

Добре дошли в **апартхотел Лъки Банско СПА & Релакс**!

Предстои Ви оздравителен и релаксиращ престой в ***Аюрведа клиник Банско****.*

Тук ще имате възможността да почувствате ефекта от древните системи **Пурвакарма и Панчакарма**, които ще подобрят здравословното Ви състояние, ще пречистят организма Ви от токсини и ще повишат чувството Ви за щастие и радост от живота.

**ПЪРВИ ДЕН**

След настаняването Ви в хотела следва преглед от нашия аюрведичен лекар.

Продължителността му е между 60 и 90 минути.

По време на прегледа споделете с лекаря каква е целта на посещението Ви, страдате ли от алергии, има ли храни, които не консумирате, какви медикаменти приемате.

**Не бива да спирате медикаментите без указание от лекаря!**

Прегледът ще бъде организиран в деня на Вашето пристигане.

За участниците, пристигнали в по-късни часове, прегледът ще се проведе на следващия ден.

Това по никакъв начин няма да наруши целостта и пълнотата на програмата.

По време на прегледа аюрведичният лекар ще диагностицира Вашата **доша**, ще Ви информира за здравословното Ви състояние и ще назначи необходимите терапии.

Диагностиката, направена от лекаря, ще определи вида на храната, която ще консумирате в рамките на програмата.

Вечерята Ви е в ресторант ***Ле Бистро*** в **19:30 ч.**

В деня на пристигане и по преценка на аюрведичния лекар ще Ви бъде даден аюрведичен продукт за прочистване на храносмилателната система.

Изпийте го **непосредствено преди лягане** със 100 мл топла вода (36 – 38 градуса).

Възможно е да посетите тоалетната няколко пъти през нощта, което е нормално.

Ако лекарят прецени, няма да Ви бъде дадено слабително средство.

**МНОГО ВАЖНО**

**Основната цел на процедурите по метода Панчакарма е да насочат Вашата енергия надолу, към дебелото черво, а заедно с нея и токсините.**

**Затова Вие трябва да пазите енергията си в тази част на тялото.**

**Имайте предвид, че всяка от описаните по-долу забрани насочва енергията към други части на тялото и Вашето прочистване няма да бъде пълно и ефективно.**

**НАЧАЛО НА ПРОГРАМАТА**

Вашето лечение и прочистване по аюрведичните методи започва на следващия ден: провеждане на персонално определените терапии, хранене в съответствие с Вашата **доша**, както и различни видове двигателна активност.

Всекидневно ще бъдете подложени на **две или три терапии**, съобразени с Вашите нужди.

Те се определят от аюрведичния лекар.

Не е позволено сами да определяте вида на аюрведичните процедури – това може да бъде вредно за Вас.

**Всекидневно ще имате кратък 10-минутен преглед с Вашия лекар, по време на който ще можете да споделите всичко, което Ви вълнува.**

**Моля, ако изпитвате някакъв дискомфорт, задължително ни информирайте.**

**Може да посещавате нашия йога курс, който е съобразен с изискванията на Панчакарма – да се запази енергията в дебелото черво, за да може токсините да се съберат там.**

**Упражненията и асаните не са тежки; включени са дихателни и медитативни техники.**

**Заниманията с йога се провеждат сутрин от 07:15 до 07:55 ч. и вечер от 21:00 до 21:50 ч.**

**Три пъти седмично се провеждат лекции за разясняване на принципите на Аюрведа.**

**Тогава може да задавате всякакви въпроси, които Ви интересуват.**

**Пие се само лечебна вода според енергийния тип личност (доша) – Вата (вятър и въздух), Пита (огън) или Кафа (вода и земя).**

**Лечебната вода представлява горещ чай, съдържащ точно определени билки.**

**Предоставя се в термос, който стои във Вашата стая и се пие горещ на равномерни интервали през целия ден.**

Разрешава се **едно кафе или един черен чай** дневно, но не и двете напитки.

**ХРАНЕНЕ**

**Храната е една и съща всеки ден с малки различия.**

**Режимът включва 4 хранения дневно.**

**Това е важно изискване, за да може организмът Ви да отделя по-малко енергия за преработка на хранителните вещества.**

**Тази енергия Ви е необходима на друго място – за изхвърляне на токсините и за оздравителните процеси.**

**Порциите не са големи, тъй като целта е да изхвърляте токсини, а не да се зареждате с храна.**

**Ще Ви бъдат сервирани предимно вегетариански ястия, като е възможна добавка на млечни продукти.**

**Храната ще бъде по-безсолна, отколкото сте свикнали, за да не задържате течности в организма – нали трябва да изхвърляте токсини!**

**ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ИЗИСКВАНИЯ**

**Участниците трябва стриктно да се въздържат от сексуални контакти, както и от мисли или действия, които могат да възбудят сексуално желание.**

**Това е едно от най-важните правила за детокс и лечение по метода Панчакарма.**

**Енергията Ви ще са насочи към други части на тялото, за да може да Ви излекува и прочисти.**

**Не мийте със сапун или гел тялото си сутрин преди терапия!**

**В противен случай порите се запушват и се затруднява проникването на лечебните масла през кожата.**

**Можете да се миете със сапун според указанията на терапевта, обикновено 1 – 2 часа след терапията.**

**Не трябва да се потискат физиологичните нужди.**

**Препоръчва се да избягвате психични преживявания като гняв, възбуда и/или тъга.**

**Разрешени са разходки, но с продължителност не повече от 30 минути, и то само ако температурата навън е над 18 градуса.**

**Не трябва да се излагате на пряка слънчева светлина.**

**При вятър не бива да излизате навън.**

**Да се избягват: конна езда, дълго и интензивно ходене, продължително и/или силно говорене, както и други действия, предизвикващи стрес.**

**Пушачите** е необходимо да спрат или чувствително да намалят цигарите.

**Употребата на алкохол не се допуска.**

Трябва да се консумира **само храната**, която е определена за програмата.

Не ползвайте **никакви** **продукти за кожата** **на тялото** – кремове, масажни масла, дезодоранти, парфюми и др.

На лицето **е разрешено** да се поставя крем или маска.

**При къпане не използвайте душ гелове или сапуни, освен ако терапевтът не Ви е дал специални инструкции.**

Не мийте косата си без изричното разрешение на терапевта.

Избягвайте сън през деня, късно лягане вечер, продължително седене или стоене прав/а.

Ако сте уморен/а, можете да подремнете следобед, но не повече от 20 минути, като лежите на лявата си страна.

**Освободете се от негативни емоции и се опитайте да бъдете щастливи.**

**Избягвайте стресови ситуации.**

**Не гладувайте съзнателно, както и не се насилвайте да консумирате храна, която Ви е неприятна.**

**Избягвайте всякакъв вид упражнения и активности най-малко 48 минути преди и след терапиите.**

**Полежете един час след терапията, без да хабите енергия!**

**По време на лечението по метода Панчакарма са забранени всякакъв вид упражнения, тъй като тялото е в процес на промяна и възстановяване.**

**През това време ще чувствате изтощение, трудно ще издържате и най-малкото усилие (телесно или психично), което е нормално.**

**Причината за това е, че Вашата енергия е заета да Ви лекува!**

**Тежките упражненията могат да влошат Вашето състояние.**

**Моля консултирайте се с Вашия лекар, преди да планирате какъвто и да било вид упражнения.**

**Не четете и не гледайте телевизия твърде много.**

**Тези занимания намаляват Вашата енергия, която се използва за изграждане на здрави тъкани и възстановяване на нормалните функции на тялото.**

**Поддържайте позитивно отношение към лечението.**

**Спете достатъчно, 7 – 8 часа на нощ!**

**Спокойният и дълбок сън е много важен за добрата рехабилитация, възстановяване и укрепване на здравето.**

**Той ще възстанови увредените тъкани и загубата на жизнена енергия.**

**След всяка терапия следвайте указанията на лекаря или терапевта за вземане на душ или измиване на главата.**

**По време на лечението спазвайте всички ограничения, предписани от лекаря или терапевта.**

**Това се отнася за диетата, както и за физическото и психичното натоварване.**

**РАЗРЕШЕНИ ДОПЪЛНИТЕЛНИ ПРОЦЕДУРИ ИЗВЪН ПРОГРАМАТА**

(срещу допълнително заплащане)

– козметични терапии за лице

– Интрасютикълс (вкарване на серум с кислород под налягане).

**ПРЕДИ И СЛЕД ПРОЦЕДУРА**

**Моля идвайте навреме за всички терапии, планирани в програмата Ви!**

**Почивайте най-малко 60 минути преди и след терапията.**

**След всяка терапия почивката е абсолютно необходима.**

**Консултирайте се с лекаря за промените, които настъпват по време на и след терапиите.**

**Сутрешната или вечерната пулсова диагностика се прави само преди хранене.**

**ДНЕВНА ПРОГРАМА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Час** | **Дейност** |
| **07:15 – 07:55** | Сутрешна йога сесия |
| **07:30 – 09:00** | Закуска според индивидуалната доша |
| **08:00 – 13:00** | Аюрведични терапии или **Панчакарма**/**Пурвакарма** процедури |
| **13:00 – 13:30** | Обяд според индивидуалната доша |
| **13:30 – 14:30** | Почивка |
| **14:30 – 18:00** | Аюрведични терапии или **Панчакарма**/**Пурвакарма** процедури |
| **16:30 – 18:30** | Вечерен преглед при аюрведичен лекар |
| **18:30 – 19:30** | Лекция на тема: ***Какво е Аюрведа – основни принципи и пътят към дълголетието***(3 пъти седмично) |
| **19:30 – 20:00** | Вечеря според индивидуалната доша |
| **20:00 – 21:00** | Късни аюрведични процедури по предписание на лекар |
| **21:00 – 21:50** | Вечерна йога сесия (дихателни практики и медитация) |

**ЗА ВРЪЗКА С ЕКИПА НА АЮРВЕДА КЛИНИК БАНСКО**

Доктор Балажи Павар: 0877 074 256;

Асен Теофилов, ръководител на ***Аюрведа клиник Банско***: 0877 078 269;

Рецепция: външно избиране – 0887 910 971; вътрешен номер от всяка хотелска стая – 9.