



ЛЕГЕНДАРНАЯ АЮРВЕДИЧЕСКАЯ  
ПРОГРАММА ОМОЛОЖЕНИЯ В ГИМАЛАЯХ

*программа тотального детокса тела и разума*



# ПАНЧАКАРМА

*Легендарный набор процедур в Аюрведе,  
направленный на вывод токсинов из глубоких  
тканей тела*

Это самая прославленная очистительная процедура, которая набирает свою популярность в современном мире, где тема детоксикации признана основным этапом в процессе излечения, оздоровления и естественного омоложения



# ЭТАПЫ КЛЕТОЧНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ



## 1 ЭТАП

*Направлен на подготовку  
и высвобождение токсинов из  
клеток тканей в межклеточное  
пространство*



## 2 ЭТАП

*Это активное выведение  
токсинов из межклеточного  
пространства наружу*



## 3 ЭТАП

*Восстановительная  
терапия/выход из детокса*

## 1 ЭТАП

# ПУРВОКАРМА - Промасливание и пропаривание

1 этап - это время **ежедневного промасливания тела** как снаружи так и изнутри. Масла и снадобья являются главным материалом для данного этапа

## НАРУЖНОЕ ПРОМАСЛИВАНИЕ:

Пациента ежедневно массируют **индивидуально подобранными маслами**.

Ещё одним назначением наружного массажного промасливания является **снятие мышечных и фасциальных блоков в теле**, обеспечивая свободное движение энергии в теле и отток токсинов (амы) для последующего выведения на 2-м этапе панчакармы

## ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ МАССАЖЕЙ:

- **Классический аюрведический масляный массаж Абхьянга** (*Гималайская школа*)
- **Глубокотканый массаж** (*методика deep tissue массажа*)
- **Телесно-ориентированная терапия** (*техники расслабляющего психосоматического массажа*)





1 ЭТАП

# ПУРВОКАРМА - Промасливание и пропаривание

*Панчакарма - уникальная детоксицирующая программа, позволяющая вывести из тела не только водорастворимые токсины (как в большинстве распространенных западных методик), но и жирорастворимые токсины за счёт внутреннего промасливания.*

## ВНУТРЕННЕЕ ПРОМАСЛИВАНИЕ:

- Приём масла внутрь позволяет буквально **вытягивать токсины из тканей**
- Кроме того масло **создаёт жирную оболочку в ЖКТ и предотвращает прилипание слизи** (слизь очень липкая) к стенкам кишечника, что поможет надолго сохранить эффект от панчакармы
- Аюрведическое блюдо Кичри - основа панчакарма - диеты также **обеспечивает глубокое внутреннее промасливание**



1 ЭТАП

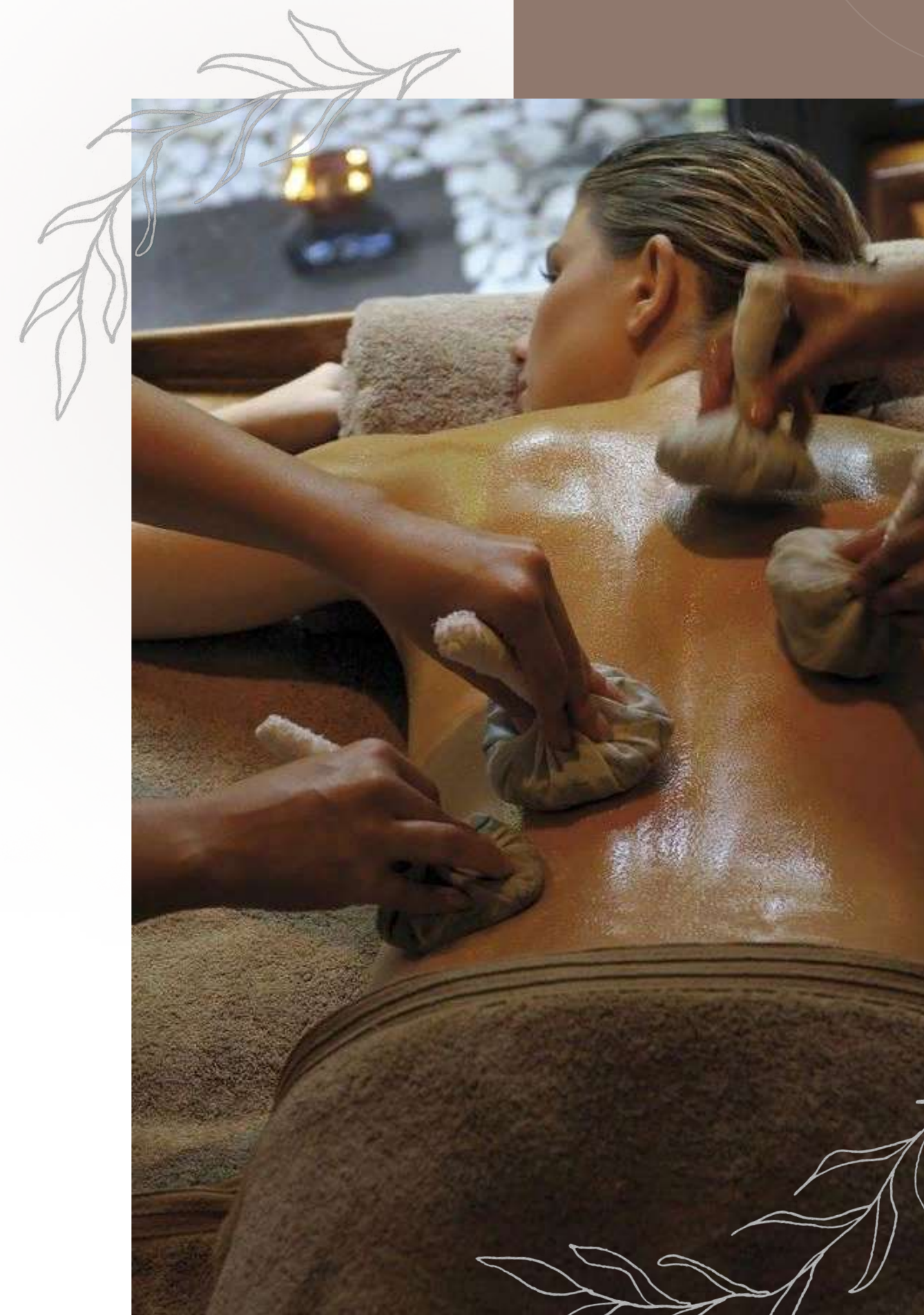
# ПУРВОКАРМА -

## Промасливание и пропаривание

*Кроме промасливания тела посредством ежедневных массажей применяется также лечебное пропаривание - СВЕДАНА. Пропаривание назначают после промасливания*

**Вам предложат провести время в специальном устройстве,** пропаривать будут только тело, не голову. Дополнительно может быть назначено локальное пропаривание на отдельные участки тела, все зависит от вашей конкретной ситуации

Пар поможет маслу глубже проникнуть в глубину тканей, открыть поры и запустить процесс оттока токсинов из межклеточного пространства



# 1 ЭТАП ПУРВОКАРМЫ - ФИТОТЕРАПИЯ

*Вместе с промасливанием и пропариванием в этот период панчакармы активно используется Ама пачина*

**Это процедура, которая включает приём во внутрь трав или специально приготовленных снадобий, что тоже помогает избавляться от слизи в теле**

СНАДОБЬЯ БУДУТ ПРЕДЛАГАТЬСЯ  
В ФОРМЕ ПОРОШКОВ (ЧУРНЫ), ЧАЯ  
ИЛИ МАСЛЯНЫХ ПРЕПАРАТОВ



2 ЭТАП

# ПУРВОКАРМА - Выведение токсинов

Когда Вы прошли подготовительный процесс I-го этапа Панчакармы и слизь стала более податливой, токсины высвободились из клеток глубоких тканей, **начинается процесс выведения токсинов из межклеточного пространства наружу:**

- *область головы и каналов верхней части тела*
- *тонкий кишечник*
- *толстый кишечник*





## 2 ЭТАП

# ПАНЧАКАРМА - Вамана

*Вамана - это терапия, которая предполагает рвоту*

В зависимости от длительности Вашей программы, **Вамана будет назначена в течение 1-3 дней.**

Пациенту дают масляный раствор, а через 3-4 часа специальные отвары трав, которые вызывают рвоту.

Данная процедура в первую очередь **хорошо работает для выведения токсинов из области головы лёгких и хорошо очищает каналы верхней части нашего тела.** Особенно хороша для представителей капха и пита дошей. Для Вата доши и ослабленных пациентов может быть исключена из программы.



## 2 ЭТАП

# ПАНЧАКАРМА - Виречана

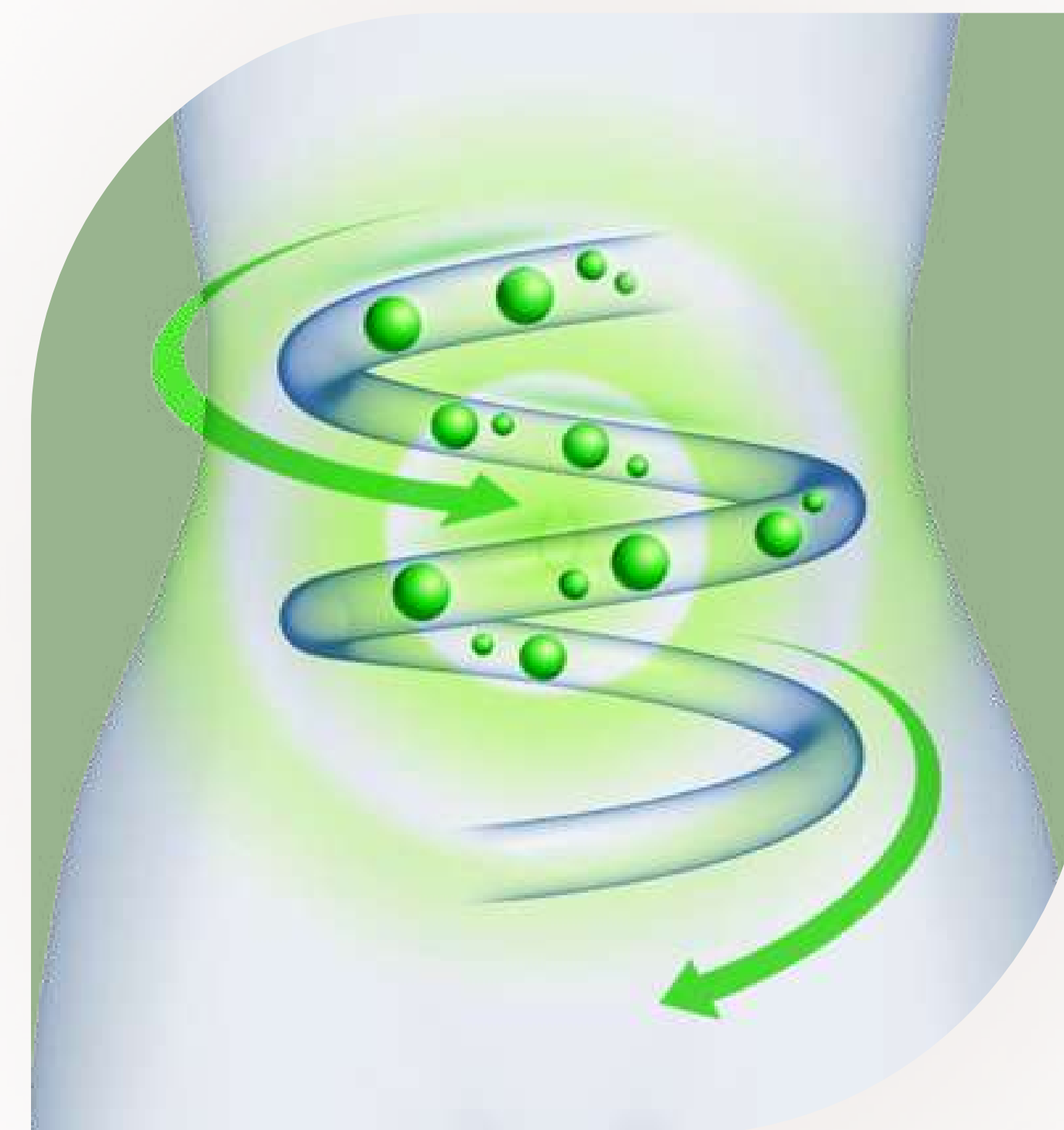
*На данном этапе Вам предложат снадобья со слабительным эффектом. Они помогут опорожнить и очистить тонкий кишечник*

Выводятся токсины, которые собрались не только в тонком кишечнике, но ещё и те, которые освободились посредством промасливания и пропаривания.

Именно данная процедура **хорошо помогает очистить печень и желчный пузырь**, что оказывает мощнейшее восстановительное действие на наш метаболизм и гормональный баланс.



ОСОБЕННО РЕЗУЛЬТАТИВНО ЭТА ПРОЦЕДУРА  
ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПИТА ДОШИ



## 2 ЭТАП

# ПАНЧАКАРМА - Насья(м)

*Любой кто страдает от частых простуд или заложенности носа получит пользу от проведения насия*

**ДАННАЯ ПРОЦЕДУРА ПРЕДПОЛАГАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПЕЛЬ В НОС,  
НАСТОЯННЫХ НА ТРАВАХ И МАСЛЕ**

## РЕЗУЛЬТАТЫ:



*ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ  
ИЗ НОСОГЛОТКИ*



*успокаивает и промывает  
слизистую от токсинов  
(прекрасная процедура от отеков на лице)*



*улучшается обоняние,  
зрение и слух*

## 2 ЭТАП

# ПАНЧАКАРМА - Басти

*Басти - это очищение толстого кишечника посредством клизм. При этом используются специально приготовленные отвары трав для непосредственного опорожнения данной части нашего тела, а могут применяться клизмы для внутреннего промасливания*



Очень часто используются клизмы небольшого объёма и в зависимости от вашего состояния, это может быть масло или последовательно маслинная и травяная клизмы.

Проведение басти **очень отличается от современного метода проведения клизм** и не всегда приводит к тому, что человеку обязательно надо сходить в туалет.

В случае очень высокой сухости тонкого кишечника, приходится проводить достаточно большое количество данных процедур, прежде чем слизистая восстановится и сможет выводить эффективно накопившиеся токсины из этой области. Для представителей Вата доши Басти могут быть назначены уже начиная с первого этапа промасливания и прогревания. Также питательные клизмы могут быть назначены во время 3-го периода программы на этапе выхода и восстановления.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, БАСТИ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА, НО ЭТО  
ЕЩЁ И ПИТАТЕЛЬНАЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ МИКРОБИОТЫ  
НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖКТ



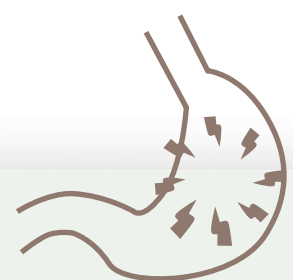
## 3 ЭТАП

# РАСАЯНА - Аюрведическая терапия омоложения

*Возвращаться к обычному образу жизни нужно постепенно. Это важный этап, поскольку после серьёзной встряски организму нужно восстановить работу всех систем, включая обмен веществ и иммунитет*

Когда завершены основные процедуры панчакармы, очищенное тело **готово впитывать полезные вещества из вне как губка**. Благодаря раскрытым каналам и восстановленному балансу дош, все омолаживающие процедуры дадут наилучший результат. Предусмотрен прием препаратов, омолаживающий тело, ум и органы чувств.

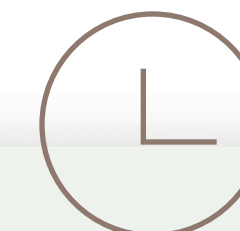
### ЗАДАЧИ ЭТАПА РАСАЯНА:



Восстановить огонь пищеварения и перейти к сбалансированному питанию. На этом этапе в рацион постепенно добавляются овощи, крупы и свежие молочные продукты



Обеспечить питание кожи и мягких тканей и всех органов на клеточном уровне



Закрепить режим дня, ежедневные ритуалы красоты и здоровья, которые пациент может проходить в обычных для себя условиях, чтобы надолго эффект от Панчакармы надолго

## 3 ЭТАП

# РАСАЯНА - Аюрведическая терапия омоложения

### ПРОЦЕДУРЫ, НАЗНАЧАЕМЫЕ НА ЭТАПЕ РАСАЯНЫ:

- **Широдхара** (возливание масла в область лба);
- **Киж** - массаж мешочками с рисом и/или травами;
- Локальные **травяные компрессы**;
- **Удвартанам** - сухой порошковый массаж, снижающий Капху (*для пациентов, нуждающихся в похудении эта процедура может быть назначена начиная с 1-2 этапа панчакармы*). Для Вата и Пита доши назначают Удвартанам с порошком Шатавари, делающим кожу буквально сияющей изнутри;
- Омолаживающие **массажи и процедуры для лица и тела**;
- Глубокотканый **массаж, мышечно- сухожильный массаж по меридианам, марма-массаж** и др
- **Васти процедура**, заключающаяся в локальном воздействии на определённую область тела тёплым лечебным маслом. Из специально приготовленного теста на теле пациента формируется специальный замкнутый барьер, куда льётся теплое масло в течение 30 минут



# ДИЕТОТЕРАПИЯ

*Питание очень важная часть любой детокс-программы и Панчакарма не исключение.*



Уже начиная с 1-го дня пациенты переходят на специальную диету, предусматривающую приём Кичри - питательного аюрведического блюда, сдобренного топленым маслом (гхи).

**Кичри обеспечивает необходимыми калориями и промасливает тело изнутри.** Рецепт кичри специально разработан для проведения панчакармы, так как в это время все ресурсы организма направлены на избавления от шлаков и токсинов, а принимаемая пища должна максимально быстро и легко усваиваться.

**В зависимости от конституционного типа и состояния пациента будет рекомендовано 1-4 разовое питание кичри + перекусы свежими или сушёными фруктами.** А также в течение дня нужно будет пить аюрведическими специями и мёдом по дошам.

# ЙОГАТЕРАПИЯ

*Программа включает в себя 2 ежедневных занятия йогой: утренняя практика даосской йоги 1,5 - 2 часа и вечерняя практика 1-1,5 часа*

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ УТРЕННИЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ПОМОГУТ:

- как можно более глубоко **очиститься от токсинов**
- **наладить циркуляцию энергии** в теле
- **добраться до глубинных блокировок** в теле человека, раскрыть их и дать отпускание, расслабление
- позволить человеку, может быть даже впервые в жизни, **стать мягким, текучим, размягченным, отпустить хватку и ощутить глубинное**, изначальное ощущение внутреннего света, почувствовать вкус телесного блаженства

И всё это возможно только в состоянии полного расслабления, поэтому практика будет мягкой, не потребует значительных физических усилий и доступна даже ослабленным пациентам, и тех, кто никогда не занимался йогой. **Авторская методика сочетает в себе техники хатха-йоги, цигун, даосские техники и телесно-ориентированную терапию.**

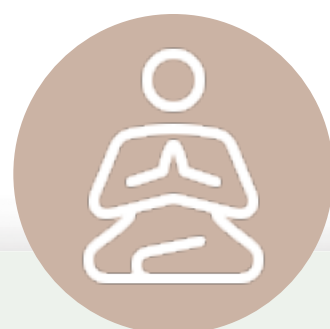




# ЙОГАТЕРАПИЯ



**ВЕЧЕРНИЕ ПРАКТИКИ** познакомят пациентов с относительно новыми направлениями йоги для решения конкретных проблем со здоровьем и последними наработками в области телесно-ориентированной терапии:



*здоровая спина*



*фасциальная йога  
и миофасциальный релиз*



*рефлексология стоп*



*гормональная йога  
омоложения*



*йога для лица*



*суставная гимнастика*



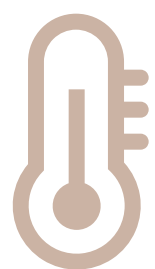
# АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ГИМАЛАЙ ДЕТОКС»



*Аюрведическая клиника находится на севере Индии в Штате Химачал-Прадеш – предгорье Гималаев. Живописный зеленый штат- кругом зелень. Рядом находится туристический город Дармсала – туристический город. Ежегодно западные туристы отправляются в город Драмсала в основном чтобы посетить Храм и резиденцию Далай Лама, где он регулярно читает свои лекции.*

**Первозданная природа, живописные места** стали также местом скопления для множества туристов из Израиля, которые, как правило, живут в предгорье по несколько месяце и до полугода.

Деревня, в которой находится наша клиника находится **в 30 км от аэропорта**, локация великолепная, потому как проходить панчакарму даже в южных штатах – это только себе вредить, так как климат, в котором мы проходим Панчакарму должен быть похожем приблизительно на наш , а в месте Гимайлаской клиники климат аналогичен нашему российскому климату.



**Погода - традиционно сезон дождей** с середины мая и по август.

Стоит отметить, что последние 10 лет климатические условия изменились, но вероятность дождей 99,9 %. Это не тропические ливни. В целом и солнечные дни и интервальные дожди будут безусловно сопровождать нас в течение периода Панчакармы.

В среднем **температура очень комфортная** – в дневное время около 25 -30 градусов



# НАШИ ВРАЧИ И СПЕЦИАЛИСТЫ



## ДОКТОР РАНЖИТ МОГУ

*дипломированный специалист в области классической и аюрведической медицины, физиотерапевт с опытом работы более 20 лет*

### **В работе с телом (массаж, физиотерапия) совмещает:**

- Аюрведический подход к исцелению не болезни, а человека
- Современные телесно-ориентированные курсы избавления от эмоциональных блоков, которые успешно используются ведущими психотерапевтами Европы и США
- Интегральные техники хилинга, которым он обучался в единственном в мире учебном центре Ошо в Пуне Ранжит - Гранд-Мастер Рейки традиции Усуи Шики Риохо.
- Является сертифицированным преподавателем Хатха-йоги для практикующих и для йога-тренеров (Международный Йога-Альянс). Его стаж работы в этом направлении — 15 лет.



## МАРИНА ЧУЕНКОВА

*специалист по аюрведе*

- Прошла обучение и практику у потомственных аюрведических ачарьи - Ранжит Могу, Дилип Кумар. А также продолжила обучение у российских специалистов по аюрведе, работающих с российскими пациентами по европейским стандартам - Игорь Ветров, Оксана Легкоступова, Борис Рогозин (пульсовая диагностика)
- Марина опытный преподаватель йоги в различных направлениях (хатха-йога, даосская йога, гормональная йога, фасциальная йога), а также создатель авторского йогатерапевтического курса «Здоровая спина». Опыт работы преподавателем йоги с 2014 г., специалистом по аюрведе с 2016
- Организатор более 30 йога и арт-туров по всему миру, знаток культуры, истории и религиозных течений Индии. Кармолог-нумеролог



## АЛЛА ВЛАДИМИРОВНА ПАШКОВА

*доктор интегративной медицины, врач дерматовенеролог, трихолог, косметолог*

- Владелица клиники интегративной медицины «Клиника Доктора Пашковой»
- Преподаватель курса медицинской косметологии и массажа
- Практик врачебной косметологии и неинъекционных методов омоложения в интегративной косметологии
- Прошла годовой курс группаналитического метода психотерапии и успешно работает с пациентами с проблемами психосаматической природы
- Международный тренер компании REGENLAB. Член EADV, EHRS, RHRS, Профессионального общества трихологов, Союза Трихологов