

# AYURVEDA

indijska zakladnica zdravja



Thermana & Veda  
Ayurveda Center Laško





## O AYURVEDI

Ayurveda je sistem tradicionalne medicine, ki izvira iz Indije. Beseda ayurveda je sestavljena iz besede »ayus«, ki pomeni »življenje«, in »veda«, ki pomeni »znanje«, »znanost«. Ayurveda ali »znanost o življenju« človeka obravnava celostno in ga uči živeti zdravo in v harmoniji z naravo. Pokriva štiri aspekte človeka: dušo, um, čustva in telo.

Skozi zgodovino ostaja ayurveda vpliven zdravstveni sistem v Južni Aziji. Osnovni principi ayurvede temeljijo na univerzalnih zakonih narave in medsebojni interakciji človeka in narave, zato so skozi tisočletja enaki. Ayurvedski način življenja sestavljajo določena prehrana, redna in zmerna telesna vadba (joga), meditacija, sproščanje, dihalne vaje in ostale tehnike, ki naj bi človeku pomagale harmonizirati um, telo in duha.

## DOŠE

Ayurveda temelji na treh temeljnih načelih, imenovanih doše. Vata, pita in kapha so glavni elementi telesa, od katerih je odvisno naše zdravje. Prisotne so v vsaki celici, sestavljajo pa tudi naše psihološko počutje, načine komunikacije in dožemanja sveta. V dobesednem prevodu pomenijo zrak, žolč in sluz, v širšem pomenu pa je **vata** suha in dinamična ter skrbi za gibanje, izločanje, dihanje in govor, **pita** je vroča in oljnata ter skrbi za telesno temperaturo, lakoto, žejo, energičnost in voljo, **kapha** pa je težka in sluzasta ter skrbi za vztrajnost, moč, obliko, stabilnost ter »podmazovanje« sklepov in telesnih votlin. Vse tri doše so prisotne pri vseh ljudeh, vendar običajno prevladuje ena, včasih tudi dve. Glede na prevladujočo došo so znani različni telesni tipi (tip vata, tip pita-kapha, ...). Kadar so doše v neravnovesju, lahko pride do nevšečnosti, neprijetnosti ali bolezni.

VATA



PITA



KAPHA

### Po ayurvedi so trije glavni vzroki bolezni:

- napačna identifikacija intelekta z »jaz« in »moje«,
- zloraba človeških čutil za užitke, želje, požrešnost in sebičnost,
- neprilagojenost sezonskim spremembam narave, kar povzroča stres, oslabitev prebave in neravnovesje doš.



# Thermana & Veda Ayurveda Center Laško



Zaradi vse večjega povpraševanja po načelih zdravega življenjskega sloga, zaradi zavedanja o pomenu lastnega vlaganja v dolgoročno ohranjanje zdravja, zaradi potrebe po zdravem načinu življenja in zaradi bolezni, ki bi se jim želeli izogniti, smo se v Thermani Laško odločili, da svojo ponudbo obogatimo z Ayurveda Centrom.

Novembra leta 2012 smo v sodelovanju s podjetjem Veda iz indijske Kerale, zibelke svetovne ayurvede, v Thermani Laško odprli Thermana & Veda Ayurveda Center Laško. Je eden redkih celovitih ayurvedskih centrov v Sloveniji, ki poleg certificiranih ayurvedskih masaž nudi programe bivanja z vključeno individualno celostno obravnavo svetovalca ayurvede.

Pri ustvarjanju ayurveda programov bivanja smo izhajali iz priljubljenosti ayurvede v sodobni družbi in njenih znanih dobrodejnih vplivih na telo in duha. V Thermani bomo v okviru 4-, 6-, 8-, 11- in 15-dnevnih paketov celostno poskrbeli za sprostitev, meditacijo, lepoto, razstrupljanje, pravilno prehrano, pomlajevanje in podaljšanje življenja.



*Ekipo Thermana & Veda Ayurveda Centra sestavljajo:*



**dr. Ajith Chakrapani Somarajan**, *specialist ayurvede*

**Pratheep Barnabas**, *joga mojster*

**Soni Kollamkudy Chakkappan**, *ayurvedski kuhar*

**Kappackal Saji Satheesh Kumar**, *terapevt*

**John Chempil Ninan**, *terapevt*

**Somiya– Antony**, *terapevtka*





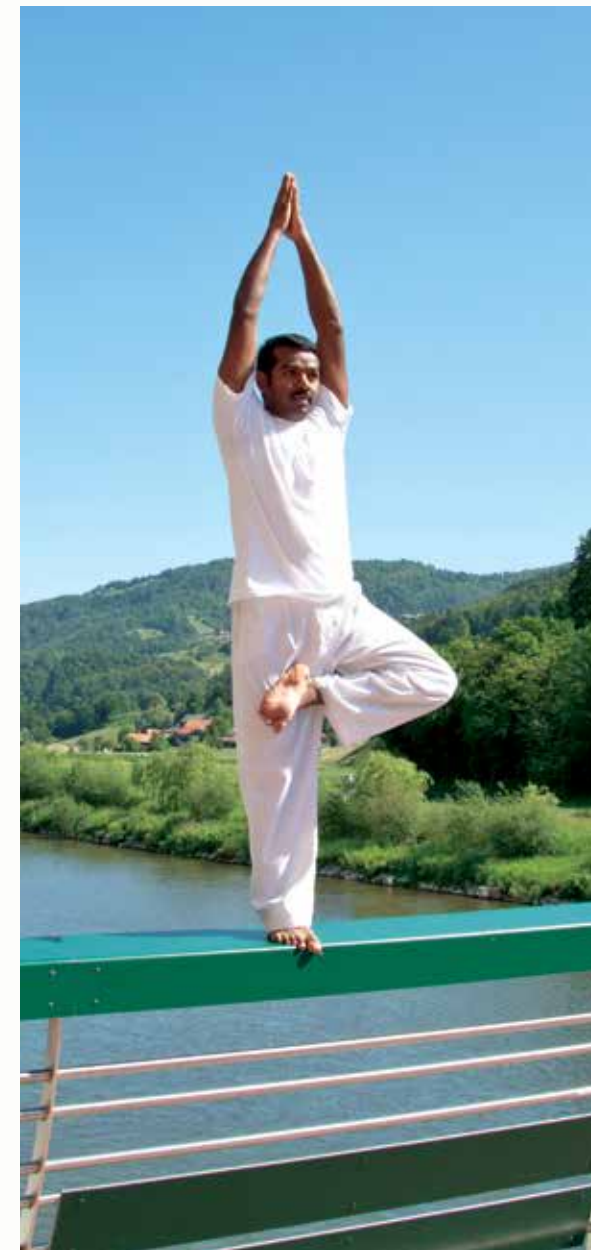
## AYURVEDSKI PROGRAMI

Vsi ayurvedski programi z bivanjem v hotelu Thermana Park Laško\*\*\*superior vključujejo:

- namestitev v dvoposteljni sobi s pogledom na reko in balkonom,
- polni penzion,
- začetni posvet pri specialistu ayurvede z izdelavo individualnih terapij in dietnega načrta,
- vsak dan 20-minutni posvet pri specialistu ayurvede,
- 2 ayurvedska tretmaja na dan,
- zaključni posvet pri specialistu ayurvede,
- ayurvedske prehranske dodatke,
- zeliščni čaj,
- neomejeno kopanje in savnanje,
- kopalni plašč,
- vstop v Fitnes Center po posvetu s specialistom ayurvede,
- brezžični internet v hotelu,
- program animacije, sprostitve in rekreacije.

## JOGA

Z ayurvedo je neločljivo povezana tudi joga. Joga je znanost o življenju in najstarejši sistem celovitega osebnostnega razvoja, ki obsega telo, um in dušo. Temelji na petih temeljnih načelih: pravilna telesna vadba, pravilno dihanje, pravilno sproščanje, pravilna prehrana in pozitivno razmišljanje ter meditacija. Joga je edinstvena metoda, ki združuje gibanje z dihalnimi in meditacijskimi tehnikami, ki pomirjajo duha in nas čustveno uravnovešajo.







# Ayurvedska prehrana

Po ayurvedskem izročilu je poleg tega, kaj uživamo, zelo pomembno tudi, kako to uživamo.

Med prehranjevanjem pogosto razmišljamo o problemih in obveznostih, zato se naša prebavna energija usmeri drugam. Ayurveda izpostavlja pomen ustrezne prebave – le-ta je vir zdravja.

## Nasveti:

- ne mešajte surovih in kuhanih živil v enem obroku,
- sveže pripravljene hrane ne uživajte skupaj z ostanki hrane,
- jejte počasi in vsak grizljaj dobro prežvečite,
- en dan v tednu namenite uživanju le tekoče hrane, da izboljšate prebavo in očistite črevo,
- ne pijte zelo mrzle vode,
- ne jejte tri ure pred spanjem, saj slabo vpliva na spanec in prebavo,
- negativne misli in čustva med pripravo hrane vplivajo na kakovost hrane, zato nikoli ne kritizirajte hrane pri pripravi in uživanju.



Po ayurvedije uravnotežen obrok obogaten z zelišči in začimbami, ki izboljšajo okus, spodbudijo prebavni ogenj, izboljšajo prebavljivost in absorpcijo sestavin. S pravilno kombinacijo, količino živil ter določenimi deli dneva, ko se hrano uživa, lahko vzdržujemo notranje ravnoesje ali pa celo popravimo neravnoesje, do katerega je prišlo v obdobju, ko smo živeli nezdravo.





# Ayurvedski tretmaji

Vsi tretmaji v Thermana & Veda Ayurveda Centru Laško temeljijo na tradicionalnih metodah ayurvede, na individualnem pristopu ter celostni obravnavi posameznika. Posamezne terapije določi ayurvedski zdravnik na začetnem posvetu glede na vaš tip doše.

## Ayurvedska masaža, 60 minut

Je masaža telesa z zeliščnim oljem ali zeliščnim prahom, ki jo izvajamo z rokami. Izboljša krvni obtok in naredi telo bolj napeto.

## Abhyangam, 45 minut

Je posebna vrsta masaže z oljem. Masažne gibe izvajamo glede na potek krvnega obtoka. Priporočamo jo za zdravljenje debelosti, izgube leska kože, nespečnosti, utrujenosti in drugih bolezni, izvirajočih iz vate.

## Zdravilna parna kopel, 20 minut

Pri parni kopeli zavremo posebej izbrana plemenita zelišča in liste zelišč, para nato masira celotno telo 10 minut. Zelo je priporočljiva za določene vrste kožnih bolezni, odvajanje nečistoč iz telesa, izboljšanje napetosti telesa in zmanjševanje deleža maščob.

## Pomlajevalna masaža, 90 minut

Je masaža celega telesa z zdravilnim oljem ali zeliščnim prahom, ki se izvaja z rokami in stopali. Ima pomlajevalen učinek na telo, zmanjša duševno napetost, odpravlja spolno šibkost in izboljša vitalnost.

## Shiro Dhara, 45 minut

V prevodu »shiro« pomeni »glavo« in »dhara« »neprekinjen tok tekočine«. Pri tem tretmaju s posebno metodo zeliščna olja polivamo na čelo okoli 40 minut. Tretma se uporablja za zdravljenje nespečnosti, izgube spomina, glavobola, duševne napetosti in nekaterih kožnih bolezni.







### **Shiro Vasthi,** 45 minut

V posebno držalo, ki ga ovijemo okoli glave, nalijemo izbrana mlačna zeliščna olja. Tretma se priporoča vsem, ki trpijo za obrazno paralizo, imajo suhe nosnice, usta in grlo, močne glavobole in ostale bolezni glave.

### **Pizhichil,** 60 minut

Je eden izmed prav posebnih tretmajev, pri katerem dva do štirje terapevti masirajo celotno telo z mlačnim zeliščnim oljem. Tretma se izvaja na posebni mizi, ki je izdelana iz enojnega kosa lesa indijskega drevesa *Strychnos nux-vomica*. Tretma je učinkovit pri zdravljenju revmatičnih bolezni (artritis, paralize, hemiplegija (enostransko omrtvičenje)) ter Parkinsonove bolezni, spolne šibkosti, živčne šibkosti in živčnih motenj.

### **Udwarthanam,** 60 minut

Je masaža s prahom, pri kateri dva terapevta nanašata različne vrste zeliščnega prahu na telo na nevsakdanji način. Zelo je učinkovit pri zdravljenju debelosti, hemiplegije, paralize, kožnih bolezni, težav krvnega obtoka ter ostalih bolezni, izvirajočih iz Kaphe.

### **Nasyam,** 30 minut

Tretma spada med Panchakarma tretmaje in vključuje vlivanje zeliščnih sokov, zdravilnih olj in ostalih sestavin skozi nos. Ta terapija je zelo učinkovita pri zdravljenju določenih vrst glavobola, paralize, duševnih motenj in nekaterih vrst kožnih bolezni.

### **Snehapanam,** 30 minut

Dobesedni pomen besede je »zaužitje zdravilnih olj ali zdravil iz masla ghee skozi usta«. Je terapevtski proces in tudi uvodna faza pri čiščenju telesa. Pri tem tretmaju zdravilno indijsko maslo ghee ali olja dovajamo v telo v količinah, ki jih sorazmerno povečujemo v obdobju 8 do 12 dni. Tretma je zelo učinkovit pri zdravljenju osteoartritisa, psoriaze, kroničnega zaprtja in hemoroidov.

### **Kizhi,** 45 minut

Pri tem tretmaju naredimo kepice iz zeliščnih listov ali prahu, jih potopimo v toplo zdravilno olje in nato nanesemo po celem telesu ali le določenih delih telesa. Zelo je učinkovit pri zdravljenju osteoartritisa, spondiloze in športnih poškodb.

### **Kativasthi,** 45 minut

Pri tem tretmaju terapevt vliva posebej pripravljeno toplo zdravilno olje v posodo iz zeliščnega testa, postavljeno na spodnji del hrbta. Tretma se priporoča pri zdravljenju vseh vrst bolečin v hrbtu in okvar hrbtenice.

### **Urovasthi,** 45 minut

Pri tretmaju namažemo toplo zdravilno olje po prsih in pustimo delovati 45 minut. Ta tretma je učinkovit pri zdravljenju astme in ostalih težav z dihalni ter pri zdravljenju bolezni srca in pri mišičnih bolečinah v prsih.











# THERMANA

*Laško*

## INFORMACIJE IN REZERVACIJE

Thermana, d. d., Zdraviliška cesta 6, SI-3270 Laško

03 423 20 00 | 080 81 19

[info@thermana.si](mailto:info@thermana.si) | [www.thermana.si](http://www.thermana.si)