



ОТПУСК ПО УХОДУ

Продолжая тему очищения организма, мы не могли не рассказать о древней аюрведической практике омоложения – панчакарме и, наверно, самом известном у нас SPA-комплексе, в котором можно ее пройти. «Здоровое место» этого номера – Ananda SPA Гималаи.

Долгие лета

Сегодня аюрведические практики популярны не только среди посвященных в секреты древней науки. Методика, созданная 5000 лет назад индийскими провидцами, ушла пусть пока и не очень глубоко «в народ», но среди тех, для кого молодость и красота – вопрос принципиальный (включая «небожителей» Голливуда, простых смертных топ-менеджеров, привилегированных домохозяек и представителей творческой интеллигенции) имеет немало своих приверженцев. И, конечно, абсолютно все хотят быть здоровыми, безоговорочно доверяясь знаниям, проверенным практикой в течение сотен поколений.

Индийская традиционная медицина называет три основные причины болезней. Это: «излишнее, недостаточное или неправильное использование» наших способностей, «ошибки в принятии решений» и «излишняя чувствительность к смене сезонов». Согласно аюрведе, в нашем организме хозяйничают три биоэнергетических силы – доши, которые в от-

вете за все физические, ментальные и эмоциональные различия между людьми. Вата, Капка и Питта – у большинства людей есть доминирующая доша, которая определяет тип конституции его тела. Стоит хотя бы одной из них выйти из строя, как тут же дисбалансированный организм начинают атаковать плохое самочувствие и болезни, вызванные скопившимися

ПАНЧАКАРМА – ЭТО И ЕСТЬ СТАРЕЙШАЯ В МИРЕ НАУЧНАЯ СИСТЕМА ДЕТОКСИКАЦИИ И ПЕРЕНАСТРОЙКИ ОРГАНИЗМА. ТАКОЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ ПРОЦЕДУР МОЖНО НАЗВАТЬ СВОЕОБРАЗНОЙ ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКОЙ ОРГАНИЗМА, ПРИЧЕМ КАК ФИЗИЧЕСКОЙ ЕГО СТОРОНЫ, ТАК И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ



МАСЛО «ГИ»

Самая сложная часть лечения – прием теплого масла «ги» с целебными травами. Теплое масло с горькими травами, проникая в организм, работает как адсорбент. Во время его приема (количество дней устанавливает доктор) пациенту делаются масляные массажи, предписывается спокойный режим, занятия йогой и медитации. Апофеозом становится день очищения, когда из организма выходит масло со всеми токсинами. В это время могут обостриться хронические и недавно перенесенные заболевания, не исключена и депрессия.

токсинами. Поэтому главное мастерство специалиста по аюрведе заключается в том, чтобы правильно оценить конституцию конкретного человека, диагностировать наличие какого-либо дисбаланса и решить, какое именно ле-

чение наилучшим образом подойдет пациенту. Естественно, на пути к здоровым телу и душе никак не обойтись без глобальной оздоровительной чистки.

ОТЕЛЬ РАСПОЛОЖЕН СРЕДИ МАНГОВЫХ ДЕРЕВЬЕВ, В МЯГКОМ КЛИМАТЕ ИНДИЙСКИХ ГОР. НА ТЕРРИТОРИИ, ВЛАДЕЛЬЦЕМ КОГДА-ТО БЫЛ МАХАРДЖА

