



## Что такое панчакарма?

но-кишечный тракт. Многие испытывают при этом сильную усталость, апатию, сонливость. Но как бы паршиво вам ни было (правда, некоторые этого счастливо избегают), вы чувствуете огромную заботу и поддержку со стороны доктора, диетолога, йога-терапевта и всех сотрудников клиники. На пятый день масло отменили, и это значит, что организм полностью им пропитался.

Но этим лечение не ограничивается. Также вы принимаете аюрведические таблетки, вам готовят вегетарианскую и очень вкусную еду каждый день после совещания доктора, диетолога и шеф-повара, и каждый день ваш личный терапевт-массажист делает вам аюрведические (в основе своей масляные) процедуры. В Kalari Rasayana в первый же день сразу после консультации меня знакомят с моим личным массажистом, который проводит все процедуры. А они самые разнообразные: калари ужичиль (мягкий массаж головы и ритмичный мас-

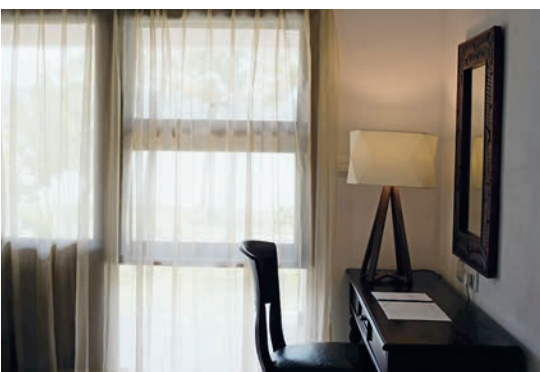
саж всего тела специально подобранными маслами), дхатху пушти ужичиль (массаж всего тела маслами в четыре руки), пижичил (умасливание тела и потоотделение), широдхара (процедура, в ходе которой на лоб, в район третьего глаза, тонкой струйкой выливается теплое масло или лечебный раствор травяных масел, пахты и молока), подикижи (массаж, который проводят два массажиста горячими мешочками, с травяной пудрой и маслом) и так далее.

После очищения кишечника и потери веса (в итоге я сбросил 6,7 кг) чувствуешь невероятную легкость и прилив сил. Но время быстро летит, и наступает день отъезда. На последней консультации пациенты бесплатно получают аюрведические лекарства на два месяца вперед, рекомендации по питанию и занятиям йогой. Доктор даст свои индивидуальные рекомендации, а директор клиники соберет персонал и сделает памятную фотографию с вами.

Панчакарма — это классическая пятиступенчатая система омоложения.

Процедуры, которые входят в программу очищения, выводят токсины и шлаки из организма, улучшается микроциркуляция, происходит регенерация клеток и омоложение тканей. Благодаря маслам и травяным настоям токсины, накопившиеся в теле человека, принимают водорастворимую форму, и это существенно облегчает их выведение из организма. Список болезней, для лечения которых используется эта программа, весьма внушителен: вегетативные нарушения, заболевания сердечно-сосудистой, нервной систем, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания суставов и позвоночника, аллергия, гинекологические заболе-

вания и многое другое. Панчакарму назначают и здоровым людям — для улучшения кровообращения, ускорения обмена веществ, общего омоложения, очищения сосудов от шлаков и холестерина, снятия синдрома хронической усталости и повышения жизненного тонуса. При помощи панчакармы можно восстановить баланс дош и гармонию в организме.



вы получаете стакан теплого масла и кусочек лайма с водой. Это и есть ваш завтрак, и следующий прием пищи вечером — только ужин. Масло гхи — «золото аюрведы» — это топленое сливочное масло, в котором нет лактозы, воды и примесей. Оно активизирует пищеварение, смазывает организм изнутри — и токсины, накопленные в теле, начинают выходить из тканей в желудоч-