



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

أسرار الشفاء في «Kairali»

الإصدار 2.0 · يوليو 2026

Ref. KTAHV/HSK/AR/20260925-R1 · تاريخ الإصدار 25 سبتمبر 2026



«الأيورفيدا (Ayurveda) نظام طبي تقليدي نشأ في الهند — علم الحياة.»



ترحيب حار

أسرار الشفاء في «KAIRALI»

ناماستي (Namaste): نرحب بكم أحرّ ترحيب في Kairali — The Ayurvedic Healing Village.

هذا الكتيّب هو رفيقكم بصفّتكم مرضى في Kairali. يعرّف الجزء الأول بالمبادئ الخالدة للأيورفيدا (Ayurveda) — كيف تفهم الجسم، وتتعرفّ على اختلال التوازن، وتستعيد الصحة الدائمة. أما الجزء الثاني فهو دليل إلى علاجاتنا وبرامجنا العلاجية، مرتّبة بحسب الهدف الصحي لتجدوا بسرعة ما يناسبكم على أفضل وجه.

يبدأ كل برنامج في Kairali باستشارة شخصية مع طبيبنا الأيورفيدي، الذي يقيم بنيّتكم الفريدة (براكروتي، Prakruti) ويضع خطة مصمّمة خصيصاً لكم. ودليل «اعثروا على برنامجكم» في الجزء 3 هو أسهل نقطة للبدء — وسيساعد فريقنا بمساعدتكم في الاختيار.



ما يحتويه هذا الكتيّب

أسرار الشفاء في «KAIRALI»



الجزء 1 • فهم الأيورفيدا

- معنى الأيورفيدا
- الأيورفيدا باختصار
- أصل الأيورفيدا
- فروع الأيورفيدا الثمانية
- التشخيص في الأيورفيدا
- الدوشا والداتو والمالا (Dosha, Dhatu & Mala)
- التريدوشا — فاتا وبيتا وكافا (Tridosha — Vata, Pitta & Kapha)
- براكروتي (Prakruti) — بنيتكم الفريدة
- العلاج في الأيورفيدا
- بانتشاكارما (Panchakarma) — العلاجات التطهيرية الخمسة

الجزء 2 • علاجاتنا الأيورفيدية

- علاجات الجسم الكامل بالزيوت والتدليك
- علاجات شيرو (الرأس) ودارا (Shiro & Dhara)
- علاجات كيجي (Kizhi) بالصرر العشبية
- علاجات فاستي (Vasti) — حبس الزيت الدافئ موضعياً
- العناية بالعين والأذن والأنف والحنجرة والفم والوجه

الجزء 3 • برامج العلاج في Kairali

- اعثروا على برنامجكم — دليل سريع، ثم أحد عشر قسمًا موضوعياً

من نحن

- قرية الشفاء الأيورفيدية
- وعد Kairali
- عالم منتجاتنا
- جهات الاتصال وشبكتنا



الجزء الأول

فهم الأيورفيدا

معنى الأيورفيدا

أسرار الشفاء في «KAIRALI»

«آيوشو فيدا: أيورفيدا» أيور تعني الحياة • فيدا تعني المعرفة. الأيورفيدا (Ayurveda) في جوهرها هي «معرفة — أو علم — الحياة».

الأيورفيدا باختصار

تُعرف الأيورفيدا (Ayurveda) بعلاجاتها الترميمية وأدويتها الطبيعية، وهي تظل جزءاً لا يتجزأ من الفلسفة الهندية للحياة الشمولية، وما زالت تؤدي دوراً مهماً في الحياة الصحية اليوم. وإذ تتجذر في مبادئ الأثارفافيدا (Atharvaveda)، تهدف الأيورفيدا إلى استعادة التوازن: فهي تبحث عن السبب الكامن وراء العلة، مع تخفيف الأعراض الآتية في الوقت نفسه.

وفقاً للأيورفيدا، الصحة هي حالة التوازن بين الدوشات (Doshas)، أي الطاقات الحيوية الثلاث فاتا (Vata) وبيتا (Pitta) وكافا (Kapha)، وأغني (Agni) أي نيران الهضم، والداتو (Dhatus) أي أنسجة الجسم السبعة، والمالا (Malas) أي فضلات الجسم الإخراجية — إلى جانب حالة من الطمأنينة للروح والحواس والعقل. وهدف هذا النهج الشمولي مزدوج: العناية بالجسم، واستعادة الانسجام بين العقل والجسم والروح.

أصل الأيورفيدا

تتشابك أصول الأيورفيدا (Ayurveda) مع التاريخ والتقاليد. ويُروى أن هذه المعرفة انتقلت من براهما (Brahma) عبر سلسلة من الحكماء، ثم وصلت بمرور الزمن إلى البشر من أجل حياة صحية وسعيدة. وفي صورتها المدوّنة، تُحفظ الأيورفيدا في النصوص الكلاسيكية: تشاراكا سامهيتا (Charaka Samhita) وسوشروتا سامهيتا (Sushruta Samhita) وأشتانغا هريدايا (Ashtanga Hridaya) — وتُعرف معاً باسم بريهاترايي (Brihatrayee، الثلاثية الكبرى) — وشارانغدارا سامهيتا (Sharangdhara Samhita) وبها فابراكاشا (Bhavaprakasha) ومادهافا نيدانا (Madhava Nidana) — وتُعرف باسم لاغوترايي (Laghutrayee، الثلاثية الصغرى). وعلى مرّ القرون، تُرجمت هذه الأعمال إلى لغات كثيرة، حاملَةً الأيورفيدا إلى العالم.

فروع الأيورفيدا الثمانية

تنظم الأيورفيدا (Ayurveda) الكلاسيكية في ثمانية فروع، تُعرف معاً باسم أشتانغا أيورفيدا (Ashtanga Ayurveda).

- كايا تشيكييتسا (Kaya Chikitsa، الطب العام) — يشبه هذا الفرع الطب الباطني العام، ويعالج اضطرابات الجسم كله وأجهزته — التنفسية والهضمية والعصبية وغيرها — بما في ذلك حالات مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية وعسر الهضم والحمى والبواسير والالام الروماتيزمية.
- بالا تشيكييتسا / كاوماراباريتيا (Bala Chikitsa / Kaumarabhritya، طب الأطفال) — تغذية الأطفال ونموهم ورعايتهم.
- غراها تشيكييتسا (Graha Chikitsa، الطب النفسي) — علم النفس الأيورفيدي، ويعالج الحالات النفسية الجسدية والذهنية عبر مزيج من النظام الغذائي واليوغا والتأمل والعلاج بالمانترا (Mantra).
- شالاكيا تشيكييتسا (Shalaky Chikitsa، طب العيون والأذن والأنف والحنجرة) — أمراض العين والأذن والأنف والحنجرة والرأس. ويُعدّ أتشاريا نيمي (Acharya Nimi) أبا شالاكيا تانترا (Shalaky Tantra).
- شاليا تشيكييتسا (Shalya Chikitsa، الجراحة) — تدبير الحالات التي تتطلب رعاية جراحية أو شبه جراحية وإزالة الأجسام الغريبة. ويُبجّل سوشروتا (Sushruta) بوصفه أبا الجراحة.
- فيشا تشيكييتسا / أغادا تانترا (Visha Chikitsa / Agada Tantra، علم السموم) — دراسة السموم الطبيعية والاصطناعية ومضاداتها، بما في ذلك علاج اللدغات واللسعات.
- جارا تشيكييتسا / راسايارا (Jara Chikitsa / Rasayana، طب الشيخوخة والتجديد) — علم التجديد، باستخدام مستحضرات راسايارا التي تُقدّر لخصائصها الترميمية والمضادة للشيخوخة والمضادة للإجهاد.
- فريشيا تشيكييتسا / فاجيكارانا (Vrishya Chikitsa / Vajikarana، الصحة الإنجابية) — العناية بالصحة الإنجابية والحيوية لدى الرجال والنساء.



غرفة استشارات الطبيب

بينما يعالج الطب الحديث الأعراض في كثير من الأحيان، تنظر الأيورفيدا (Ayurveda) إلى توازن الدوشات (Doshas) — دورات الطاقة الأساسية في الجسم. ويُفهم أي مرض على أنه تجلٍ لاختلال التوازن بين هذه الطاقات، تسببه عوامل داخلية وخارجية.

ترى الأيورفيدا أن وظائفنا الجسدية والذهنية تحكمها ثلاث دوشات — فاتا (Vata) وبيتا (Pitta) وكافا (Kapha) — وهي بدورها تركيبات من العناصر الخمسة: الأثير والهواء والنار والماء والأرض. وحين تكون الدوشات متوازنة، ينعم الإنسان بالهدوء والعافية؛ وحين تضطرب — بفعل تغيّر الفصول أو نمط الحياة الخامل أو التقدّم في السن أو التغيّرات الهرمونية — قد تتبعها طائفة من المشكلات الصحية. وفي حال الانسجام، تدعم الدوشات حالة من الصفاء للآتما (Atma، الروح) والإنديرياس (Indriyas، الحواس) والماناس (Manas، العقل).

الدوشا والداتو والمالا (Dosha, Dhatu & Mala)

«دوشا-داتو-مالا مولام هي ساريرام» — يقوم الجسم على الدوشات الثلاث (Doshas) والداتو السبعة (Dhatus) والمالا الثلاثة (Malas).

الدوشا: الطاقة التي تنظم عملياتنا الجسدية والنفسية. والدوشات موجودة في كل كائن حي، من أبسط خلية إلى أعقد كائن؛ واختلال التوازن بينها يفضي إلى العلل والأمراض.

الداتو: أحد أنسجة الجسم البنيوية. وحين تكون الداتو متوازنة، فإنها تدعم نمو الجسم وبقائه.

المالا: أحد فضلات الجسم. وتدعم المالا عملية الإخراج الطبيعية في الجسم، بما يضمن التخلص المستمر من الفضلات وإبقائها ضمن الحدود الصحية.

التريدوشا — فاتا وبيتا وكافا (Tridosha — Vata, Pitta & Kapha)

تحكم الدوشات الثلاث (Doshas) فسيولوجيا الجسم بأكملها — أي الطريقة التي تستجيبون بها للعالم من حولكم.

فاتا

الوظيفة: تحكم الحركة وتشكّل أساس جميع العمليات الجسدية والذهنية.

عند اختلال التوازن: قد يظهر ارتفاع فاتا على شكل تغيّر في لون الجلد، وضعف في البطن، وألم وأرق؛ أما انخفاض فاتا فيظهر على شكل تراجع في النشاط وبطء في ردود الفعل.

بيتا

الوظيفة: تحكم الهضم ودرجة حرارة الجسم والبصر والشهية والذكاء وصحة الجلد.

عند اختلال التوازن: قد يظهر ارتفاع بيتا على شكل جوع وعطش مفرطين، وإحساس بالحرقة، واضطراب في النوم؛ أما انخفاض بيتا فيظهر على شكل ضعف في الهضم، وبرودة في الأطراف، وبهتان في الجلد.

كافا

الوظيفة: تحكم الثبات والتزليق ومثانة المفاصل.

عند اختلال التوازن: قد يظهر ارتفاع كافا على شكل بطء في الهضم، وثقل، وإفراط في النوم، وسعال؛ أما انخفاض كافا فيظهر على شكل دوار، وخفقان، وجفاف في الجلد، وارتخاء في المفاصل.

براكروتي (Prakruti) — بنيتكم الفريدة

براكروتي (Prakruti) هي بنيتكم الفردية: أي التكوين الوراثي والجسدي والذهني الذي يمنح كل شخص طابعه الفريد. وهي تتحدّد عند الإخصاب، ولا تشكّل المزاج فحسب، بل الطبيعة الجسدية والقابلية للإصابة بحالات معيّنة أيضاً. لذلك فإن فهم براكروتي الشخص أمر أساسي لتشخيص المرض وعلاجه — فالشخص ذو البنية التي تغلب عليها فاتا (Vata)، مثلاً، قد يكون أكثر عرضة لشكاوى المفاصل مثل التهاب المفاصل.

تصنّف الأيورفيدا براكروتي في سبعة أنماط عامة، تتكوّن من دوشا واحدة أو أكثر:

- فاتا

- بيتا (Pitta)

- كافا (Kapha)

- فاتا-بيتا

- بيتا-كافا

- فاتا-كافا

- تريدوشا (Tridosha، توازن بين الثلاث)

عملياً، البنية ذات الدوشا الواحدة نادرة؛ فمعظم الناس مزيج من دوشتين، وهو ما يُعرف باسم دفيدوشاجا براكروتي (Dwidoshaja Prakruti).

باختصار: الأنماط البنيوية الثلاثة

بنية فاتا: عادةً قوام نحيل، مع بشرة وشعر جافين، وشهية متقلبة، وميل إلى الشعور بالبرد؛ وغالباً ما يكون الشخص خيالياً وحساساً، ونومه أخف.

بنية بيتا: عادةً قوام متوسط، مع بشرة ناعمة، وشهية قوية، وذاكرة حادة وصافية؛ لا يتحمّل الحرارة، وغالباً ما يكون حازماً وسريع التفكير.

بنية كافا: عادةً بنية متينة وقوية مع ميل إلى زيادة الوزن، وبشرة دهنية، وشعر قوي؛ هادئ وثابت وطيب المعشر، ونومه عميق ومريح.

العلاج في الأيورفيدا



الاستشارة قبل العلاج

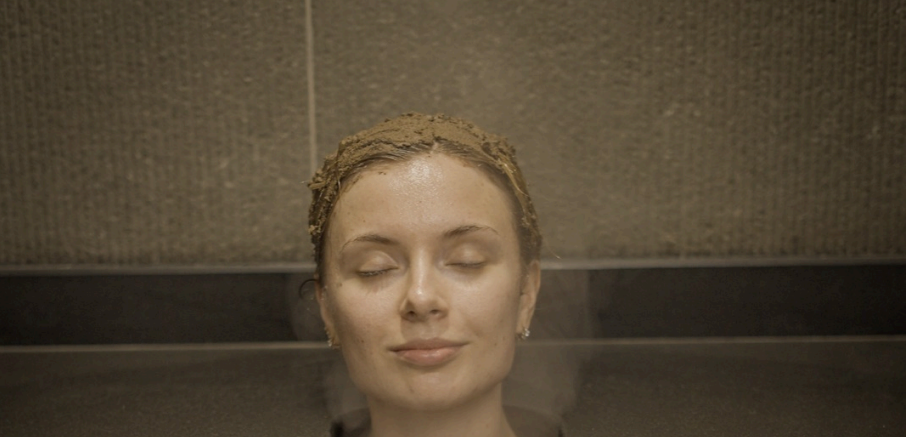
في Kairali، تُعالج كل حالة عبر واحد من ثلاثة مناهج أو مزيج منها.

سواستا تشيكييتسا (Swastha Chikitsa): رعاية وقائية للأصحاء، تهدف إلى تقوية المناعة والأيض عبر العلاج والنظام الغذائي والتمارين. وتُقدّم أساساً من خلال علاجات راسايانا (Rasayana، التجديد) وفاجيكارانا (Vajikarana).

شامانا تشيكييتسا (Shamana Chikitsa): رعاية ملطّفة تهدئ الحالة، وتُستخدم عادةً للعلل الأخف. وتُعطى عبر أدوية داخلية مثل الأقراص والكاشايام (Kashayam، المغليات العشبية)، على مرحلتين: هيتو فيباريتام (Hetu Vipareetam)، الذي يعالج السبب المباشر، وفيادي فيباريتام (Vyadhi Vipareetam)، وهو تعافٍ شمولي تدريجي يبدأ وينتهي بتقييم كامل للدوشات (Doshas).

شودانا تشيكييتسا (Shodhana Chikitsa): علاج تطهيري يتناول الحالة واختلال التوازن الكامن وراءها معاً، ويهدف إلى استعادة توازن الدوشات والداتو والمالا (Doshas, Dhatus, Malas). وصورته الرئيسية هي بانتشاكارما (Panchakarma).

بانتشاكارما (Panchakarma) — العلاجات التطهيرية الخمسة



باشبا سويدانا (BASHPA SWEDANA) — حَمَام بخار عشبي

بانتشاكارما (Panchakarma) من أقدم العلاجات في الأيورفيدا، وقد وُصفت بالتفصيل في تشاراكا سامهيتا (Charaka Samhita)، وهي تطهير كامل للجسم باستخدام زيوت عشبية وأدوية مُعدّة خصيصاً. ومن خلال خمس طرق تطهير طبيعية تدعم آليات الإخراج الذاتية في الجسم، تعيد التوازن بين فاتا وبيتا وكافا (Vata, Pitta, Kapha) وتجدد الجسم والعقل معاً. وفي Kairali، تسبق بانتشاكارما دائماً علاجات تحضيرية، ويرافقها أطباؤنا بإشرافهم طوال مراحلها.

- فامانام (Vamanam، الإقياء العلاجي) — يزيل فائض كافا والمخاط المتراكم؛ مفيد لاحتقان الجهاز التنفسي وحالات كافا مثل الصدفية.
- فيريتشانام (Virechanam، الإسهال العلاجي) — تطهير دوائي لطيف للأمعاء؛ يُوصى به للحالات المرتبطة ببيتا.
- أستابانا / نيروهام فاستي (Asthapana / Niruham Vasti، حقنة شرجية بالمغلي العشبي) — حقنة شرجية بمغلي عشبي طبي لحالات فاتا، ولا سيما حالات القولون، ومفيدة لآلام الظهر وعرق النسا وشكاوى المفاصل.
- أنوفاسانا فاستي (Anuvasana Vasti، حقنة شرجية زيتية) — حقنة شرجية بزيت طبي لحالات فاتا مثل التهاب المفاصل والشكاوى العصبية العضلية، وداعمة في حالات الإمساك.
- ناسيام (Nasyam، الدواء الأنفي) — زيوت طبية تُعطى عبر الممرات الأنفية لتنقية قنوات الرأس والرقبة؛ يُوصى بها لالتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي والزكام المزمن.



الجزء الثاني

علاجاتنا الأيورفيدية

هذه العلاجات هي اللبنات الأساسية لبرامجنا. وسيختار طبيبك ويجمع منها ما يناسب بنيتكم وأهدافكم على أفضل وجه. وقد جُمعت هنا في عائلات ليسهل استكشافها.

أسرار الشفاء في «KAIRALI»

علاجات الجسم الكامل بالزيوت والتدليك



بيجيتشيل (PIZHICHIL) — زيت طبي دافى

- أبهيانغام (Abhyangam) — تدليك متزامن للجسم كله بزيوت طبية دافئة، يؤديه معالجان على طاولة «دروني» (Droni) الخشبية التقليدية. وغالباً ما يكون الخطوة الأولى في أي برنامج، فهو يحسّن الدورة الدموية والنوم والحيوية وصحة الجلد، ويساعد الجسم على التكيف مع الفصول.
- بيجيتشيل (Pizhichil) — أحد علاجات التجديد المميزة في Kairali. يُسكب زيت طبي دافى على الجسم بتدفق مستمر مع تدليك لطيف — وهو علاج يُقدّر تقليدياً للشكاوى الروماتيزمية وآلام المفاصل وإنعاش الجسم عموماً.
- أودفارتانام (Udwarthanam) — تدليك منشّط بمساحيق عشبية جافة يقشّر الجلد ويشدّه، وينشّط الدورة الدموية، ويدعم تقليل دهون الجسم.
- أودغارشانام (Udgharshanam) — مشابه لأودفارتانام لكن باستخدام عجينة عشبية رطبة، يدعم تفكيك السيلوليت، ويقوّي العضلات، ويفيد في بعض حالات الجلد.

❧ علاجات شيرو (الرأس) ودارا (Shiro & Dhara)



شيرودارا (SHIRODHARA)

- شيرودارا (Sirodhara) — تدفق مستمر ومنتظم من الزيت الطبي الدافئ يُسكب على الجبين بينما يعمل المعالج على نقاط الضغط. مهدئ، يعمق — يُقدَّر تقليدياً للتوتر والنوم والصفاء الذهني.
- تاكرادارا (Takradhara) — علاج دارا باستخدام لبن مخيض طبي، يُقدَّر للتوتر والقلق وشكاوى فروة الرأس والجلد، وللنوم المريح.
- دانياملا دارا (Dhanyamala Dhara) — تدفق دافئ على الجسم كله من سائل عشبي مخمَّر، يُستخدم تقليدياً للتعب والأوجاع والشعور بالثقل.
- تالابوتيتشيل (Thalapotichil) — عجينة عشبية مبرّدة تُوضع على فروة الرأس تحت لفافة من القماش، وتُستخدم تقليدياً للأرق والتوتر وصحة الشعر وفروة الرأس.

- شيروفاستي (Sirovasti) — زيت طبي دافئ يُحبس على الرأس داخل غطاء مُحكم لمدة محددة — علاج كلاسيكي للجهاز العصبي، يُستخدم تقليدياً للصداع النصفي وشكاوى الوجه والحالات المزمنة في الرأس.
- تالام (Thalam) — عجينة طيبة تُثبت على قمة الرأس، وتُستخدم تقليدياً للنوم والصداع وحالات الرأس والحواس.

علاجات كيجي (Kizhi) بالصرر العشبية



بيندا سويدا (PINDA SWEDA) — علاج بالصرر العشبية

كيجي (Kizhi)، وتُنطق «كي-جي» هي صرر عشبية دافئة تُمرّر على أنحاء الجسم. وتناسب الحشوات المختلفة احتياجات مختلفة.

- إيلاكيجي (Elakizhi, Patra Pinda Sweda) — صرر من أوراق نباتات طبية مسخنة في الزيت؛ تدعم الدورة الدموية وتخفف التيبس، وتنظف الجلد وتشده في الوقت نفسه.
- بوديكيجي (Podikizhi) — صرر من مساحيق عشبية، تُقدّر للتشجج العضلي وتيبس العضلات والمفاصل.
- مانجالكيجي (Manjalkizhi) — صرر من الكركم والأعشاب، تُستخدم تقليدياً لتخفيف الالتهاب وانزعاج المفاصل.
- نارانغاكيجي (Narangakizhi) — صرر من الليمون والأعشاب والزيت، تُستخدم تقليدياً للتيبس وتجمد الكتف ومختلف الأوجاع والآلام.
- موتاكيغي (Muttakizhi) — صرر مُعدّة بالبيض، تُستخدم تقليدياً لضعف العضلات وبعض الشكاوى العصبية العضلية.
- مانالكيجي (Manalkizhi) — صرر دافئة من الرمل النظيف والملح الصخري، تُستخدم تقليدياً للتيبس والتورم والانزعاج الروماتيزمي.
- كاديكيغي (Kadikizhi) — علاج بصرر عشبية مطهّوة البخار، يُستخدم تقليدياً للتيبس ومشكلات الوزن.
- نافاراكيغي (Navarakizhi) — صرر من أرز نافارا (Navara) المطهّو في حليب عشبي — مغذية للعضلات والجلد، وتحظى بتقدير كبير بوصفها علاجاً للتجديد.

علاجات فاستي (Vasti) — حبس الزيت الدافئ موضعياً



كاتي فاستي (KATI VASTI) — أسفل الظهر

في هذه العلاجات، يُحبس زيت طبي دافئ داخل سدّ من عجينة عشبية فوق منطقة محددة لمدة معيّنة، أو يُعطى على شكل حقنة شرجية طبية.

- كاتيفاستي (Kativasti) — لأسفل الظهر؛ يُستخدم تقليدياً للتيبّس وشكاوى الأقراص الفقرية وعرق النسا.
- غريفافاستي (Greevavasti) — للرقبة والمنطقة العنقية؛ يُستخدم تقليدياً لتيبّس الرقبة والتشنّج والإجهاد الناتج عن العمل المكتبي.
- جانوفاستي (Januvasti) — للركبتين؛ يُستخدم تقليدياً للفصال العظمي وشكاوى الركبة.

- أوروفاستي (Urovasti) — للصدر؛ يُستخدم تقليدياً لدعم القلب والرئتين وتخفيف الانزعاج التنفسي.
- ماترافاستي (Matravasti) — حقنة شرجية لطيفة بزيت طبي لتهدئة فاتا (Vata)؛ مناسبة لجميع الأعمار ومفيدة لانزعاج الظهر.
- كاشايافاستي (Kashayavasti) — حقنة شرجية بمغلي عشبي طبي وإجراء أساسي في بانتشاكارما (Panchakarma)؛ تُستخدم تقليدياً للحالات العصبية العضلية.

العناية بالعين والأذن والأنف والحنجرة والفم والوجه



موخا أبهيانغا (MUKHA ABHYANGA) — علاج الوجه

- نيترادارا (Netradhara) — غسول منظف للعين بسوائل طبية؛ مهدئ للعينين المتعبتين والمجهدين.
- نيتراتاربانام (Netratharpanam) — سمن طبي يُحبس حول العينين داخل سدّ عشبي — علاج مغذٍ يُستخدم تقليدياً لتقوية العينين ودعم البصر.

- كارنابورنام (Karnapoornam) — قطرات طبية دافئة تُحبس في الأذن؛ تُستخدم تقليدياً لصحة الأذن والشكاوى المرتبطة بها.
- ناسيام (Nasyam) — زيوت أو مساحيق طبية تُعطى عبر الممرات الأنفية، مع تدليك الرأس والرقبة والكتفين؛ يُستخدم تقليدياً لالتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي والذكام المزمن.
- دومبانام (Dhoompanam) — استنشاق علاجي لدخان طبي — خطوة تطهيرية غالباً ما تختتم ناسيام.
- كافالاجراهام وغاندوشام (Kavalagraham & Gandoosham) — غرغرة علاجية بالزيت وحبس الزيت في الفم لصحة الفم؛ يُستخدمان تقليدياً لتقوية الأسنان واللثة وإنعاش الفم.
- موخالبيام (Mukhalepam) — قناع عشبي للوجه ينظف البشرة ويضيئها ويجددها.
- ليبام (Lepam) — كمادات عشبية طبية تُوضع على منطقة محددة لتخفيف الانزعاج أو استعادة نضارة البشرة.

الجزء الثالث

برامج العلاج في Kairali

تجمع برامجنا هذه العلاجات في خطط منظمّة يقودها الأطباء. ويبدأ كل منها باستشارة طبية، ويشمل نظاماً غذائياً شخصياً ويوغا وتأملاً يومياً. ويوصى بإقامة لا تقل عن سبع ليالٍ للبرامج العلاجية؛ وقد تُعدّل خطتكم وعلاجاتكم ومدة إقامتكم عند الوصول بما يناسب حالتكم الصحية.

أسرار الشفاء في «KAIRALI»





تاكرا دارا (THAKARADHARA)

لستم متأكدين من أين تبدؤون؟ اعثروا على هدفكم أدناه، ثم انتقلوا إلى القسم المقابل له.

البرنامج · القسم

إذا كنتم ترغبون في...

Personalized & Customized Healing;
Complete Rejuvenation &
Detoxification § 1

التجديد وإزالة السموم (أو لستم متأكدين
من أين تبدؤون)

Ayurvedic Panchakarma
Detoxification § 1

برنامج بانتشاكارما كلاسيكي

Immunity Enhancement &
Executive Health Assessment § 1

دعم المناعة / فحص صحي للمديرين
التنفيذيين

Weight Management & Metabolism
§ 2

الدعم في إدارة الوزن والأيض

Diabetes & Metabolic Balance § 2

الدعم في السكري وتوازن سكر الدم

Digestive Wellness & Gut Health
Yoga § 2

دعم الهضم وصحة الأمعاء

Cardiovascular Health & Blood
Pressure § 2

دعم صحة القلب / ضغط الدم

Joint Rehabilitation & Arthritis § 3

الدعم في التهاب المفاصل أو آلامها

Spinal Disc & Nerve Restoration § 3

الدعم في الانزلاق الغضروفي / عرق النسا
/ آلام الأعصاب

Spine Care & Spondylitis § 3

العناية بالتهاب الفقار / صحة العمود الفقري
عموماً

Chronic Back Pain Relief § 3

الدعم في آلام الظهر المزمنة

Neck & Upper Back Rehabilitation
§ 3

الدعم في آلام الرقبة / العنق / أعلى الظهر

Comprehensive Stress Relief &
Mental Wellness § 4

الدعم في التوتر أو القلق أو الإرهاق
النفسي

البرنامج · القسم	إذا كنتم ترغبون في...
Sleep Restoration § 4	الدعم في مشكلات النوم / الأرق
Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5	استكشاف الدعم في إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية / الحالات العصبية
Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5	الدعم في شلل الوجه
Skin Vitality Revival § 6	العناية بحيوية البشرة
Psoriasis & Chronic Skin § 6	الدعم في الصدفية / الأمراض الجلدية المزمنة
Sinus & Migraine Relief § 7	الدعم في التهاب الجيوب الأنفية أو الصداع النصفي
Breath Enhancement & Respiratory Health § 7	دعم الربو / التهاب الشعب الهوائية / التنفس
Vision Health & Eye Rejuvenation § 7	العناية بالعينين المتعبتين / البصر
Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8	دعم التوازن الهرموني (للنساء)
Postpartum Rejuvenation § 8	رعاية ما بعد الولادة

Supportive Care for Cancer Patients

§ 9

رعاية داعمة أثناء علاج السرطان

Addiction Recovery & Behavioral
Health § 9

الدعم في التعافي من الإدمان أو الاعتماد

Kairali's Yoga & Meditation Package

§ 10

تعميق ممارسة اليوغا والتأمل

Ayurveda Training Programs § 11

تعلّم الأيورفيدا / التدريب المهني

1 · إزالة السموم والتجديد والرعاية الوقائية

جوهر تجربة الأيورفيدا: التنقية، واستعادة صحتكم وحمايتها.

Swasthya Anukūla Chikitsa

برنامج Kairali للشفاء الشخصي والمخصّص

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

إذا لم تكونوا متأكدين من أين تبدؤون، فابدؤوا من هنا: خطة مصمّمة بالكامل حول استشارتكم وأهدافكم الشخصية.

Shodhanam Karma

العلاج الكامل للتجديد وإزالة السموم

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

يستعيد أنسجة الجسم ويرمّمها، ويحسن الدورة الدموية، ويجدّد الطاقة والبشرة — إعادة ضبط كاملة.

Pañchakarma

علاج بانتشاكارما الأيورفيدي لإزالة السموم

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

التطهير الكلاسيكي الخماسي للتنقية العميقة وإعادة توازن الدوشات.

Swasthya Rakshana Chikitsa

برنامج الصحة الوقائية وإزالة السموم الأيورفيدية

التجديدية

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

إزالة سموم وقائية ألطف للحفاظ على الصحة والحيوية على المدى الطويل.

Ojasvardhana Chikitsa

علاج تعزيز المناعة والتقييم الصحي للمديرين التنفيذيين

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

يقوّي المناعة والأبيض إلى جانب تقييم صحي — مثالي للمهنيين المشغولين.

2 • الوزن والأبيض والهضم وصحة القلب

برامج تركز على نمط الحياة من أجل الوزن والأبيض والهضم وصحة القلب والأوعية الدموية.

Sthoulyaghna Chikitsa

علاج إدارة الوزن والأبيض

Weight Management & Metabolism Therapy

خطة مفصلة من النظام الغذائي واليوغا والعلاجات لدعم الإدارة الصحية للوزن والأبيض.

Madhumeha Chikitsa

علاج السكري والتوازن الأيضي

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

يدعم توازن سكر الدم الصحي ووظائف الأبيض عبر العلاج الأيورفيدي ونمط الحياة.

يستعيد قوة الهضم (أغني، Agni) وصحة الأمعاء عبر العلاج والنظام الغذائي واليوغا.

يدعم صحة القلب وضغط الدم الصحي عبر العلاج الأيورفيدي والإرشاد في نمط الحياة.

3 • العناية بالمفاصل والعمود الفقري والظهر



جانو فاستي (JANU VASTI) — الركبة

تخفيف وإعادة تأهيل موجهان للمفاصل والعمود الفقري والظهر.

Sandhivātam Chikitsa

علاج إعادة تأهيل المفاصل والتهاب المفاصل

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

لفصال العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي وآلام المفاصل؛ يجمع بين علاجات الزيوت العشبية والأدوية الداخلية والحركة الموجهة لدعم القدرة على الحركة.

Snāyu Bala Chikitsa

علاج ترميم الأقراص الفقرية والأعصاب

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

لشكاوى الأقراص الفقرية وانضغاط الأعصاب، مثل الانزلاق الغضروفي وعرق النسا.

Merudaṇḍa Chikitsa

علاج العناية بالعمود الفقري والتهاب الفقار

Spine Care & Spondylitis Treatment

رعاية مركزة لالتهاب الفقار وحالات العمود الفقري ذات الصلة.

Kaṭi Shūla Chikitsa

علاج تخفيف آلام الظهر المزمنة

Chronic Back Pain Relief Treatment

برنامج مركّز لتخفيف آلام الظهر طويلة الأمد وإعادة بناء القوة.

Manyastambha Chikitsa

علاج إعادة تأهيل الرقبة وأعلى الظهر

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

لداء الفقار الرقبية وتيبّس الرقبة والإجهاد الناتج عن العمل المكتبي.

4. التوتر والنوم والصحة النفسية



شيرو أبييانغا (SHIRO ABHYANGA) — علاج الرأس

استعيدوا الهدوء والتركيز والنوم المريح.

Manas Shān̄thi Chikitsa

برنامج التخفيف الشامل للتوتر والعافية النفسية

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

علاج أيورفيدي ويوغا وتأمل وتقنيات تنفّس لتخفيف التوتر وبناء مرونة نفسية
تحملونها معكم إلى بيوتكم.

Nidrā Chikitsa

علاج استعادة النوم

Sleep Restoration Therapy

برنامج مخصّص لدعم النوم العميق والطبيعي.

برنامج محوره اليوغا لإعادة توازن الطاقة وتهدئة الجهاز العصبي واستعادة الحيوية.

5 • الرعاية العصبية وإعادة التأهيل من الشلل

رعاية تأهيلية داعمة للجهاز العصبي.

رعاية داعمة للحالات العصبية والعصبية العضلية؛ يغذي الجهاز العصبي (ماجّا داتو،
(majja dhatu).

برنامج إعادة تأهيل منظم لدعم التعافي والقدرة على الحركة.

رعاية مركزة لشلل الوجه وحالات الأعصاب ذات الصلة.



أودفارتانام (UDWARTHANAM) — علاج بالمساحيق العشبية

لبشرة صحية مشرقة: من الحيوية اليومية إلى المشكلات المزمنة.

Tvachā Navīkarana Chikitsa

علاج الأيورفيدا لإنعاش حيوية البشرة

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

يجدد البشرة ويضيئها ويدعم نضارتها الطبيعية.

Kushṭham Shamana Chikitsa

علاج الصدفية والأمراض الجلدية المزمنة

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

رعاية مخصصة وطويلة الأمد للصدفية وغيرها من الأمراض الجلدية المزمنة.

7 • العناية بالجهاز التنفسي والجيوب الأنفية والعينين



ناسيام (NASYAM) — العلاج الأنفي

راحة للرأس والتنفس والحواس.

Nasyam Chikitsa

علاج تخفيف التهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي

Sinus & Migraine Relief Treatment

يجمع بين ناسيام (Nasyam) والعلاجات ذات الصلة لالتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي، من الحالات الخفيفة إلى المزمنة.

Shwasa Roga Chikitsa

علاج تعزيز التنفس وصحة الجهاز التنفسي

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

رعاية داعمة للربو والتهاب الشعب الهوائية والعافية التنفسية عموماً.

يهدئ العينين المتعبتين ويدعم صحة العين عبر نيترادارا (Netradhara) ونيتراتاربانام (Netratharpanam) والعلاجات ذات الصلة.

8 • صحة المرأة



تالابوتيتشيل (THALAPOTHICHIL) — كمادة عشبية للرأس

رعاية مصممة حول عافية المرأة.

يدعم التوازن الهرموني والغدد الصماء عبر العلاج الأيورفيدي والنظام الغذائي ونمط الحياة.

رعاية ترميمية بعد الولادة لشدّ الجسم وتقويته، مع إرشاد غذائي ونظام يومي موجه.

9 • الرعاية المتخصصة والداعمة

رعاية متخصصة ومنظمة للحالات المعقّدة والحساسة.

برنامج منظم تحت إشراف طبي يجمع بين إزالة السموم واليوغا والإرشاد النفسي والتوجيه في نمط الحياة لدعم التعافي من الاعتماد.

رعاية أيورفيدية داعمة لطيفة يُقصد بها المساعدة على الراحة والقوة وجودة الحياة. وهي رعاية تكميلية: ليست علاجاً شافياً للسرطان ولا تحلّ محلّ علاج الأورام، وهي مصمّمة لتعمل جنباً إلى جنب مع رعاية فريق علاج الأورام المعالج لكم.

10 • برامج اليوغا والتأمل

برامج محورها اليوغا والتأمل يمكن دمجها مع العلاجات أو الاشتراك فيها وحدها. وتوافق كل برنامج علاجي جلسة يوغا جماعية كل صباح وجلسة تأمل موجه كل مساء؛ كما أن ورش الأيورفيدا واليوغا الأسبوعية ودروس الطهي الأيورفيدي مفتوحة لجميع المرضى.

Dhyāna-Yoga Shibiram

باقة Kairali لليوغا والتأمل

Kairali's Yoga & Meditation Package

تجربة متكاملة منتقاة في اليوغا والبراناياما (Pranayama) والتأمل — يوغا خاصة عند شروق الشمس وجلسات يقظة ذهنية موجهة خاصة، مع علاج أيورفيدي واحد كل يوم، في بيئة تحت إشراف طبي.

انظروا أيضاً، ضمن أقسام العلاج: برنامج Digestive Wellness & Gut Health
Yoga Therapy (القسم 2) وبرنامج Yoga-Based Stress & Energy Reset
Program (القسم 4).

11 • برامج التدريب في الأيورفيدا

برامج تعليمية للمتعلمين الطموحين والمهنيين في مجال العافية، مع شهادات إتمام دورات يصدرها معهد Kairali لعلاجات بانتشاكارما (Kairali Institute of Panchakarma Therapies). وتُعقد الدروس من الاثنين إلى الجمعة.

Ayurveda Bodha

برنامج الأيورفيدا ليوم واحد

One Day Ayurveda Program

ورشة تمهيدية تشمل النظرية الأساسية وعرضاً بالفيديو وجلسة أبهيانغام (Abhyangam) لمدة 45 دقيقة — مثالية للمبتدئين الساعين إلى التعرف على الأيورفيدا.

Ayurveda Sadhana

برنامج الأيورفيدا لثلاثة أيام

Three-Day Ayurveda Program

برنامج قصير مكثف مع نظرية يومية وممارسة ذاتية موجهة وعلاج متميز واحد في اليوم — للتجديد الشخصي والفهم الأعمق.

Praveena

برنامج الأيورفيدا لأسبوع واحد

One Week Ayurveda Program

دورة مهارات مهنية تعرف بخمسة علاجات أساسية — مصممة للمعالجين الممارسين والعاملين في مجال العافية والمتعلمين الجادين.

Ayurveda Visheshagya Prathama

برنامج التدريب المتقدم في الأيورفيدا،

المستوى 1

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

تدريب مكثف يغطي التشریح التطبيقي وستة علاجات ومهارات الاستشارة الأساسية، موجّه لمهنيي العافية الراغبين في تعلّم الإرشاد الأيورفيدي التأسيسي.

تدريب شامل في مبادئ بانتشاكارما (Panchakarma) وعلم الأعشاب وتحليل
براكريت (Prakriti) وإدارة نمط الحياة، يُمنح في ختامه شهادة إتمام دورة صادرة
عن معهد Kairali لعلاجات بانتشاكارما. وهذه الشهادة ليست ترخيصاً مهنيّاً ولا مؤهلاً
مهنيّاً معترفاً به خارج المعهد.

تفاصيل الدورات والقبول: www.kairali.guru أو info@kairali.com.

تُقدّم جميع العلاجات على أيدي أطباء أيورفيديين (BAMS، الهند) ومعالجين مدربين،
ويبدأ كل برنامج باستشارة طبية عند الوصول، يؤكد فيها طبيبك البرنامج والعلاجات
والمدة الأنسب لحالتكم الصحية. وكما هو الحال مع أي علاج، تختلف النتائج من
مريض إلى آخر. يمكنكم تنزيل قائمة الأسعار الحالية — بالروبية الهندية (INR) أو
الدولار الأمريكي (USD) أو اليورو (EURO) — من ktahv.com أو سؤال فريق
الحجوزات لدينا.



قرية الشفاء الأيورفيدية، بالاكاد

أسرار الشفاء في «KAIRALI»



تمتد **Kairali — The Ayurvedic Healing Village** على مساحة 65 أكراً من الخضرة الوارفة في بالاكاد بولاية كيرالا، عند سفح جبال غاتس الغربية، وهي الصرح الرائد لمجموعة Kairali Ayurvedic Group. وهي مستشفى أيورفيدي معتمد من NABH، يضم 30 فيلا صُممت كلٌّ منها على حدة وفق مبادئ فاستو (Vaastu)، حيث تُمارَس الأيورفيدا الكلاسيكية.

هنا تُحضَّر الزيوت والأدوية التقليدية وتُعطى على أيدي أطباء ومعالجين مهرة من سلالة عائلية كرّست نفسها للأيورفيدا — لتغادروا وقد استرخيتم وانتعشتُم وتجددتم.



Deluxe Villa

Classic Villa

Maharaja Suite

Royal Villa

التقدير: جائزة TripAdvisor Travellers' Choice Award 2026؛
 ومجموعة & National Geographic Traveller (UK) Spa
 PATWA International؛ وجائزة Wellness Collection 2026
 Travel Award 2026 (ITB Berlin): Best Retreat Wellness
 Haute Grandeur Global Excellence Awards وجوائز (India)
 Best Ayurveda و 2026: Best Wellness Retreat India
 .Retreat India



غريفا بيتشو (GREEVA PICHU) — الرقبة

إلى جانب علاجاتكم، تساعدكم تجارب يومية مجانية على عيش الأيورفيدا. ويشمل الأسبوع النموذجي ما يلي:

اليوم	تجربة مجانية
الاثنين	زيارة المزرعة
الثلاثاء	المبادئ الأساسية للأيورفيدا، مع طبيب
الأربعاء	عرض طهي، مع طاهينا
الخميس	محاضرة عن اليوغا، مع معلّم يوغا (وزيارة حديقة الأعشاب)

الجمعة	الروتين اليومي في الأيورفيدا، مع طبيب
السبت	عرض طهي، مع طاهينا
الأحد	ما يُستحسن وما يُتجنب في الأيورفيدا، مع طبيب

تأمل موجّه (17:15–17:45): التنفس الواعي يوم الاثنين، وتأمل المشي يوم الأربعاء، وترديد «أوم» يوم الجمعة. كما يمكن ترتيب زيارة لمنشأة التصنيع لدينا — يُرجى السؤال في مكتب الاستقبال.



وعد Kairali

أسرار الشفاء في «KAIRALI»



في Kairali، نؤمن بأن الصحة الجيدة تبدأ حين يكون الجسم والعقل والروح في سلام وانسجام. وهذه القناعة هي المبدأ المؤسس لكل علاج يُقدّم في قرية الشفاء. وبتوجيه من معرفة توارثتها أجيال عائلتنا الأيورفيدية، ومن زيوت وتركيبات صُقلت عبر سنوات من الممارسة، ننظر إلى ما هو أبعد من العرض الآتي، بعلاجات تهدف إلى تجديد الجسم وإزالة سمومه ومعالجة اختلال التوازن من مصدره.

بالنسبة لنا، العافية أكثر من مجرد صحة بدنية: فهي تنعكس في مشاعركم وفي شغفكم بعيش الحياة على أكمل وجه.

«Kairali — الصحة عبر الأيورفيدا منذ 1908.»

عالم منتجاتنا

أسرار الشفاء في «KAIRALI»



خارج قرية الشفاء، تُدخل Kairali الأيورفيدا إلى الحياة اليومية.

- الأيورفيدا التقليدية — نظام طبي تقليدي نشأ في الهند.
- الأدوية الأيورفيدية الخاصة — تركيبات Kairali الأيورفيدية الخاصة.
- المنتجات العضوية الأيورفيدية الخاصة — مجموعة Kairali من التركيبات الأيورفيدية.
- المنقوعات العشبية الأيورفيدية — بديل عشبي لحياة أكثر صحة.
- Kair by Kairali — مستحضرات تجميل عشبية مستوحاة من الأيورفيدا.
- الكتب — أكثر من قرن من الإرث والتقاليد، بصيغة مبسطة.

تسوّقوا عبر الإنترنت على kairaliproductions.com.



جهات الاتصال وشبكتنا

أسرار الشفاء في «KAIRALI»

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

P.O. Olassery, Kodumbu, Palakkad Dist. – 678551, Kerala, الهند

الحجوزات (IVR): +91 92898 38797 · WhatsApp: 91 9555 156 156

البريد الإلكتروني: info@kairali.com
· ayurvedichealingvillage.com

Kairali Ayurvedic Group

D-130, Block D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi –

110030, الهند

هاتف: +91 156 156 9555 · البريد الإلكتروني: info@kairali.com

منذ افتتاح أول مركز علاجي لها في دلهي عام 1989، تمتد مراكز Kairali الأيورفيدية الخاصة اليوم عبر خمس دول، إلى جانب المستشفى الرائد هنا في كيرالا. في الهند: نيودلهي (مهرولي وسيري فورت)، وغورغاون، وفريد آباد، وباتنا، وغواهاتي، ورايبور، وفادودارا.

دولياً: اليابان (يوكوهاما، وسيجيو ومينامياوياما في طوكيو)، وموريشيوس (فينيكس)،
وجمهورية التشيك (براغ)، والكويت.

اعثروا على أقرب مركز إليكم على kairalicenters.com.

مجموعة Kairali على الإنترنت

- kairali.com — الموقع الإلكتروني للمجموعة — نشأتنا وأقسامنا
- ayurvedichealingvillage.com — قرية الشفاء — مستشفى الأيورفيدي الرائد
- kairalicenters.com — مراكز الرعاية النهارية الأيورفية
- ayurvedafranchise.com — فرص الامتياز التجاري حول العالم
- kairaliproductions.com — المجموعة الكاملة من المنتجات الأيورفية
- kairbykairali.com — مستحضرات تجميل عشبية
- kairalitea.com — منقوعات وشاي أيورفيدي
- kairaliorganic.com — تركيبات أيورفية
- kairali.guru — دورات تدريبية في الأيورفيدا
- whyayurveda.org — مدونة Kairali للأيورفيدا

ayurvedichealingvillage.com

البرامج والأطباء وكيفية الوصول إلينا.

أسرار الشفاء في «Kairali» · الإصدار 2.0 · يوليو 2026

الصحة عبر الأيورفيدا · منذ 1908 · © Kairali Ayurvedic Group

2026 Ref. KTAHV/HSK/AR/20260925-R1 · تاريخ الإصدار 25 سبتمبر