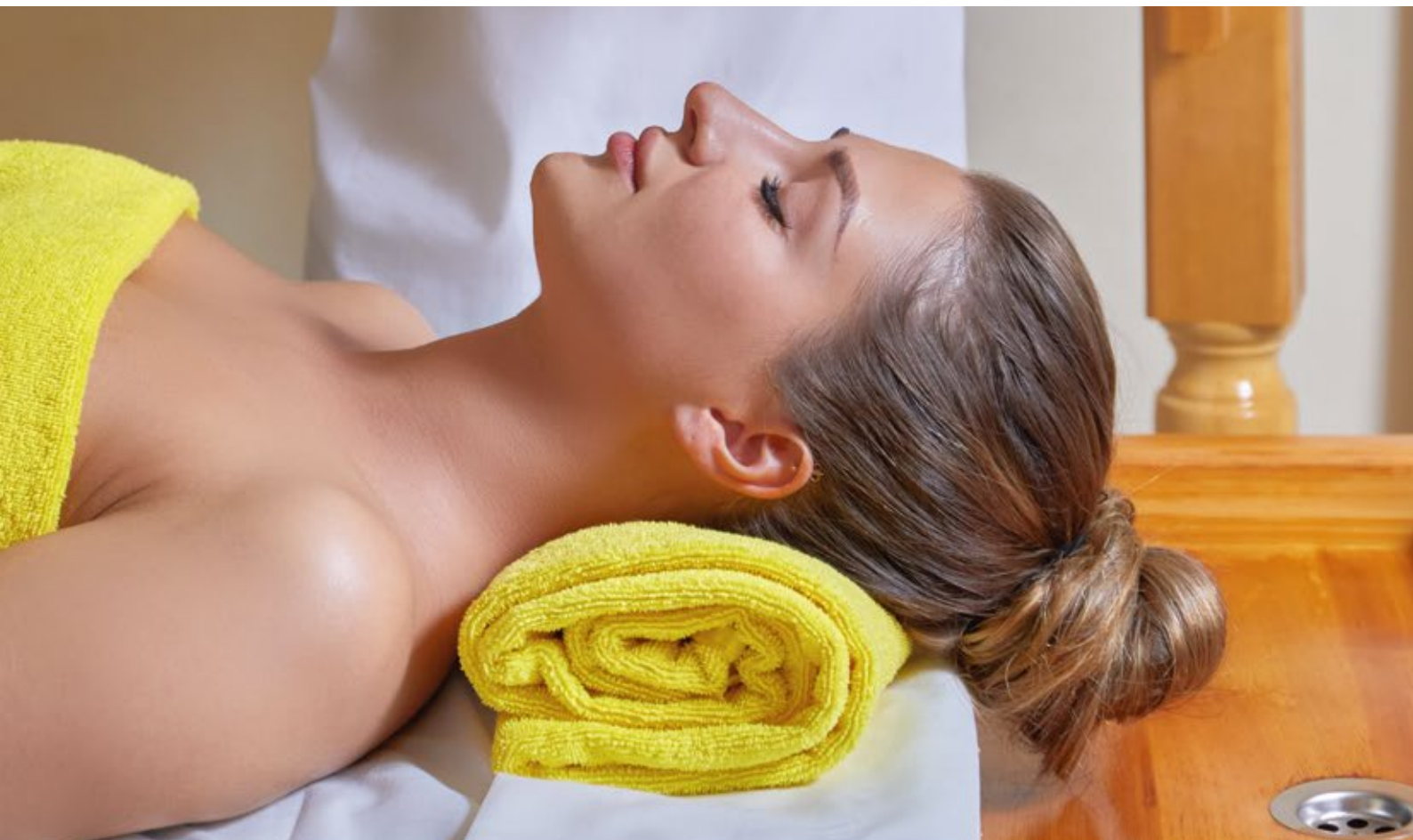


г. Кисловодск



PLAZA



АЮРВЕДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

с авторскими программами восстановления
эмоционального здоровья и лечения организма
Клиники Махариши Аюрведа Бад-Эмс и Университета Махариши

ИСКУССТВО ПРОБУЖДАТЬ ЗДОРОВЬЕ

АЮРВЕДА

Это древнеиндийское медицинское учение о жизни и здоровье, зародившееся более 5000 лет назад. В переводе с санскрита аюрведа означает «наука о жизни». Аюрведа не лечит отдельное заболевание, а рассматривает человека в целом.

Философия аюрведы направлена на выявление симптомов заболевания, осознание их негативно-го влияния на организм, коррекцию питания и образа жизни, поддержание высокого уровня физического и психического здоровья. В аюрведе здоровье — это всегда баланс, единство и гармония физиологии, психологии и эмоций.

В системе оздоровления Махариши Аюрведа одинаковое внимание уделяется как предупреждающим методам лечения, так и терапевтическим. В конце 70-х годов прошлого столетия Махариши Махеш Йоги проявил инициативу, собрав ведущих аюрведических врачей, с целью объединения их мудрости, испытанных и проверенных методов лечения, сохраненных в различных традиционных семьях, и восстановления фрагментированных областей знаний в их первоначальную целостность. Под его руководством специалисты из различных дисциплин, таких, как Аюрведическое здоровье, медицина, древние языки и физика, работали вместе с целью восстановить мозаику Аюрведы и остальной части Вед в их совокупности.





В арсенале центра Аюрvedы «Плаза» уникальные процедуры, направленные на гармонизацию здоровья. Здесь предлагается особое «меню» эксклюзивных массажных методик с использованием различных лекарств и масел.

Кроме того, оздоровление в центре включает:



Составление индивидуального плана аюрведических процедур.



Постоянное наблюдение врача Аюрvedы.



Индивидуальное аюрведическое питание.



Индивидуальную йога-терапию.

Терапия подбирается индивидуально, в зависимости от типа конституции и дисбаланса дош клиента (конституция человека). Кроме того, по результатам диагностики специалистом формируется индивидуальное меню.

На базе аюрведического отделения «Плаза» существует 4 основных аюрведических программы лечения:

«ЗНАКОМСТВО» С АЮРВЕДОЙ

«ЗДОРОВЬЕ» МАХАРИШИ АЮРВЕДА

«ГАРМОНИЯ» МАХАРИШИ АЮРВЕДА

«ЖИЗНЬ» МАХАРИШИ АЮРВЕДА

программа лечения

«ЗНАКОМСТВО» С АЮРВЕДОЙ

Аюрведическое учение состоит в том, чтобы рассматривать организм, как единое целое, в котором каждая деталь важна и влияет на общее состояние человека, а здоровье определяется как счастливая жизнь человека.

Трехдневная программа «Знакомство» создана специально для тех, кто давно собирался познакомиться с аюрведическими практиками.

Также она прекрасно подойдет для тех, у кого нет времени проходить длительные программы, а хочется за пару дней восстановиться, отдохнуть, прийти в себя и набраться сил.

Нужно отметить, что все процедуры назначаются врачом каждому индивидуально. В рамках вводной программы «Знакомство» идет постепенное привыкание к новым для организма процессам, как физическим, так и ментальным. Для получения наилучшего результата, рекомендуется выполнять все предписания врача - соблюдать режим дня и диету, отказаться от вредных привычек, хотя бы на время прохождения курса.

НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗНАКОМСТВО» КУРС ЛЕЧЕНИЯ 3 ДНЯ:	
Рекомендуемый перечень процедур	Кол. процедур
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Консультация врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики (45 мин)	1
БРТ диагностика на аллергены	1
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК	
Индивидуальный инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия лечебной физкультурой по группам заболеваний	1
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК	
Питьевое лечение минеральной водой по 1 стакану 3 раза в день (бювет на территории санатория)	ежед.
Диетическое аюрведическое питание (4-разовое) в зале «Аюрведа»	ежед.
Абхьянга (легкий масляный массаж всего тела 2 специалистами)	1
Широдхара (литье масла на голову)	1
Локальная Подикили (местное прогревание проблемных зон с использованием специальных мешочков с наполнителем)	1
Медикаментозное лечение без плановых курсов	По неотл. показ.

программа лечения

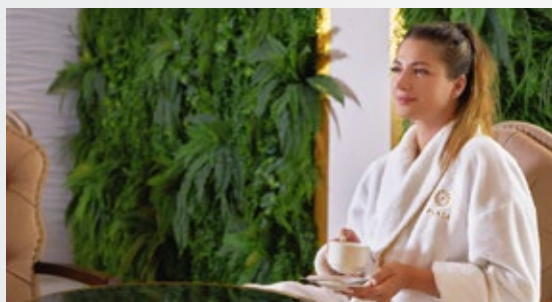
«ЗДОРОВЬЕ» МАХАРИШИ АЮРВЕДА

7-ми дневная программа «Здоровье» - прекрасная возможность отстраниться от работы и быстрого ритма жизни мегаполиса, насладиться тишиной и покоем.

Программа ориентирована на выведение шлаков, ядов и токсинов из организма (причем даже на клеточном уровне), препятствующих нормальному функционированию.

Программа включает консультацию доктора, аюрведическое питание, лекцию по аюрведе, аюрведические практики с использованием масел, аюрведические массажи.

В этой программе мы собрали комплекс популярных и эффективных оздоровительных процедур специально на неделю для максимального погружения.



НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ МАХАРИШИ» КУРС ЛЕЧЕНИЯ 7 ДНЕЙ:	
Рекомендуемый перечень процедур	Кол. процедур
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Консультация врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики (45 мин)	2
БРТ диагностика на аллергены	1
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК	
Индивидуальный инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия лечебной физкультурой по группам заболеваний	3
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК	
Питьеное лечение минеральной водой по 1 стакану 3 раза в день (бювет на территории санатория)	ежед.
Диетическое аюрведическое питание (4-разовое) в зале «Аюрведа»	ежед.
Абхьянга (легкий масляный массаж всего тела 2 специалистами)	3
Вишеш или Абхьянга Вишеш (глубокий масляный массаж всего тела 2 специалистами)	1
Удвартана или Абхьянга Удвартана (общий массаж тела с применением специально приготовленной пасты)	1
Широдхара (литье масла на голову или Такрадхара)	1
Сведана (паровая баня с использованием специальных трав) Или Хатха йога	2
Локальная Подикили (местное прогревание проблемных зон с использованием специальных мешочков с наполнителем)	3 2
Матра Басти (масляная клизма)	2
Шодана Басти (очистительная клизма с использованием травяных отваров и масел)	1
Завершающий Гаршан (антицеллюлитный массаж с использованием шелковых перчаток с последующим нанесением масла)	1
Медикаментозное лечение без плановых курсов	По неотл. показ.



программа лечения

«ГАРМОНИЯ» МАХАРИШИ АЮРВЕДА

Специализированная десятидневная программа восстановления и омоложения организма «Гармония» направлена на укрепление иммунитета, устранение сонливости, усталости, слабости и восстановление жизненно важных функций организма.

Благодаря входящему комплексу процедур и практик возвращается упругость коже и всему телу, усиливается сопротивляемость организма.

После нескольких дней первичного очищения, дальнейшие усилия терапии направляются на гармонизацию первичных энергий тела и духа (вата, пита, капха) и открытие энергетических каналов.

Результатом становится значительное повышение жизненного тонуса, улучшение работоспособности, снижение утомляемости, жизнь начинает играть во всех красках.

НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Г АРМОНИЯ МАХАРИШИ» КУРС ЛЕЧЕНИЯ 10 ДНЕЙ:

Рекомендуемый перечень процедур	Количество процедур
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Консультация и наблюдение врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики	3
БРТ диагностика на аллергены	1
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК	
Инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия ЛФК по группам заболеваний	6
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК	
Питьевое лечение минеральной водой по 1 стакану 3 раза в день (бювет на территории санатория)	ежед.
Диетическое аюрведическое питание 4–х разовое	ежед.
Абхьянга (масляный массаж всего тела 2 специалистами)	4
Вишеш или Абхьянга Вишеш (глубокий масляный массаж всего тела 2 специалистами)	1
Удвартана или Абхьянга Удвартана-общий массаж тела с применением специально приготовленной пасты	1
Насья- введение внутрь носа лечебных масел и отваров трав	1
Широдхара литье масла на голову или Такрадхара литье на голову специально приготовленного молока	2
Сведана - паровая баня с использованием специальных трав или Хатха йога	3 4
или Гаршан Локальная	3
или Подикили- местное прогревание проблемных зон с использованием специальных мешочков с наполнителем	2
Шодана Басти - очистительная клизма с использованием травяных отваров и масел	2
Матра Басти - масляная клизма	3
Гаршан завершающий - антицеллюлитный массаж с использованием шелковых перчаток с последующей обработкой маслом	1
Медикаментозное лечение без плановых курсов	По неотл. показ.

программа лечения

«ЖИЗНЬ»

МАХАРИШИ АЮРВЕДА

Стрессы, питание «на бегу», сидячий образ жизни, работа без выходных, эмоциональные перегрузки давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Но организм не может качественно работать в таких условиях и периодически подает сигналы SOS различными болезнями и дискомфортными состояниями.

Чтобы вернуть тело в состояние равновесия и помочь ему восстановиться, в аюрведической медицине разработана методика глубокого и бережного очищения организма – «Жизнь».

Ее главные задачи – избавить организм от накопившихся токсинов и шлаков, которые мешают ему нормально функционировать, а также научить человека эффективнее справляться со стрессами и перегрузками с помощью йоги и медитативных практик. Иными словами – восстановить телесный и духовный баланс.

ПРОГРАММА «ЖИЗНЬ» ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



• повысить иммунитет и сопротивляемость организма к простудным и сезонным заболеваниям



• безопасно избавиться от лишнего веса (от 5 до 10 кг за курс)



• улучшить работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и наполнить организм энергией



• восстановиться избавиться от токсинов



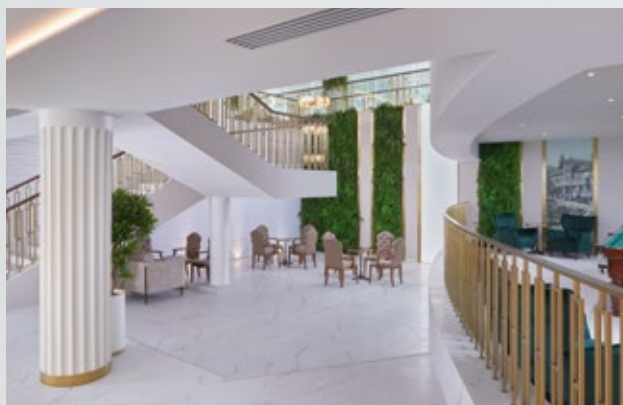
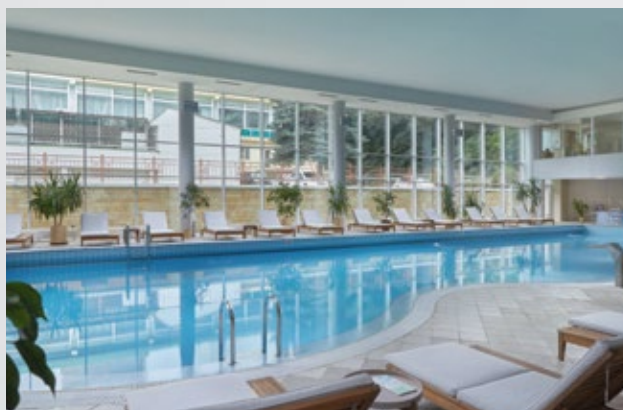
• устроить себе «перезагрузку»

НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЖИЗНЬ МАХАРИШИ» КУРС ЛЕЧЕНИЯ 14 ДНЕЙ:

Рекомендуемый перечень процедур	Количество процедур
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Консультация и наблюдение врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики	4
БРТ диагностика на аллергены	1
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК	
Инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия ЛФК по группам заболеваний	10
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК	
Питьевое лечение минеральной водой по 1 стакану 3 раза в день (бювет на территории санатория)	ежед.
Диетическое аюрведическое питание 4-х разовое	ежед.
Нарзанные или искусственные ванны	2 ванны (во 2-ю неделю лечения)
Абхьянга (масляный массаж всего тела 2 специалистами)	4
Вишеш или Абхьянга Вишеш (глубокий масляный массаж всего тела 2 специалистами)	1
Удвартана или Абхьянга Удвартана-общий массаж тела с применением специально приготовленной пасты	1
Насья - введение внутрь носа лечебных масел и отваров трав или Широ Басти	1
Широдхара литье масла на голову или Такрадхара литье на голову специально приготовленного молока	3
Гаршан (антециллюлитный массаж с использованием шелковых перчаток)	1
Сведана (паровая баня с использованием специальных трав) или Хатха-йога или Локальная Подикили (местное прогревание проблемных зон с использованием специальных мешочков с наполнителем) или Басти на отдельные участки тела	3 6 3 3
Нетра Тарпана (процедура для глаз с использованием специально приготовленного масла)	1
Шодана Басти - очистительная клизма с использованием травяных отваров и масел	3
Матра Басти - масляная клизма	4
Гаршан завершающий - антицеллюлитный массаж с использованием шелковых перчаток с последующей обработкой маслом	1
Медикаментозное лечение без плановых курсов	По неотл. показ.

ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЙТИ ПРОГРАММУ «ЖИЗНЬ» В ПЛАЗА КИСЛОВОДСК?

- Во время программы вы находитесь в комфортабельных условиях премиального комплекса.
- Никаких лишних стрессов и соблазнов фастфуда, для вас создано отдельное и правильное меню.
- Аюрведический специалист составляет для вас индивидуальную программу. Это помогает сделать процесс очищения и восстановления максимально комфортным.
- Блюда по меню готовит повар – специалист аюрведы. Оно усиливает эффект от процедур, помогая быстрее добиться результата.
- За вами наблюдают компетентные врачи. Программа постоянно корректируется в зависимости от вашего самочувствия и результатов.
- Уверенность в квалификации персонала. В аюрведическом отделении «Плаза» работают специалисты, прошедшие обучение в Клинике Махариши Аюрведа Бад-Эмс и Университете Махариши.
- Более 2000 человек уже прошли лечение и оставили благодарные отзывы.



АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Аюрведические программы отличаются большим спектром методик, но в основе направления Аюрведы в «Плазе» лежит Панчакарма.

Метод Панчакарма – самая известная и широко распространенная аюрведическая методика лечения (в переводе – «Пять действий»), предусматривающая совокупность ряда процедур, направленных на детоксикацию и восстановление организма естественными методами. Методика используется как в классической Аюрведе, так и в методе Махариши Аюрведа, адаптированному к условиям так называемой западной медицины

Панчакарму на сегодняшний день определяют как способ восстановления гомеостаза и нормализации метаболизма при помощи устранения измененных гуморов путем очистительных процедур и назначения препаратов растительного, минерального и животного происхождения, воздействующих на различные физиологические и биохимические процессы.

Панчакарма на самом деле представляет собой систему достаточно сложных процедур, числом гораздо более пяти, подобранных в соответствии с особенностями тела пациента и осуществляемых под контролем специалиста. Махариши Махеш Йоге пришлось приложить немало усилий, чтобы вычлнить наиболее ценное, необходимое из Панчакармы и адаптировать это ценное применительно к практике простых людей и современным условиям жизни.



СТУПЕНИ ПАНЧАКАРМЫ В МАХАРИШИ-АЮРВЕДЕ



ЛЕЧЕНИЕ МАСЛОМ (Шихана)

По утрам принимается внутрь очищенное сливочное (топленое) или растительное масло. Делается это несколько дней подряд, чтобы смягчить доши в теле и затормозить процессы пищеварения. Эти меры призваны успокоить в организме стихию огня – Агни.



МАСЛЯНЫЙ МАССАЖ (Абьянга)

Производится массаж всего тела с применением целебного масла, содержащего экстракты лекарственных трав. Эта процедура должна вывести из организма избыток веществ дош, направляя их к естественным органам выделения.



ПОЛИВАНИЕ ЛБА МАСЛОМ (Широдхара)

Тёплое кунжутное или кокосовое масло, содержащее экстракты трав, тонкой струйкой льется на лоб лежащего, что вызывает глубокое расслабление тела и восстанавливает баланс Праны Ваты, необходимый, в частности, для сохранения здоровья нервной системы.



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ДЕТОКС

Испаряющийся отвар из лекарственных трав открывает поры на теле и удаляет вредные вещества через кожу.



ОЧИЩАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ (Басти)

Медицина Аюрведа насчитывает более 100 разновидностей лечебных и очистительных клизм с растительными отварами и другими природными компонентами. В комплексе Панчакармы это средство используется для растворения веществ дош и естественного выведения их через прямую кишку.



ОЧИЩЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Слизистая субстанция Капха имеет свойство накапливаться в лобных и гайморовых полостях головы, а также по ходу дыхательных путей. При вдыхании целебных масел или травяных отваров избыток слизи выводится наружу. Это еще одна из ступеней очищения.

Все эти методы активно используются в комплексном аюрведическом лечении в санатории Плаза.

ВАРИАНТЫ РАЗМЕЩЕНИЯ

В основе любой программы оздоровления в «Плаза» - максимально комфортные условия пребывания. Вы можете выбрать любую категорию номера и получить все привилегии и сервис европейского уровня.



НОМЕР ДЕЛЮКС

Тихий, уютный номер идеально сочетает в себе стиль и эргономику. Представлен с одной двуспальной большой кроватью или двумя отдельными односпальными, ванной комнатой с душевой кабиной.



НОМЕР ЛЮКС ПРЕМИУМ

Комфортный двухкомнатный номер в современном стиле, сочетающий удобство и роскошь. Спальная комната с одной двуспальной большой кроватью, гостиная, гардеробная, ванная комната с ванной, балкон. Почувствовать себя как дома можно благодаря мягким халатам из натурального хлопка и тапочкам, которые представлены в каждом номере.



АПАРТАМЕНТЫ

Первоклассный трехкомнатный номер повышенной комфортности, сочетающий эргономичное пространство и роскошь. Спальная комната с одной большой двуспальной кроватью, гостиная с раскладывающимся диваном, кабинет, обеденная зона и две ванные комнаты с ванной, балкон. В комплектации номера: ортопедические матрасы, высочайшего качества постельное белье, халаты, полотенца и индивидуальные наборы косметических средств.



АПАРТАМЕНТЫ КОЛЛЕКЦИОННЫЕ АМЕРИКА/АЗИЯ

Эксклюзивные апартаменты повышенной комфортности. Современный тематический дизайн, отражающий культуру континента. Именно здесь собраны самые интересные интерьерные решения, создающие комфортные условия для идеального отдыха. В комплектации номера: ортопедические матрасы, высочайшего качества постельное белье, халаты, полотенца и персональным наборами косметических средств марки «премиум».



АПАРТАМЕНТЫ ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ЕВРОПА/АФРИКА

Элегантность и роскошь данных коллекционных апартаментов пронизана в каждой детали — от авторского дизайна всех интерьерных решений, роскошного убранства до высокотехнологичного оснащения. Время проведенное здесь, обретает смысл, а процесс ментального оздоровления начинается с первых минут пребывания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ЛЕЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММАМ:

ПРОГРАММА «ЖИЗНЬ»

Рекомендуемый срок лечения: 14 дней.

Возрастная категория: от 18 лет.

Предоставление в период бронирования:

- результатов УЗИ органов брюшной полости (срок действия результатов – 3 месяца);
- заполнение специальной анкеты;
- консультация с врачом и предварительная подготовка по схеме, согласованной с врачом Отделения Аюрведической Медицины.

При заезде обязательно иметь при себе:

- ФЛГ или рентгенография легких с описанием (сроком до 1 года),
- ЭКГ с описанием (сроком до 1 месяца),
- анализы: клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови: глюкоза или гликированный гемоглобин, (сроком до 1 месяца).

Подготовка к лечению:

Выполнять рекомендации по питанию, согласованные с врачом Отделения Аюрведической Медицины.

ПРОГРАММА «ГАРМОНИЯ»

Рекомендуемый срок лечения: 10 дней.

Возрастная категория: от 18 лет.

Предоставление в период бронирования:

- результатов УЗИ органов брюшной полости (срок действия результатов – 3 месяца);
- заполнение специальной анкеты;
- консультация с врачом и предварительная подготовка по схеме, согласованной с врачом Отделения Аюрведической Медицины.

При заезде обязательно иметь при себе:

- ФЛГ или рентгенография легких с описанием (сроком до 1 года),
- ЭКГ с описанием (сроком до 1 месяца),
- анализы: клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови: глюкоза или гликированный гемоглобин (сроком до 1 месяца).

Подготовка к лечению:

Выполнять рекомендации по питанию, согласованные с врачом Отделения Аюрведической Медицины.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Рекомендуемый срок лечения: 7 дней.

Возрастная категория: от 18 лет.

Предоставление в период бронирования:

- результатов УЗИ органов брюшной полости (срок действия результатов – 3 месяца);
- заполнение специальной Анкеты;
- консультация с врачом-куратором;
- предварительная подготовка по схеме, согласованной с врачом Отделения Аюрведической Медицины.

При заезде обязательно иметь при себе:

- ФЛГ или рентгенография легких с описанием (сроком до 1 года),
- ЭКГ с описанием (сроком до 1 месяца),
- анализы: клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови: глюкоза или гликированный гемоглобин, (сроком до 1 месяца).

Подготовка к лечению:

Выполнять рекомендации по питанию, согласованные с врачом Отделения Аюрведической Медицины.



Санаторий «Плаза»
г. Кисловодск
проспект Ленина, 26-28



Телефон отдела бронирования:
8(87932)-2-60-00



www.plaza.spa

@plazaspahotels



 plazaspa

