Режимный объект

О покое в Kalari Rasayana

Алексей Иорданов

ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

С КАЖДЫМ годом ЗОЖ и спорт становятся все популярнее. Жители больших городов хотят выглядеть хорошо, борются с лишним весом, со стрессом и иногда даже добиваются хороших результатов. Но вдали от крупных городов в разных уголках планеты существуют рекреационные зоны, где никто не гонится за безглютеновым диетами, а стресс в принципе исключен как явление. Одна из таких зон — Керала, штат в южной Индии, родина аюрведы.

Всякий раз, когда я устаю от Москвы, от работы и стрессов, с ней связанных, я уезжаю в Кералу, а точнее, в аюрведическую, лучшую, на мой взгляд, в мире клинику Kalari Rasayana. Убегаю от хронической московской усталости в свой собственный рехаб, чтобы «заземлиться» и сбалансировать свои доши. Согласно аюрведе, древней науке о здоровой и долгой жизни, мир образуют пять элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля. Элементы группируются в три основные фундаментальные жизненные силы — доши (вата, питта, капха), которые регулируют все функции организма. Человек здоров, когда доши находятся в сбалансированном состоянии. Если же доши не сбалансированы (а они у нас, жителей больших городов не сбалансированы), самое время вспомнить о традиционной индийской медицине и отправиться в аюрведическую клинику. Я уже второй раз в Kalari Rasayana и после длительного перелета радуюсь встрече со своим лечащим доктором Шрилалом Шанкаром (он также главный врач клиники), со своим терапевтом / массажистом Ниджу, диетологом, йога-терапевтом и всей командой клиники. К доктору Шанкару, как и в прошлый раз, буду приходить на консультацию каждое утро, и после первичного осмотра мы будем говорить не только о «болячках», но и о желаниях, работе, семье, о самых важных моментах в жизни. Эти разговоры придают моей жизни больше осознанности. Я начинаю прислушиваться к себе и организму, доверять доктору и выполнять все условия программы. Здесь предлагают множество программ, но самая популярная — «Общее омоложение панчакарма / Panchakarma», программа детоксикации и очищения. Приступать к детоксикации лучше за две недели до поездки. Необходимо отказаться от обильной пищи, алкоголя, курения. По приезде меня сразу сажают на вегетарианскую диету и выдают еду пятью маленькими порциями. В меню — местные сезонные овощи и фрукты, рис. Раз в день дают свежевыжатый сок, а из фруктов — ананас, банан, манго или папайю. Полностью отсутствуют мясо, рыба, яйца, хлеб, чай, кофе, сахар.

Кроме того, здесь нужно соблюдать режим, не покидать территорию клиники, пока длится лечение, и ходить в пижаме (свободная рубашка и белые хлопковые брюки), которую дают при заселении в номер. Меня также попросили максимально ограничить общение по мобильному телефону и пользование компьютером.

Нужно вставать с рассветом и ложиться не позднее 21:00 и желательно выполнять все пункты программы, которую выдают ежедневно после посещения доктора и диетолога. В программу включены все виды йоги (йога-нидра в том числе), кормление рыбок, лечебные процедуры (глубокие массажи), принятие аюрведических лекарств, меню (которое ежедневно составляет диетолог). На третий день после приезда и первых масляных процедур я начал пить гхи — натуральное, пресное и подогретое топленое масло. Его назначают на три-семь дней (в мо-