волейбол, йога и медитация, на пляже: лежаки, шезлонги и зонтики.

### **Рестораны**

Рестораны размещаются как в отелях, так и на пляже. Отличаются изысканной местной этнической кухней, включая разнообразные морепродукты. Существует отдельный Аюрведа-рестораны, где вы получите только аюрведические блюда.

### **Досуг**

Пляжи оснащены зонтами, шкафчиками, душевыми, туалетами, раздевалками, имеется пресная вода.

Здесь можно получить идеальный загар, играть в пляжный волейбол.

### **Территория.**

Обширная сеть тротуаров для прогулок. Великолепный вид на ночное небо и бесчисленные огни мириад рыболовных судов местных рыбаков, отражающихся в волнах бирюзового синего моря.

### **Культурные шоу.**

Организованы культурные выступления профессиональных артистов и национальных групп, таких как Mohiniyattam, Katakali и др., исполнителей классической музыки, выступающих по вечерам, вместе дающих представление о культурном богатстве и разнообразии Кералы.

### **Туристические пакеты для желающих.**

Специальные дневные - экскурсионные и торговые поездки, также могут быть организованы по запросу за дополнительную плату.

Это:

- Padmanabharigat дворец - древний дворец королей Travancora,
- Канья Кумари (мыс Кумари) - оконечность Индийского полуострова, лодочные круизы по заводи,
- Srichitra - художественная галерея
- Музей Napier.
- Можно также пойти на шоппинг за антиквариатом, сувенирами и поделками или одеждой и золотыми украшениями в городских магазинах в Привандрум.

**Именно в штате Керала, находятся лучшие курорты, клиники и медицинские центры, придерживающиеся 5000-летних традиций и принципов Аюрведы.**



*Как мы можем помочь в организации лечения и отдыха в Индии?*

*Наша группа «ИнтерМедИнфо-Афиша» работает в сфере медицинского информационного сервиса и готова делиться своими контактами, информируя пациентов о эффективных видах медицинской помощи, сервисе в той или иной клинике, реабилитационном центре, что обеспечивает успех в лечении и восстановлении здоровья!*

*Обращайтесь!*

*Мы помогаем пациентам выздороветь!*

*И оправдываем их надежды!*