

Následující přehled procedur se týká základních (obsažených v ceně pobytu a také doplňkových, které lze objednat za příplatek). Výběr a vhodnost procedur se konzultuje s lékařem podle zdravotního stavu. **Nově zařazen parní bylinný box po masáží.**

### **Osobní konzultace (zkrácená, vztahuje se jen k detoxikaci, nenahrazuje plnohodnotnou konzultaci)**

Osobní konzultace na počátku pobytu (15 minut) zahrnuje zhodnocení stavu [pulzovou diagnostikou](#) vyšetřením jazyka, vážením, měřením krevního tlaku, případně zhodnocením krevních testů (které budete mít s sebou) apod.

Vhodným opatřením (stravou, bylinami, detoxikací, životosprávou) lze zabránit projevení nemoci včas a uvést organismus opět do rovnováhy. Závěrečná konzultace (10-15 min) zahrnuje doporučení k regeneraci po pobytu (nikoli řešení zdravotního stavu) po návratu domů, včetně případného předepsání vhodných bylin. [O konzultacích, které lze objednat zvlášť, zde.](#)

### **Širodhara**

V sanskrtu (staroindickém jazyku) znamená širo = hlava a dhara = tok. Při této několik tisíc let staré léčebné metodě teče tenkým pramínkem tekutina (nejčastěji teplý léčivý olej) ze speciální nádoby na čelo. V Ájurvédě se považuje za jednu z omlazovacích a pročišťovacích procedur, používá se u mnoha nemocí. Z těla se vylučují nahromaděné toxiny, způsobující nemoci a zároveň se vyživují tkáně. Širodhara posiluje organismus. 20-25 min. **Ájurvédké**

### **celotělové olejové masáže**

Masáže mají relaxační, regenerační účinek. Rozeznáváme přes 70 druhů ájurvédkých masáží (hlava, obličej, celé tělo, lokální masáže atd.). Ájurvéda doporučuje masáž celého těla (abhjanga) pro posílení zdraví a pro prevenci nemocí. Pokožka je největším orgánem člověka. Tisíce nervových zakončení ji spojují se všemi orgány a tkáněmi těla. Ájurvédká masáž má výborný účinek, protože spíše než na techniku a tlak se soustřeďuje na marma (akupresurní) body a individuální přístup s použitím vhodných léčivých olejů a bylin. Teplem oleje a jemnou masáží se otevrou kanálky, takže se vylučují nahromaděné toxiny a navozuje se detoxikace organismu. Tím navozuje v těle rovnováhu a odstraňují blokádu např. při bolestech zad. Nejen celková, ale také lokální masáž má své hluboké a silné účinky. V takových případech se masáž stává speciální krátkodobou léčebnou terapií. Pro takovou masáž se připravují speciální masážní oleje s přídavkem bylin a přírodních produktů. Hlavními cíli ájurvédké masáže jsou vyloučení toxinů a odpadních látek, pročištění, regenerace a udržení síly a energie. Masáže kromě jednoho dne po detoxikační dnu, kdy jsou 30minutové, trvají

přibližně 45 minut. Časově delší masáž není v detoxikaci vhodná. Po masáži následuje speciální sauna.

### **Orient-sauna**

Parní bylinná lázeň, neboli orient-sauna, je detoxikační a relaxační procedura. V boxu dochází k rovnoměrnému prohřívání a napařování vonícími bylinnými párami z léčivých bylin, které přicházejí zdola celého těla. Při tomto saunování se leží pohodlně na dřevěném roštu s prostěradlem, hlava zůstává mimo saunu a tím nedochází k přehřátí plic, mozku a hlavy. 10-25 min.

### **Očista nosu a uší**

Nos je cestou k vnitřnímu uzdravení. Léčivé látky se aplikují nosními cestami a působí příznivě na mysl. Tato metoda se používá u obtíží od ramen nahoru k hlavě, krku, nosu a dutinách. Speciální bylinné oleje se aplikují do nosu, podle našeho doporučení. Po olejové masáži a nahřátí obličeje se vleže s hlavou mírně zakloněnou se aplikuje malé množství speciálního ájurvédského oleje do každé nosní dírky případně uší. Pak se vdechuje jemný kouř z jáhel. cca 15 min

### **Koupel očí**

Při této možnosti se provádí koupel očí. Očím se uleví a dodá se jim svěžest a lesk. Vhodné při únavě očí z televize, počítače, suchosti očí, pálení očí. 20 min.

### **Procedura na bolest zad**

Aplikace speciálního oleje na oblast zad, které je bolestivé. Vhodné u ztuhlosti, revmatismu, spasmů, bolestí zad a v kříži. 40 min.

### **Čakra basti**

Harmonizuje životně důležité centrum kde se stýká 72000 kanálků. Pozitivně ovlivňuje trávicí systém, vstřebávání a uvolňování hluboce usazených emocí. Vhodné u dráždivého tračníku, nadýmání, nechutenství, zácpě, bolestí břicha. 40 min.

### **Ušní svíce**

Na principu komínového efektu, vytahuje nepotřebné usazeniny z ucha do svíce. Působení tepla zároveň stimuluje vnitřní mikrosystém ucha a pomáhá uvolnit napětí v hlavě i těle. Vhodné při opakujících se bolestech hlavy, napětí či tlaku v hlavě, stresech a pro pocit příjemného uvolnění. 25 min.

### **Kurz vaření**

Hodinové teoretické proškolení zdravého a chutného vaření.

### **Masáž záda + krční páteř**

Masáž zaměřená na uvolnění u bolestí zad, krční páteře a zádočných svalů. 30 min.

### **Ájurvédská masáž hlavy**

Masáž hlavy dokáže při jejím správném provedení nahradit masáž celého těla. Masáž začíná v oblasti spánků, postupuje se středem hlavy směrem do středu vrcholu hlavy, následuje masáž obličejové části včetně ušních boltců. Pokračuje masáží celé plochy vrchní části hlavy se současným vtíráním oleje do vlasové pokožky. Ideální při stresu, oslabené imunitě, migrénách, stimuluje nervový a lymfatický systém, vhodné u padání vlasů. Uvolňuje též bloky v ramenním vazivu. Celkově působí revitalizačně. 30 min.

### **Ájurvédská masáž chodidel s koupelí ve speciálním bylinném prášku**

Po 10-minutové koupeli ve speciálním bylinném prášku následuje masáž chodidel. Využívá reflexní body na chodidlech. Dochází k přirozenému odtoku lymfy. 30 min.

### **Omlazující maska na obličej**

Aplikování speciálního ájurvédského bylinného prášku smíchaného s mlékem s následnou masáží obličej. Omlazuje a regeneruje pleť, působí proti vráskám. 20 min.

### **Olejová masáž s masáží lávovými kameny**

Po celotělové olejové masáži se rozmístí rozehřáté kameny v oblasti páteře od šíje ke kostrči, dalšími kameny je krouživými pohyby masírována oblast bederní. Dochází k maximálnímu uvolnění ztuhlosti zad, prohřátí a hluboké relaxaci. 45 min.

### **Medová masáž**

Med se již po staletí používá jako přírodní léčivý prostředek, využívaný pro nejrůznější léčebné postupy. Je zdrojem mnoha léčivých látek, které mají vliv na imunitu, trávení, obsahuje vitaminy C, karoten rutin, aminokyseliny a další důležité látky prospívající celému organismu. Med také

ochraňuje před nemocemi dýchacích cest, posiluje srdce, uvolňuje a dodává vitalitu. Je vhodný nejen k vnitřnímu užití, ale také medové masáže mají příznivý vliv na činnost organismu. K masáži se používá med tekutý, nezcukernatělý, případně rozehřátý při max. teplotě 40C. Med se po jeho zahřátí nanese rovnoměrně na celou plochu zad, masáž se provádí pomalým rotačním pohybem celé plochy záěstí, věnuje se především oblasti páteře. 30 minut.

### **Pindasvédan - masáž rýží**

Léčebná terapie jako jedna z nejpoužívanějších omlazujících terapií na celé tělo pro doléčení za pomoci plátěných měšců, které jsou naplněny teplou směsí (hustá rýžová kaše a bylinná směs). Provádí se jako celková masáž, případně se teplé obklady-bavlněné kousky látky naplněné bylinnou směsí a rýží-přikládají na problémová místa těla. Masér dbá na to, aby léčebné obklady byly stále teplé. Dochází k zrychlení krevního oběhu, detoxikaci, odvodnění. Tato masáž v sobě nese látky přírodního původu, příjemně prohřívá a uvolňuje, vyplavuje zplodiny zánětu (toxiny), odvodňuje, odstraňuje otoky, způsobuje hlubokou relaxaci, posiluje imunitu a zjemňuje pokožku. 30 min.