

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
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>	
Консультация врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики (45 мин)	1
БРТ диагностика на аллергены	1
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК</b>	
Индивидуальный инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия лечебной физкультурой по группам заболеваний	1
<b>ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК</b>	
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
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>	
Консультация врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики (45 мин)	2
БРТ диагностика на аллергены	1
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК</b>	
Индивидуальный инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом ( 60 мин)	1
Занятия лечебной физкультурой по группам заболеваний	3
<b>ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК</b>	
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 Подкили (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
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>	
Консультация и наблюдение врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики	3
БРТ диагностика на аллергены	1
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК</b>	
Инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия ЛФК по группам заболеваний	6
<b>ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК</b>	
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



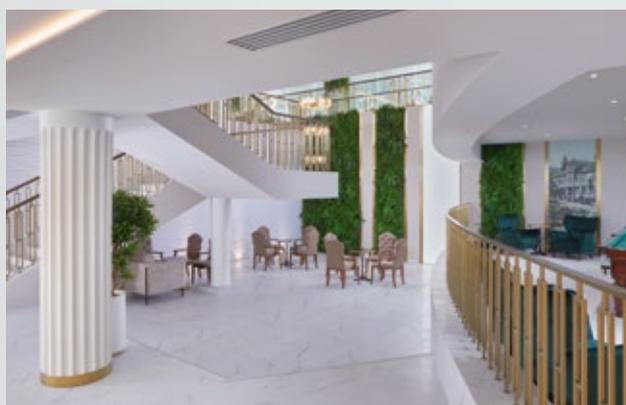
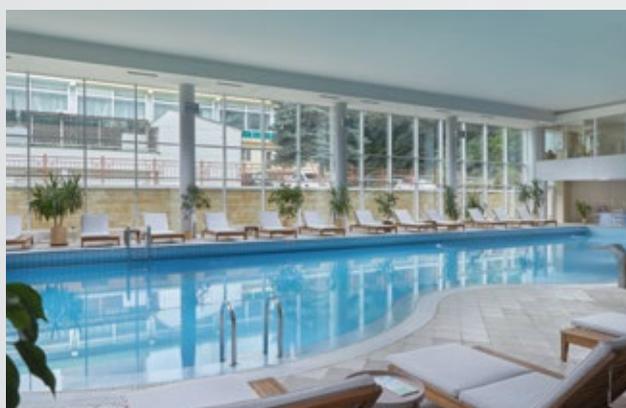
• устроить себе «перезагрузку»

## НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЖИЗНЬ МАХАРИШИ» КУРС ЛЕЧЕНИЯ 14 ДНЕЙ:

Рекомендуемый перечень процедур	Количество процедур
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>	
Консультация и наблюдение врача аюрведы с проведением пульсовой диагностики	4
БРТ диагностика на аллергены	1
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК</b>	
Инструктаж по йоге и дыхательной гимнастике со специалистом (60 мин)	1
Занятия ЛФК по группам заболеваний	10
<b>ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК</b>	
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](http://www.plaza.spa)

@plazaspahotels



 plazaspa

