



Аюрведа
таинство внутренней гармонии,
залог долгой и здоровой жизни!

Аюрведа на Шри Ланке

На Шри Ланке аюрведа усовершенствовалась тысячелетиями. Лечение на основе трав и специальных диет, было единственным методом оздоровления, до появления западной медицины на острове.

Аюрведа подходит как для лечения и профилактики различных заболеваний, так и для омоложения организма, улучшения общего самочувствия, для глубокого расслабления. Благодаря своему комплексному подходу, который рассматривает каждого человека в отдельности, Аюрведа приобретает особую значимость в современном обществе, которое так подвержено влиянию стрессов и депрессий.

Что Такое Аюрведа?

В переводе с санскрита это «Наука о Жизни». Основу Аюрведы составляет понимание законов мироздания. Она рассматривает человеческий организм как единое целое нескольких составляющих, говоря о тесной взаимосвязи души и тела.

Доши

Аюрведа основана на системе трёх фундаментальных жизненных силах - *дошах*. Согласно концепции трех дош, в нашем организме сосредоточены три энергетические основные силы (вата, питта и капа). Каждая доша имеет свои качества и свойства, которые основаны на пяти элементах (эфир, воздух, вода, огонь, земля). Если любая из дош находится в дисбалансе-человек заболевает.

В арсенале Аюрведы имеются разнообразные процедуры. В их основе лежат глубокие познания учения о питании, подобранное индивидуально для каждого человека в соответствии с типом конституции тела, наука о травах (в их числе более 3000 видов трав и специй), специальные техники очищения (например, **Панчакарма**), массажи и другие оздоровительные процедуры. И все это в сочетании с йогой и медитацией.

Восстановить здоровье и предотвратить развитие серьезных заболеваний – вот основные задачи Аюрведы. *Помните, что эффект от лечения можно ожидать начиная с двухнедельного пребывания и до месяца.*



Аюрведа на Шри Ланке.

Рассмотрим некоторые методики аюрведы.

Широдара (Shirodhara- Head Oil Bath). Это одна из популярнейших методик. Процедура, когда в течение 20 минут на середину лба ритмично капает подогретое травяное масло. Она считается крайне эффективной для лечения мигрени и любых расстройств центральной нервной системы. Массаж головы и лица с применением теплого масла с добавками способствует расслаблению нервной системы и достижению баланса между энергиями, управляющими функционированием мозга, а массаж тела способствует

снижению болевых симптомов и дарит ощущение полного расслабления.



Шарира Абхьянга –Sharira / Sarvanga Abhyanga (Ayurvedic Body massage). Аюрведический массаж тела специально подобранными растительными маслами и смесями. Абхьянга укрепляет и тонизирует мышцы, снимает усталость, улучшает кровообращение, сон, оздоравливает тело. Продолжительность в среднем 30-40 мин.



Ушмасведа- Ushmasveda Herbal Steam Bath. Лечебная паровая баня, состоящая из насыщенного минералами пара. Эта процедура помогает облегчить различные заболевания, включая избыточный вес и боль в суставах.



Акшитарпана- Akshitarpana (Nourishing Eye Treatment). Наложив специальную травяную пасту вокруг глаз, масло капается на поверхность века. Процедура длится 5-10 мин. Это лечение полезно при некоторых глазных заболеваниях. Процедура улучшает зрение, укрепляет внутренние и внешние глазные мышцы.



Аюрведа на Шри Ланке.

Муха Липана-Мукха Лепана(Facial Treatment). Травяные пасты/маски используются для очищения, разглаживания, отбеливания и питания уставшей кожи лица и шеи.



Авагаха/ Драсваведа –Avagaaha/ Drasvaveda (Herbal Tub Bath). Растительные ванны. Отвар из целебных листьев и корней поливается на тело, пока вы сидите в теплой травяной ванне.



Что входит обычно в аюрведический пакет :

Консультация с врачом, который назначит соответствующее вам лечение и процедуры.

Специально подобранная диета в сочетании с травяными отварами/настойками/чаем/таблетками.

Ежедневные процедуры лечения.

Медитация , йога.

Лекции по оздоровлению организма.



Аюрведа на Шри-Ланке и Siddhalepa Ayurveda Resort 2021

Мы предлагаем Вам самый знаменитый аюрведический отель в Шри-Ланке,

❖ **Siddhalepa Ayurveda Resort** / <https://www.siddhaleparesort.com/ayurvedaresortwadduwa/>

Описание:

Специализированный аюрведический отель, расположен на юго-западе Шри-Ланки на берегу Индийского Океана, в районе Ваддува.

Небольшие шале выдержаны в национальном стиле. Всего в отеле 50 номеров, из них 26 Superior (с балконом или террасой), 18 Deluxe и 6 Deluxe Suite.

В номере кондиционер, вентилятор, телефон, телевизор, зона отдыха, электро чайник, ванная с ванной, фен.

Deluxe rooms и Deluxe Suites расположены

в одноэтажных бунгало, имеют более изысканный интерьер и большую площадь по сравнению с Superior.

В номерах Deluxe и Deluxe Suite, дополнительно минибар и сейф. Номера Deluxe Suite ближе всего расположены к океану.

Рестораны и бары: обеспечат вам любые диеты, безалкогольный бар у бассейна.

Спорт и досуг : аюрведический центр отеля оснащен современным оборудованием: консультационные кабинеты, массажные кабины, сауны, ванны водные и паровые, залы медитаций.

Бассейн, джакузи, бадминтон, волейбол, настольный теннис.

В базовую программу аюрведы входят:

1. Частное размещение по вашему выбору
2. Консультации с врачами
3. Ежедневная аюрведическая терапия 2,5 часа
4. Ежедневная групповая йога 2 раза в день
5. Послеобеденный травяной чай и закуски
6. Все лекарства прописанные врачом по вашей программе
7. Ежедневная групповая медитация
8. Оздоровительные лекции
9. Дегустация эликсиров
10. Все блюда по аюрведической диете с 3 калорийным питанием

