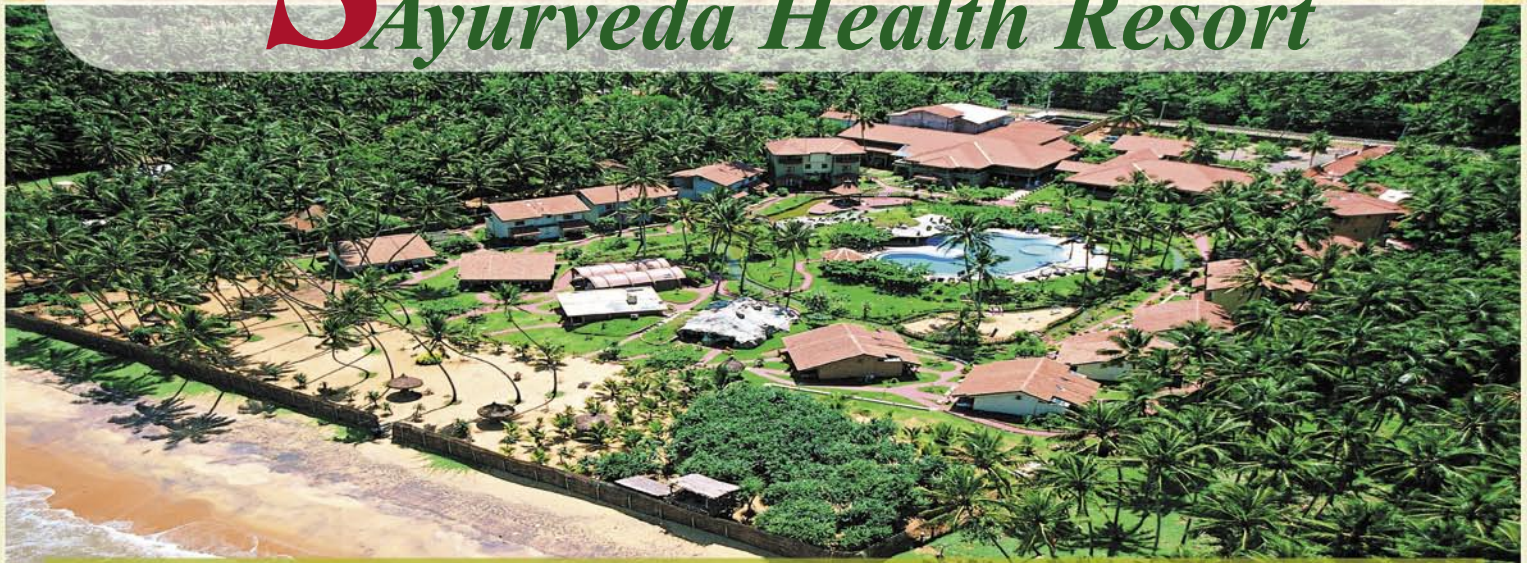


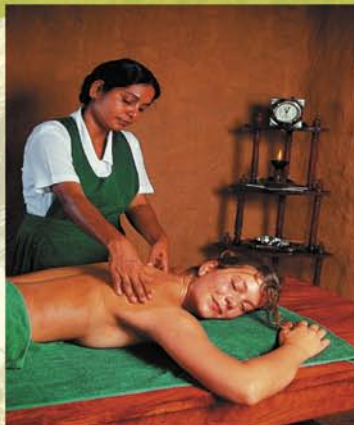
Siddhalepa Ayurveda Health Resort



Ajurvédské procedury na Srí Lance

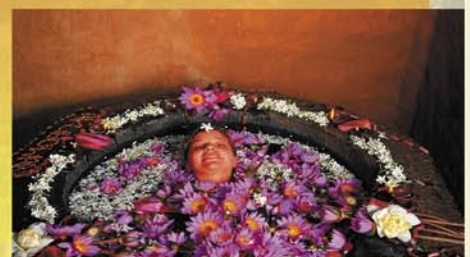
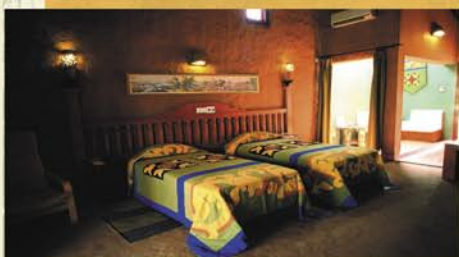
Panchakarma

- * Olejové masáže těla
- * Shirodara (speciální masáže hlavy)
- * Bylinné koupele a napařování
- * Bylinné elixíry a léky



Rasajana

- * Omlazovací a léčebné procedury
- * Masáže nohou a hlavy
- * Reflexní masáže pomocí tampónů
- * Obličejové, tělové masky a obklady



Ajurvéda a Strava

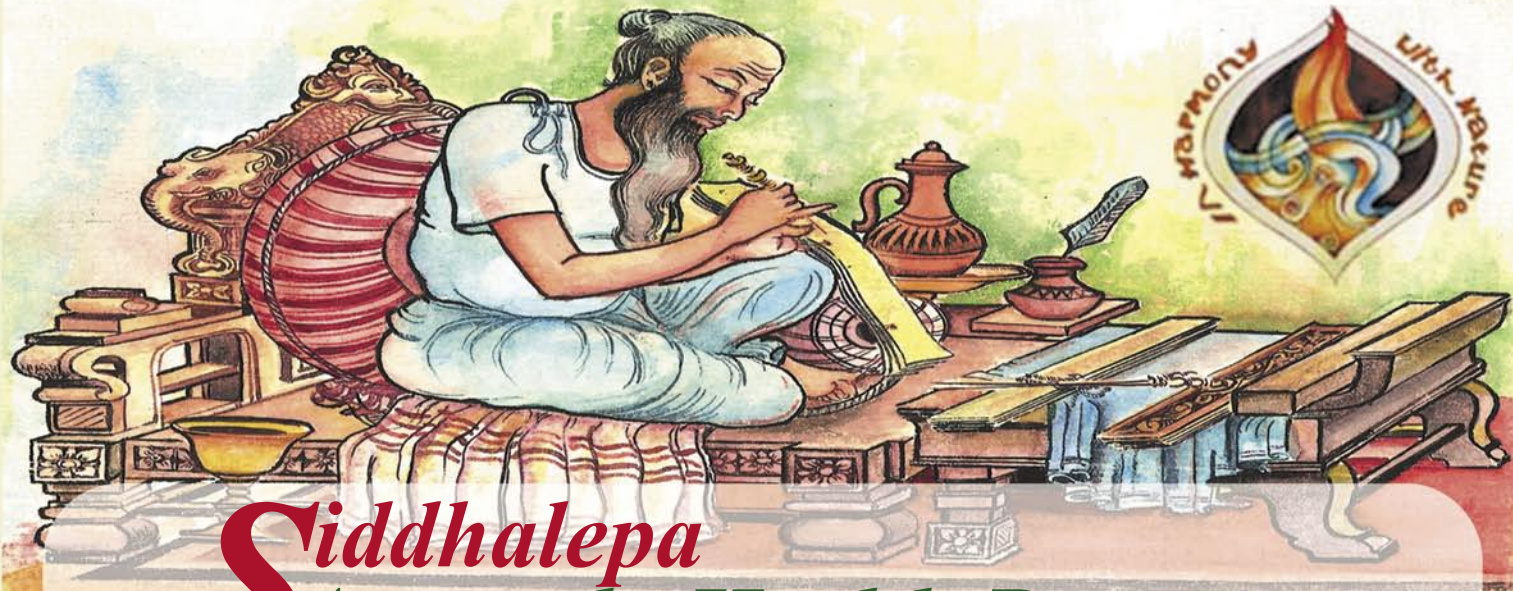
Speciální ajurvédská strava, elixíry a medikamenty postavené na originalitě člověka připravované podle pokynů zdravotního centra.

Ajurvéda a Jóga

Ajurvéda a jóga pochází ze stejných filozofických kořenů. V Siddhalepě se praktikuje Hatha Jóga (cvičení) společně s Pranayamou (dýchání).



AyurTour
www.ayurtour.com



Siddhalepa Ayurveda Health Resort

Ajurvédské procedury na Srí Lance

Ajurvéda

Ajurvéda je Sanskrtské slovo a znamená „věda života“ nebo „umění života“. Ajurvéda je nejstarší známý ozdravný program na světě, který vznikl před 5000 lety.

Podle principů Ajurvédy je zdraví, každého člověka tvořeno vzájemnou harmonickou souhrou těla, mysli a okolního prostředí. Jestli že jakákoliv z těchto oblastí je v nerovnováze, člověk se necítí zdrav.

Cílem Ajurvédy je prevence proti onemocnění, léčení chorob a jejich příznaků, posilování imunitního systému, zvyšování celkového pocitu zdraví, vitality a oddalování procesu stárnutí.

Ajurvédská filozofie se řídí 3 energiemi neboli dóši, které jsou v každém z nás.

Vata (Vzduch-Vesmír)

Pitta (Oheň-voda)

Kapha (Země-voda)

Tyto dóši odráží fyzický a mentální charakter člověka. Onemocnění jsou výsledkem nerovnováhy dóš, to způsobují hlavně nezdravé stravovací návyky, nekvalitní potraviny, stres, nedostatek pohybu, vlastní nespokojenost, a nezdravé ovzduší.

Jestli-že nastane nerovnováha projeví se negativní příznaky, jako například napětí, nespavost, bolest a deprese.

Zatím co západní medicína odhaluje nemoci a léčí jejich symptomy, Ajurvéda jde mnohem dále. Hledá a léčí principy onemocnění, nejenom příznaky.

Co Ajurvéda léčí a její úspěšnost

Onemocnění, která Ajurvéda léčí je mnoho, proto Vám uvedeme jen několik málo příkladů: astmatické a dýchací problémy 79%, obezita 85%, nespavost 91%, nemoci kloubů a páteře 87%, kožní problémy 75%, problémy zažívání 92%, poruchy krevního tlaku 85%, gynekologické problémy 84%, oční poruchy 63%, problémy diabetiků 89%, krevní oběh 79%, nemoci ze stresu 95%, bolesti hlavy a migrény 91% a mnohé další

HARMONIE SE ČTYŘLÍSTKEM

Milánská 461

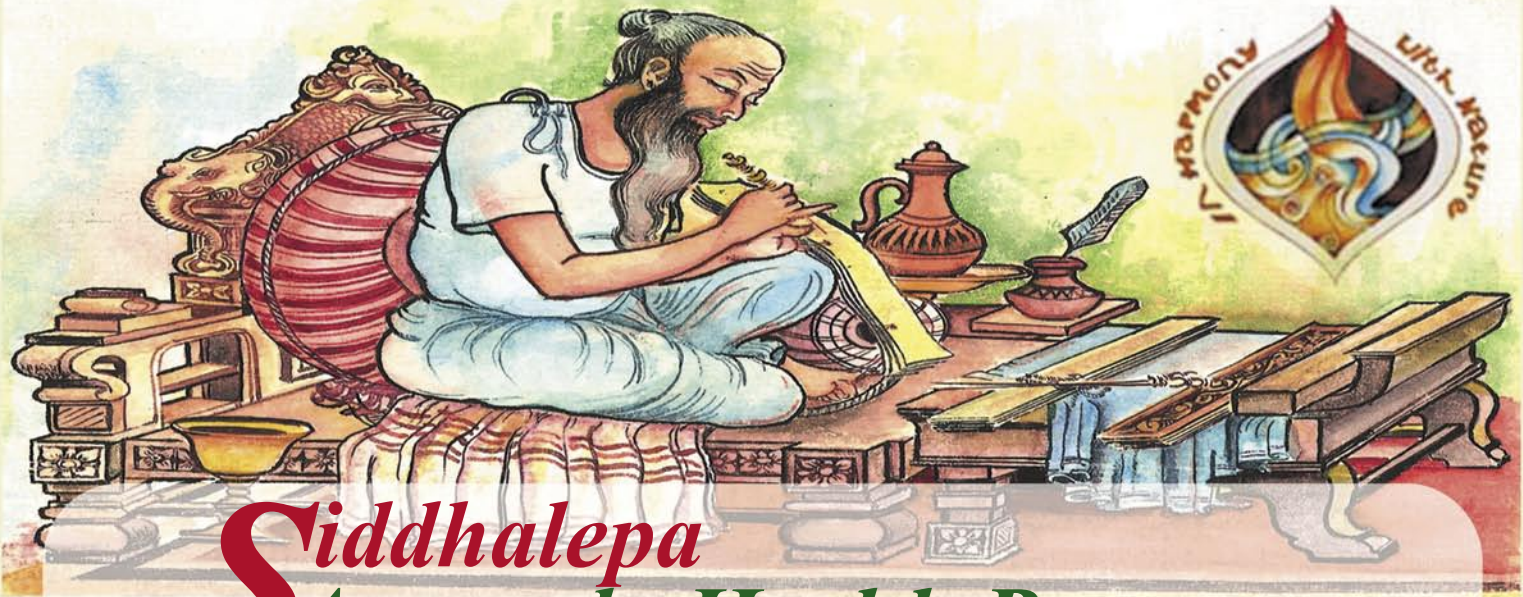
109 00 Praha 10

T/Fax: 274 860 825

GSM: +042 602 711 005

Emil: info@rozkvet.cz, Web: www.rozkvet.cz





Siddhalepa Ayurveda Health Resort

Ajurvédské procedury na Srí Lance

Základ Ajurvédy

Ajurvédský léčebný program je vytvářen pro každého individuálně po konzultaci s lékařem. Léčebný program závisí na zdravotním stavu klienta a na všech jeho existujících zdravotních potížích. Někteří lidé se přijíždějí léčit s různými onemocněními jako je stres, obezita, kožní problémy a nebo nespavost, jiní se jen přijíždějí regenerovat a odpočinout si po náročné práci. Ajurvédská léčba Vám prospěje i tehdy, netrpíte-li žádnými onemocněními a nemáte žádné zdravotní obtíže.

Panchakarma

Je základní Ajurvédská terapie, která trvá 14 dní. Je to pravidelná detoxikační léčba, která je základem pro harmonické vzájemné propojení těla, mysli a duše. V našich tělech se po léta hromadí toxiny z potravy, ovzduší, kouření, alkoholu a drog. Panchakarma odstraňuje toxiny sérií několika procedur olejových masáží, teplem, bylinnými lázněmi a pastami, bylinnými léky a speciální dietou. Uvidíte, že používání bylinných olejových masáží je velmi příjemné a omlazující.

Tělová masáž - se provádí pomocí speciálním bylinným olejů, připraveným podle Vašeho individuálního tělesného typu. Masáž podporuje relaxaci, svalovou tkáň, krevní oběh, prodlužuje věk a dodává kůži zdravou barvu. Masáž také odstraňuje problémy v nervovém systému (Vata Roga).

Shirodara - olejová lázeň hlavy, kdy Vám tenký pramínek oleje teče na čelo. Tato procedura je aplikována při psychických problémech, bolestech hlavy, krku, očních problémech, při poruchách sluchu, ztrácení paměti.

Phisichill - speciální olejová léčba, polévání olejem. Účinky pozastavení stárnutí

Nasya - léčba, při níž se pacientovi do nosu vkapávají bylinné šťávy a oleje nebo bylinný prášek, který se vdechuje.

Akshitarpana - je tonizující oční léčba. Tato péče podporuje lepší zrakové funkce a odstraňuje napětí v očních svalech.

HARMONIE SE ČTYŘLÍSTKEM

Milánská 461

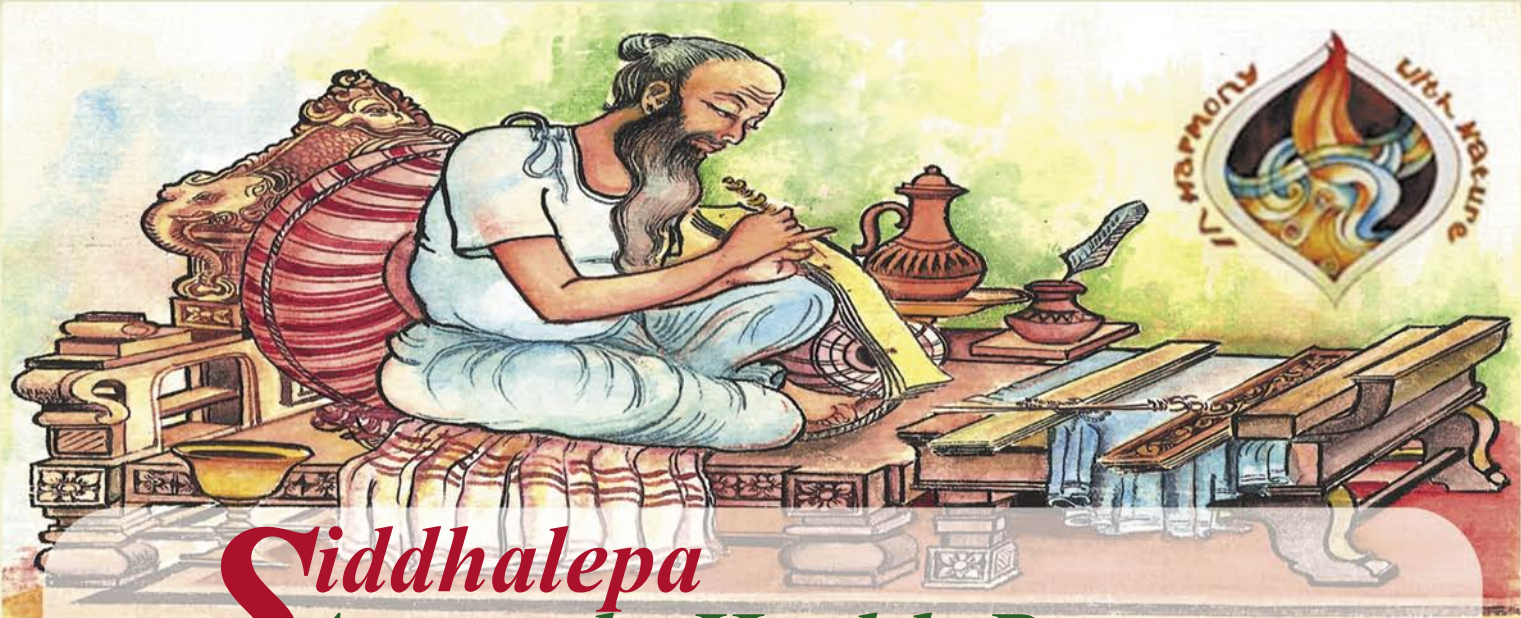
109 00 Praha 10

T/Fax: 274 860 825

GSM: +042 602 711 005

Emil: info@rozkvet.cz, Web: www.rozkvet.cz





Siddhalepa Ayurveda Health Resort

Ajurvédské procedury na Srí Lance

Drasvasveda - jsou bylinné koupele, které se používají po masáží. Vaše tělo je poléváno vodou z vyvařených lístků a kořenů bylin.

Ushmashveda - bylinná parní lázeň, kdy je napařováno celé tělo léčivými bylinami. Používá se při obezitě a při různých bolestech.

Lepa, Alepa - jsou to bylinné pasty aplikované po masáží na tělo. Používají se při různých kožních onemocněních, bolestech, otocích nebo vyrážkách.

Pichu - jsou to bylinné olejové tampóny, které se též aplikují na bolestivá místa.

Pindasveda - je léčba pomocí rýže. Rýže se speciálním způsobem uvaří a smíchá s bylinami, touto směsí se naplní malé balíčky z přírodní látky, ty se namáčejí do oleje a provádí se jimi jemná olejová masáž.

Rasajána

Začíná 3.-4. týden pobytu. Je to fáze regenerační a omlazovací, pozastavení procesu stárnutí sérií olejových koupelí, polévání bylinným olejem, provádí se masáže nohou a léčba je propojena s jógou.

Strava podle Ajurvédy

Z hlediska Ajurvédy je strava kompletním přirozeným lékem. Abyste měli co největší prospěch z Ajurvédského léčení, je potřeba dodržovat určenou stravu a pitný režim. Důležitá je kvalita jídla stejně jako trávení. Ajurvéda rozlišuje 5 chutí: sladké, kyselé, slané, pálivé a trpké. Měli bychom konzumovat každou z těchto chutí při každém jídle, a tak vyrovnávat harmonii těla. Při jídle by se též nemělo spíchat a mezi jídly dodržovat časový odstup, aby tělo jídlo strávilo.

Lidé se seznámí s jídly, které nikdy předtím nejedli, a naučí se, které jídlo je právě vhodné konzumovat s ohledem na jejich zdraví. Proto, aby každý dostal stravu a nápoje, které jsou mu doporučovány pro Ajurvédský program, spolupracuje kuchyně se Zdravotním centrem.

Další nedílnou součástí Ajurvédské péče je používání bylinných medikamentů, které se pro klienty každodenně připravovány, ať již to jsou bylinné kapsle, čaje, elixíry nebo Ajurvédské směsi, které se musí užívat v přesně stanovenou dobu.

HARMONIE SE ČTYŘLÍSTKEM

Milánská 461

109 00 Praha 10

T/Fax: 274 860 825

GSM: +042 602 711 005

Emil: info@rozkvet.cz, Web: www.rozkvet.cz

