Kairali
The Ayurvedic Healing Village

“Kairali” के आरोग्य-रहस्य

संस्करण 2.0 · जुलाई 2026

Ref. KTAHV/HSK/HI/20260925-R1 · जारी करने की तिथि 25 सितंबर 2026

“आयुर्वेद भारत में उत्पन्न एक पारंपरिक चिकित्सा-पद्धति है — जीवन का विज्ञान।”

हार्दिक स्वागत

"KAIRALI" के आरोग्य-रहस्य

नमस्ते: Kairali — The Ayurvedic Healing Village में आपका हार्दिक स्वागत है।

यह पुस्तिका Kairali में एक रोगी के रूप में आपकी साथी है। पहला भाग आयुर्वेद के कालातीत सिद्धांतों से परिचय कराता है — आयुर्वेद शरीर को कैसे समझता है, असंतुलन को कैसे पहचानता है और स्थायी स्वास्थ्य कैसे लौटाता है। दूसरा भाग हमारी चिकित्साओं और उपचार कार्यक्रमों की मार्गदर्शिका है, जिसे स्वास्थ्य-लक्ष्य के अनुसार क्रम दिया गया है, ताकि आप जल्दी से वह चुन सकें जो आपके लिए सबसे उपयुक्त है।

Kairali का हर कार्यक्रम हमारे आयुर्वेदिक चिकित्सक के साथ व्यक्तिगत परामर्श से शुरू होता है, जो आपकी अनूठी प्रकृति (शारीरिक-मानसिक संरचना) का आकलन करते हैं और आपके लिए एक अनुकूलित योजना बनाते हैं। भाग 3 में दी गई “अपना कार्यक्रम खोजें” मार्गदर्शिका शुरुआत करने का सबसे आसान स्थान है — और हमारी टीम चुनाव में आपकी सहायता करके प्रसन्न होगी।

इस पुस्तिका में क्या है

“KAIRALI” के आरोग्य-रहस्य

भाग 1 · आयुर्वेद को समझना

- आयुर्वेद का अर्थ
- आयुर्वेद का संक्षिप्त परिचय
- आयुर्वेद का उद्गम
- आयुर्वेद के आठ अंग
- आयुर्वेद में निदान
- दोष, धातु और मल
- त्रिदोष — वात, पित्त और कफ
- प्रकृति — आपकी अनूठी शारीरिक संरचना
- आयुर्वेद में उपचार
- पंचकर्म — पाँच शोधन चिकित्साएँ

भाग 2 · हमारी आयुर्वेदिक चिकित्साएँ

- पूरे शरीर की तेल और मालिश चिकित्साएँ
- शिरो (सिर) और धारा चिकित्साएँ
- किझी (जड़ी-बूटी की पोटली) चिकित्साएँ
- बस्ति (स्थानीय तेल-धारण) चिकित्साएँ
- नेत्र, कान-नाक-गला, मुख और चेहरे की देखभाल

भाग 3 · Kairali के उपचार कार्यक्रम

- अपना कार्यक्रम खोजें — एक त्वरित मार्गदर्शिका, फिर ग्यारह विषयगत खंड

हमारे बारे में

- आयुर्वेदिक हीलिंग विलेज
- Kairali का वचन
- हमारा उत्पाद-संसार
- संपर्क और हमारा नेटवर्क

भाग एक

आयुर्वेद को समझना

आयुर्वेद का अर्थ

"KAIRALI" के आरोग्य-रहस्य

“आयुषो वेदः आयुर्वेदः” आयु का अर्थ है जीवन · वेद का अर्थ है ज्ञान। सार रूप में, आयुर्वेद ‘जीवन का ज्ञान — या विज्ञान —’ है।

आयुर्वेद का संक्षिप्त परिचय

अपनी पुनर्स्थापक चिकित्साओं और प्राकृतिक औषधियों के लिए जाना जाने वाला आयुर्वेद भारत के समग्र जीवन-दर्शन का अभिन्न अंग है और आज भी स्वस्थ जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अथर्ववेद के सिद्धांतों में निहित आयुर्वेद का उद्देश्य संतुलन लौटाना है: यह किसी रोग के अंतर्निहित कारण की तलाश करता है और साथ ही तात्कालिक लक्षणों से भी राहत देता है।

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य वह संतुलित अवस्था है जिसमें दोष (तीन जैव-ऊर्जाएँ: वात, पित्त और कफ), अग्नि (पाचन-अग्नि), धातु (शरीर के सात ऊतक) और मल (शरीर के उत्सर्जन-पदार्थ) संतुलन में हों — और साथ ही आत्मा, इंद्रियाँ और मन प्रसन्न अवस्था में हों। इस समग्र दृष्टिकोण का उद्देश्य दोहरा है: शरीर की देखभाल करना, और मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य लौटाना।

आयुर्वेद का उद्गम

आयुर्वेद का उद्गम इतिहास और परंपरा में गुँथा हुआ है। माना जाता है कि यह ज्ञान भगवान ब्रह्मा से ऋषियों की परंपरा के माध्यम से आगे बढ़ा और समय के साथ स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए मानव जाति तक पहुँचा। लिखित रूप में आयुर्वेद शास्त्रीय ग्रंथों में सुरक्षित है: चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और अष्टांग हृदय — जिन्हें सम्मिलित रूप से बृहत्त्रयी (तीन महान ग्रंथ) कहा जाता है — और शार्ङ्गधर संहिता, भावप्रकाश और माधव निदान — जिन्हें लघुत्रयी (तीन लघु ग्रंथ) कहा जाता है। सदियों में इन ग्रंथों का अनेक भाषाओं में अनुवाद हुआ है, जिससे आयुर्वेद विश्व भर में पहुँचा।

आयुर्वेद के आठ अंग

शास्त्रीय आयुर्वेद आठ अंगों में व्यवस्थित है, जिन्हें सम्मिलित रूप से अष्टांग आयुर्वेद कहा जाता है।

- काय चिकित्सा (सामान्य चिकित्सा) — आधुनिक आंतरिक चिकित्सा (जनरल मेडिसिन) के समान यह अंग पूरे शरीर और उसकी प्रणालियों — श्वसन, पाचन, तंत्रिका आदि — के विकारों का उपचार करता है, जिनमें दमा, ब्रोंकाइटिस, अपच, बुखार, बवासीर और गठिया के दर्द जैसी स्थितियाँ शामिल हैं।
- बाल चिकित्सा / कौमारभृत्य (बाल रोग) — बच्चों का पोषण, विकास और देखभाल।
- ग्रह चिकित्सा (मनोरोग) — आयुर्वेदिक मनोविज्ञान, जो आहार, योग, ध्यान और मंत्र चिकित्सा के संयोजन से मनोदैहिक और मानसिक स्थितियों का समाधान करता है।
- शालाक्य चिकित्सा (नेत्र और कान-नाक-गला) — आँख, कान, नाक, गले और सिर के रोग। आचार्य निमि को शालाक्य तंत्र का जनक माना जाता है।
- शल्य चिकित्सा (शल्यक्रिया) — ऐसी स्थितियों का प्रबंधन जिनमें शल्य या अर्ध-शल्य देखभाल और बाहरी वस्तुओं को निकालने की आवश्यकता होती है। सुश्रुत को शल्य चिकित्सा का जनक माना जाता है।
- विष चिकित्सा / अगद तंत्र (विष विज्ञान) — प्राकृतिक और कृत्रिम विषों और उनके प्रतिकारकों का अध्ययन, जिसमें दंश और डंक का उपचार शामिल है।
- जरा चिकित्सा / रसायन (वृद्धावस्था और कायाकल्प) — कायाकल्प का विज्ञान, जिसमें रसायन योगों का उपयोग होता है, जो अपने पुनर्स्थापक, जरा-रोधी (एंटी-एजिंग) और तनाव-रोधी गुणों के लिए मूल्यवान माने जाते हैं।
- वृष्य चिकित्सा / वाजीकरण (प्रजनन स्वास्थ्य) — पुरुष और स्त्री के प्रजनन स्वास्थ्य और ओज की देखभाल।

आयुर्वेद में निदान

चिकित्सक का परामर्श कक्ष

जहाँ आधुनिक चिकित्सा प्रायः लक्षणों पर ध्यान देती है, वहीं आयुर्वेद दोषों — शरीर के मूलभूत ऊर्जा-चक्रों — के संतुलन को देखता है। किसी भी रोग को इन ऊर्जाओं के बीच असंतुलन की अभिव्यक्ति के रूप में समझा जाता है, जो आंतरिक और बाहरी कारणों से उत्पन्न होता है।

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शारीरिक और मानसिक क्रियाकलाप तीन दोषों — वात, पित्त और कफ — से संचालित होता है, जो स्वयं पाँच तत्वों के संयोजन हैं: आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी। जब दोष संतुलन में होते हैं, तो व्यक्ति शांति और स्वस्थता का अनुभव करता है; जब वे बिगड़ते हैं — ॠतु-परिवर्तन, बैठे-बैठे रहने की जीवनशैली, बढ़ती उम्र या हार्मोन-परिवर्तन से — तो अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। संतुलन में दोष आत्मा, इंद्रियों और मन की शांत अवस्था को सहारा देते हैं।

दोष, धातु और मल

“दोष-धातु-मल मूलं हि शरीरम्” — शरीर तीन दोषों, सात धातुओं और तीन मलों पर आधारित है।

दोष: वह ऊर्जा जो हमारी शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है। दोष हर जीवित वस्तु में मौजूद हैं — सबसे सरल कोशिका से लेकर सबसे जटिल जीव तक; इनके बीच असंतुलन से व्याधि और रोग उत्पन्न होते हैं।

धातु: शरीर के संरचनात्मक ऊतकों में से एक। संतुलन में धातुएँ शरीर के विकास और पोषण को सहारा देती हैं।

मल: शरीर के अपशिष्ट पदार्थों में से एक। मल शरीर के स्वाभाविक उत्सर्जन को सहारा देते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि अपशिष्ट लगातार बाहर निकलते रहें और स्वस्थ सीमा में बने रहें।

त्रिदोष — वात, पित्त और कफ

तीन दोष शरीर की संपूर्ण शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं — यानी आप अपने आसपास की दुनिया के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।

वात

कार्य: गति को नियंत्रित करता है और सभी शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं का आधार है।

असंतुलन में: बढ़ा हुआ वात त्वचा के रंग में बदलाव, कमज़ोर पेट, दर्द और अनिद्रा के रूप में दिख सकता है; घटा हुआ वात कम सक्रियता और धीमी प्रतिक्रिया (रिफ़्लेक्स) के रूप में।

पित्त

कार्य: पाचन, शरीर के तापमान, दृष्टि, भूख, बुद्धि और त्वचा के स्वास्थ्य को नियंत्रित करता है।

असंतुलन में: बढ़ा हुआ पित्त अत्यधिक भूख और प्यास, जलन और अशांत नींद के रूप में दिख सकता है; घटा हुआ पित्त कमज़ोर पाचन, ठंडे हाथ-पैर और निस्तेज त्वचा के रूप में।

कफ

कार्य: स्थिरता, चिकनाई और जोड़ों की मज़बूती को नियंत्रित करता है।

असंतुलन में: बढ़ा हुआ कफ धीमे पाचन, भारीपन, अधिक नींद और खाँसी के रूप में दिख सकता है; घटा हुआ कफ चक्कर, धड़कन बढ़ने, त्वचा के रूखेपन और जोड़ों के ढीलेपन के रूप में।

प्रकृति — आपकी अनूठी शारीरिक संरचना

प्रकृति आपकी व्यक्तिगत संरचना है: वह आनुवंशिक, शारीरिक और मानसिक बनावट जो हर व्यक्ति को उसका अनूठा स्वभाव देती है। यह गर्भाधान के समय तय हो जाती है और न केवल स्वभाव, बल्कि शारीरिक प्रकृति और विशेष रोगों के प्रति संवेदनशीलता को भी आकार देती है। इसलिए किसी व्यक्ति की प्रकृति को समझना रोग के निदान और उपचार के लिए आवश्यक है — उदाहरण के लिए, मुख्यतः वात प्रकृति वाले व्यक्ति को गठिया जैसी जोड़ों की शिकायतें होने की संभावना अधिक हो सकती है।

आयुर्वेद प्रकृति को सात व्यापक प्रकारों में बाँटता है, जो एक या अधिक दोषों से बनते हैं:

- वात
- पित्त

- कफ
- वात–पित्त
- पित्त–कफ
- वात–कफ
- त्रिदोष (तीनों का संतुलन)

व्यवहार में एक-दोष प्रकृति दुर्लभ है; अधिकांश लोग दो दोषों का संयोजन होते हैं, जिसे द्विदोषज प्रकृति कहा जाता है।

संक्षेप में: तीन प्रकृति-प्रकार

वात प्रकृति: प्रायः दुबला-पतला शरीर, रूखी त्वचा और बाल, बदलती भूख और ठंड लगने की प्रवृत्ति; अक्सर कल्पनाशील और संवेदनशील, हल्की नींद के साथ।

पित्त प्रकृति: प्रायः मध्यम शरीर, चिकनी त्वचा, तेज़ भूख और तीक्ष्ण, स्पष्ट स्मरणशक्ति; गर्मी सहन नहीं होती, और अक्सर दृढ़-निश्चयी और तेज़ सोच वाले।

कफ प्रकृति: प्रायः मज़बूत, सुगठित शरीर, वज़न बढ़ने की प्रवृत्ति, तैलीय त्वचा और घने बाल; शांत, स्थिर और सौम्य स्वभाव, गहरी और आरामदायक नींद के साथ।

आयुर्वेद में उपचार

उपचार से पहले परामर्श

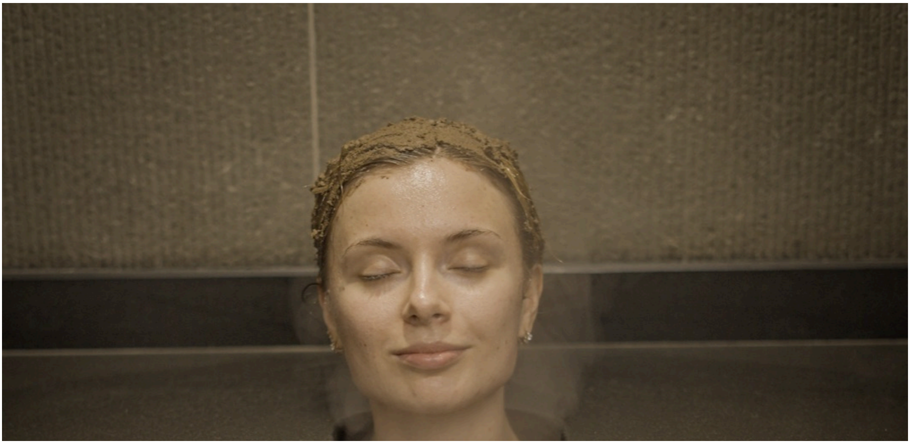
Kairali में हर स्थिति का उपचार तीन उपायों में से एक या उनके संयोजन से किया जाता है।

स्वस्थ चिकित्सा: स्वस्थ व्यक्तियों के लिए निवारक देखभाल, जो चिकित्सा, आहार और व्यायाम के माध्यम से रोग प्रतिरोधक क्षमता और चयापचय को मज़बूत करने के लिए बनाई गई है। यह मुख्यतः रसायन (कायाकल्प) और वाजीकरण चिकित्साओं के माध्यम से दी जाती है।

शमन चिकित्सा: रोग को शांत करने वाली उपशामक देखभाल, प्रायः हल्के रोगों के लिए। यह गोलियों और कषायों (जड़ी-बूटियों के काढ़े) जैसी आंतरिक औषधियों से दो चरणों में दी जाती है: हेतु विपरीत, जो तात्कालिक कारण का समाधान करता है, और व्याधि विपरीत, एक समग्र, चरणबद्ध पुनर्लाभ, जो दोषों के पूर्ण आकलन से शुरू और समाप्त होता है।

शोधन चिकित्सा: एक शुद्धिकारक उपचार, जो स्थिति और उसके अंतर्निहित असंतुलन दोनों पर ध्यान देता है, और जिसका उद्देश्य दोष, धातु और मल का संतुलन लौटाना है। इसका प्रमुख रूप पंचकर्म है।

पंचकर्म — पाँच शोधन चिकित्साएँ



बाष्प स्वेदन — जड़ी-बूटी भाप स्नान

आयुर्वेद के सबसे प्राचीन उपचारों में से एक और चरक संहिता में विस्तार से वर्णित पंचकर्म विशेष रूप से तैयार जड़ी-बूटी के तेलों और औषधियों से शरीर की पूर्ण शुद्धि है। शरीर की अपनी उत्सर्जन-क्रिया को सहारा देने वाली पाँच प्राकृतिक शोधन विधियों के माध्यम से यह वात, पित्त और कफ के बीच संतुलन लौटाता है और शरीर और मन दोनों को नया करता है। Kairali में पंचकर्म से पहले हमेशा पूर्वकर्म (तैयारी की चिकित्साएँ) किए जाते हैं और पूरी प्रक्रिया हमारे चिकित्सकों के मार्गदर्शन में होती है।

- वमन (चिकित्सीय वमन) — अतिरिक्त कफ और जमा हुए बलगम को साफ़ करता है; श्वसन-मार्ग की जकड़न और सोरायसिस जैसी कफ-जनित स्थितियों में सहायक।
- विरेचन (औषधीय रेचन) — आँतों की कोमल, औषधीय सफ़ाई; पित्त-संबंधी स्थितियों में उपयुक्त।

- आस्थापन / निरूह बस्ति (काढ़े का एनिमा) — वात-जनित स्थितियों, विशेषकर बड़ी आँत की स्थितियों के लिए औषधीय काढ़े का एनिमा; कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों की शिकायतों में सहायक।
- अनुवासन बस्ति (तेल का एनिमा) — गठिया और स्नायु-पेशी संबंधी शिकायतों जैसी वात-जनित स्थितियों के लिए औषधीय तेल का एनिमा, कब्ज़ में भी सहायक।
- नस्यम (नासिका औषधि) — सिर और गर्दन के स्रोतों को साफ़ करने के लिए नाक के मार्ग से दिए जाने वाले औषधीय तेल; साइनसाइटिस, माइग्रेन और पुराने ज़ुकाम में उपयुक्त।

भाग दो

हमारी आयुर्वेदिक चिकित्साएँ

ये चिकित्साएँ हमारे कार्यक्रमों की आधारशिला हैं। आपके चिकित्सक आपकी प्रकृति और लक्ष्यों के लिए सबसे उपयुक्त चिकित्साओं का चयन और संयोजन करेंगे। यहाँ इन्हें समझने में आसानी के लिए परिवार के अनुसार समूहों में रखा गया है।

पूरे शरीर को तेल और मालिश चिकित्साएँ

पिझिचिल — गर्म औषधीय तेल

- अभ्यंगम — गर्म औषधीय तेलों से पूरे शरीर की समन्वित मालिश, जो पारंपरिक लकड़ी की द्रोणी पर दो थेरेपिस्ट एक साथ करते हैं। प्रायः किसी भी कार्यक्रम का पहला चरण, यह रक्त-संचार, नींद, स्फूर्ति और त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है और शरीर को ऋतुओं के अनुकूल ढलने में मदद करती है।
- पिझिचिल — Kairali की विशिष्ट कायाकल्प चिकित्साओं में से एक। गर्म औषधीय तेल की धारा पूरे शरीर पर लगातार डाली जाती है और कोमलता से मालिश की जाती है — पारंपरिक रूप से गठिया की शिकायतों, जोड़ों के दर्द और सामान्य पुनर्जीवन के लिए मूल्यवान।
- उद्वर्तनम — सूखे जड़ी-बूटी चूर्णों से एक स्फूर्तिदायक मालिश, जो त्वचा की मृत कोशिकाएँ हटाकर उसे कसाव देती है, रक्त-संचार को उत्तेजित करती है और शरीर की चर्बी घटाने में सहायक है।
- उद्घर्षणम — उद्वर्तनम के समान, पर गीले जड़ी-बूटी लेप के साथ; सेल्युलाइट को तोड़ने में सहायक, मांसपेशियों को मज़बूत करती है और कुछ त्वचा-रोगों में उपयोगी है।

शिरो (सिर) और धारा चिकित्साएँ

शिरोधारा

- शिरोधारा — माथे पर गर्म औषधीय तेल की निरंतर, लयबद्ध धारा, जिसके साथ थेरेपिस्ट दाब-बिंदुओं पर काम करते हैं। गहराई से शांत करने वाली — पारंपरिक रूप से तनाव, नींद और मानसिक स्पष्टता के लिए मूल्यवान।
- तक्रधारा — औषधीय छाछ से की जाने वाली धारा चिकित्सा, जो तनाव, चिंता, सिर की त्वचा और त्वचा की शिकायतों और आरामदायक नींद के लिए मूल्यवान है।
- धान्याम्ल धारा — किण्वित जड़ी-बूटी द्रव की गर्माहट देने वाली पूरे शरीर की धारा, पारंपरिक रूप से जकड़न, दर्द और भारीपन में प्रयुक्त।
- तलपोतिचिल — सिर की त्वचा पर कपड़े की पट्टी के नीचे लगाया जाने वाला शीतल जड़ी-बूटी लेप, पारंपरिक रूप से अनिद्रा, तनाव और बालों व सिर की त्वचा के स्वास्थ्य के लिए प्रयुक्त।

- शिरोबस्ति — एक निश्चित समय तक सिर पर फिट की गई टोपी में गर्म औषधीय तेल रोका जाता है — तंत्रिका तंत्र के लिए एक शास्त्रीय चिकित्सा, पारंपरिक रूप से माइग्रेन, चेहरे की शिकायतों और सिर की पुरानी स्थितियों में प्रयुक्त।
- तलम — सिर के शीर्ष पर रखा जाने वाला औषधीय लेप, पारंपरिक रूप से नींद, सिरदर्द और सिर व इंद्रियों की स्थितियों में प्रयुक्त।

किझी (जड़ी-बूटी की पोटली) चिकित्साएँ

पिंड स्वेद — जड़ी-बूटी पोटली चिकित्सा

किझी (उच्चारण 'की-झी') गर्म जड़ी-बूटी की पोटलियाँ हैं, जिन्हें पूरे शरीर पर लगाया जाता है। अलग-अलग भराव अलग-अलग ज़रूरतों के लिए उपयुक्त हैं।

- एलाकिझी (पत्र पिंड स्वेद) — तेल में गर्म की गई औषधीय पत्तियों की पोटलियाँ; रक्त-संचार को सहारा देती हैं और जकड़न कम करती हैं, साथ ही त्वचा को साफ़ और कसा हुआ बनाती हैं।
- पोडिकिझी — जड़ी-बूटी चूर्णों की पोटलियाँ, मांसपेशियों की ऐंठन और मांसपेशियों व जोड़ों की जकड़न के लिए मूल्यवान।

- मंजलकिझी — हल्दी और जड़ी-बूटियों की पोटलियाँ, पारंपरिक रूप से सूजन और जोड़ों की तकलीफ़ कम करने में प्रयुक्त।
- नारंगकिझी — नींबू, जड़ी-बूटियों और तेल की पोटलियाँ, पारंपरिक रूप से जकड़न, फ्रोज़न शोल्डर और विभिन्न प्रकार के दर्द में प्रयुक्त।
- मुट्टकिझी — अंडे से तैयार पोटलियाँ, पारंपरिक रूप से मांसपेशियों की कमज़ोरी और कुछ स्नायु-पेशी संबंधी शिकायतों में प्रयुक्त।
- मणलकिझी — साफ़ रेत और सेंधा नमक की गर्म पोटलियाँ, पारंपरिक रूप से जकड़न, सूजन और गठिया की तकलीफ़ में प्रयुक्त।
- काडिकिझी — भाप से दी जाने वाली एक जड़ी-बूटी पोटली चिकित्सा, पारंपरिक रूप से जकड़न और वज़न संबंधी चिंताओं में प्रयुक्त।
- नवराकिझी — जड़ी-बूटी के दूध में पकाए गए नवरा चावल की पोटलियाँ — मांसपेशियों और त्वचा को पोषण देती हैं और कायाकल्प चिकित्सा के रूप में विशेष मानी जाती हैं।

बस्ति (स्थानीय तेल-धारण) चिकित्साएँ

कटि बस्ति — कमर का निचला हिस्सा

इन चिकित्साओं में गर्म औषधीय तेल को एक निश्चित समय तक किसी विशेष अंग पर जड़ी-बूटी के आटे के घेरे में रोका जाता है, या औषधीय एनिमा के रूप में दिया जाता है।

- कटि बस्ति — कमर के निचले हिस्से के लिए; पारंपरिक रूप से जकड़न, डिस्क की शिकायतों और साइटिका में प्रयुक्त।
- ग्रीवा बस्ति — गर्दन और ग्रीवा क्षेत्र के लिए; पारंपरिक रूप से गर्दन की जकड़न, ऐंठन और डेस्क-कार्य से होने वाले खिंचाव में प्रयुक्त।
- जानु बस्ति — घुटनों के लिए; पारंपरिक रूप से ऑस्टियोआर्थराइटिस और घुटने की शिकायतों में प्रयुक्त।
- उरो बस्ति — छाती के लिए; पारंपरिक रूप से हृदय और फेफड़ों को सहारा देने और साँस की तकलीफ़ कम करने में प्रयुक्त।

- मात्रा बस्ति — वात को शांत करने के लिए औषधीय तेल का कोमल एनिमा; सभी आयु में उपयुक्त और कमर की तकलीफ़ में सहायक।
- कषाय बस्ति — औषधीय काढ़े का एनिमा और पंचकर्म की एक मुख्य प्रक्रिया; पारंपरिक रूप से स्नायु-पेशी संबंधी स्थितियों में प्रयुक्त।

नेत्र, कान-नाक-गला, मुख और चेहरे की देखभाल

मुख अभ्यंग — चेहरे की चिकित्सा

- नेत्रधारा — औषधीय द्रवों से आँखों की सफ़ाई; थकी, तनावग्रस्त आँखों को आराम देती है।
- नेत्रतर्पणम — आँखों के चारों ओर जड़ी-बूटी के आटे के घेरे में औषधीय घी भरा जाता है — एक पोषक चिकित्सा, पारंपरिक रूप से आँखों को मज़बूत करने और दृष्टि को सहारा देने में प्रयुक्त।
- कर्णपूरणम — कान में रोकी गई गर्म औषधीय बूँदें; पारंपरिक रूप से कान के स्वास्थ्य और संबंधित शिकायतों में प्रयुक्त।

- नस्यम — नाक के मार्ग से दिए जाने वाले औषधीय तेल या चूर्ण, साथ में सिर, गर्दन और कंधों की मालिश; पारंपरिक रूप से साइनसाइटिस, माइग्रेन और पुराने ज़ुकाम में प्रयुक्त।
- धूमपानम — औषधीय धुएँ का चिकित्सीय अंतःश्वसन — एक शोधन चरण, जिससे प्रायः नस्यम का समापन होता है।
- कवलग्रहम और गंडूषम — मुख-स्वास्थ्य के लिए चिकित्सीय तेल-कुल्ला और मुँह में तेल धारण; पारंपरिक रूप से दाँतों और मसूड़ों को मज़बूत करने और मुँह को ताज़ा करने में प्रयुक्त।
- मुखलेपम — जड़ी-बूटी का फ़ेस पैक, जो त्वचा को साफ़ करता है, निखारता है और नया करता है।
- लेपम — किसी विशेष अंग पर लगाए जाने वाले औषधीय जड़ी-बूटी लेप, जो तकलीफ़ कम करते हैं या त्वचा की चमक लौटाते हैं।

भाग तीन

Kairali के उपचार कार्यक्रम

हमारे कार्यक्रम इन चिकित्साओं को संरचित, चिकित्सक-निर्देशित योजनाओं में जोड़ते हैं। हर कार्यक्रम चिकित्सक परामर्श से शुरू होता है और इसमें व्यक्तिगत आहार और दैनिक योग व ध्यान शामिल हैं। चिकित्सीय कार्यक्रमों के लिए कम से कम सात रातों के प्रवास की सलाह दी जाती है; आपकी योजना, चिकित्साएँ और अवधि आपके स्वास्थ्य के अनुसार आगमन पर समायोजित की जा सकती हैं।

अपना कार्यक्रम खोजें

तक्रधारा

समझ नहीं आ रहा कि कहाँ से शुरू करें? नीचे अपना लक्ष्य खोजें, फिर संबंधित खंड देखें।

यदि आप चाहते हैं…	कार्यक्रम · खंड
कायाकल्प और डिटॉक्स (या समझ नहीं आ रहा कि कहाँ से शुरू करें)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
शास्त्रीय पंचकर्म कार्यक्रम	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए सहायता / एग्ज़ीक्यूटिव स्वास्थ्य जाँच	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

यदि आप चाहते हैं…	कार्यक्रम · खंड
वज़न और चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) के लिए सहायता	Weight Management & Metabolism § 2
मधुमेह और रक्त-शर्करा संतुलन के लिए सहायता	Diabetes & Metabolic Balance § 2
पाचन और आँतों के स्वास्थ्य के लिए सहायता	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
हृदय स्वास्थ्य / रक्तचाप के लिए सहायता	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
गठिया या जोड़ों के दर्द के लिए सहायता	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
स्लिप डिस्क / साइटिका / नस के दर्द के लिए सहायता	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
स्पॉन्डिलाइटिस / रीढ़ के समग्र स्वास्थ्य की देखभाल	Spine Care & Spondylitis § 3
पुराने कमर दर्द के लिए सहायता	Chronic Back Pain Relief § 3
गर्दन / सर्वाइकल / ऊपरी पीठ के दर्द के लिए सहायता	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
तनाव, चिंता या बर्नआउट के लिए सहायता	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

यदि आप चाहते हैं...	कार्यक्रम · खंड
नींद / अनिद्रा के लिए सहायता	Sleep Restoration § 4
स्ट्रोक के बाद पुनर्वास / तंत्रिका संबंधी स्थितियों के लिए सहायता के विकल्प जानें	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
चेहरे के लकवे (फ़ेशियल पाल्सी) के लिए सहायता	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
त्वचा की ताज़गी की देखभाल	Skin Vitality Revival § 6
सोरायसिस / पुराने त्वचा-रोगों के लिए सहायता	Psoriasis & Chronic Skin § 6
साइनसाइटिस या माइग्रेन के लिए सहायता	Sinus & Migraine Relief § 7
दमा / ब्रोंकाइटिस / साँस लेने में सहायता	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
थकी आँखों / दृष्टि की देखभाल	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
हार्मोन संतुलन के लिए सहायता (महिलाएँ)	Women’s Hormonal Balance & Endocrine § 8
प्रसव के बाद की देखभाल	Postpartum Rejuvenation § 8

यदि आप चाहते हैं...	कार्यक्रम · खंड
कैंसर उपचार के दौरान सहायक देखभाल	Supportive Care for Cancer Patients § 9
नशे की लत या निर्भरता से उबरने में सहायता	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
योग और ध्यान के अभ्यास को गहरा करें	Kairali’s Yoga & Meditation Package § 10
आयुर्वेद सीखें / व्यावसायिक प्रशिक्षण लें	Ayurveda Training Programs § 11

1 · शुद्धिकरण, कायाकल्प और निवारक देखभाल

आयुर्वेदिक अनुभव का हृदय: शुद्धि करें, पुनर्स्थापित करें और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें।

Kairali का व्यक्तिगत एवं अनुकूलित उपचार कार्यक्रम *Swasthya Anukūla Chikitsa*

Kairali’s Personalized & Customized Healing Program

यदि आप निश्चित नहीं हैं कि कहाँ से शुरू करें, तो यहीं से शुरू करें: आपके परामर्श और व्यक्तिगत लक्ष्यों के आधार पर बनाई गई पूरी तरह से आपके अनुरूप योजना।

पूर्ण कायाकल्प एवं शुद्धिकरण चिकित्सा *Shodhanam Karma*

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

शरीर के ऊतकों की पुनर्स्थापना और मरम्मत करती है, रक्त-संचार सुधारती है और ऊर्जा व त्वचा को नया करती है — एक पूर्ण नई शुरुआत।

आयुर्वेदिक पंचकर्म शुद्धिकरण चिकित्सा

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

गहरी शुद्धि और दोषों के पुनर्संतुलन के लिए पाँच कर्मों वाला शास्त्रीय शोधन।

निवारक स्वास्थ्य एवं पुनर्योजी आयुर्वेदिक डिटॉक्स कार्यक्रम

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

दीर्घकालिक स्वास्थ्य और स्फूर्ति बनाए रखने के लिए एक हल्का, निवारक शुद्धिकरण।

रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि एवं एग्ज़ीक्यूटिव स्वास्थ्य आकलन चिकित्सा

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

स्वास्थ्य आकलन के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता और चयापचय को मज़बूत करती है — व्यस्त पेशेवरों के लिए आदर्श।

2 · वज़न, चयापचय, पाचन और हृदय स्वास्थ्य

वज़न, चयापचय, पाचन और हृदय-संवहनी स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली-केंद्रित कार्यक्रम।

वज़न प्रबंधन एवं चयापचय चिकित्सा

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

स्वस्थ वज़न प्रबंधन और चयापचय में सहायता के लिए आहार, योग और चिकित्साओं की एक अनुकूलित योजना।

मधुमेह एवं चयापचय संतुलन चिकित्सा

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

आयुर्वेदिक चिकित्सा और जीवनशैली के माध्यम से स्वस्थ रक्त-शर्करा संतुलन और चयापचय क्रिया को सहारा देती है।

पाचन स्वास्थ्य एवं आँत स्वास्थ्य योग चिकित्सा *Agni Dīpanam Yoga Chikitsa*

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

चिकित्सा, आहार और योग के माध्यम से पाचन-शक्ति (अग्नि) और आँतों के स्वास्थ्य को पुनर्स्थापित करती है।

हृदय-संवहनी स्वास्थ्य एवं रक्तचाप उपचार *Rakta Samadama Chikitsa*

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

आयुर्वेदिक चिकित्सा और जीवनशैली मार्गदर्शन के माध्यम से हृदय स्वास्थ्य और स्वस्थ रक्तचाप को सहारा देता है।

3 · जोड़, रीढ़ और कमर की देखभाल

जानु बस्ति — घुटना

जोड़ों, रीढ़ और कमर के लिए लक्षित राहत और पुनर्वास।

जोड़ पुनर्वास एवं गठिया उपचार

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटॉइड आर्थराइटिस और जोड़ों के दर्द के लिए; गतिशीलता में सहायता के लिए जड़ी-बूटी तेल चिकित्साओं को आंतरिक औषधि और निर्देशित व्यायाम के साथ जोड़ता है।

रीढ़ की डिस्क एवं तंत्रिका पुनर्स्थापना उपचार

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

स्लिप डिस्क और साइटिका जैसी डिस्क की शिकायतों और नस के दबाव के लिए।

रीढ़ देखभाल एवं स्पॉन्डिलाइटिस उपचार

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

स्पॉन्डिलाइटिस और रीढ़ की संबंधित स्थितियों के लिए केंद्रित देखभाल।

पुराने कमर दर्द से राहत का उपचार

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

लंबे समय से चले आ रहे कमर दर्द से राहत और शक्ति के पुनर्निर्माण के लिए एक केंद्रित कार्यक्रम।

गर्दन एवं ऊपरी पीठ पुनर्वास उपचार

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस, गर्दन की जकड़न और डेस्क-कार्य से होने वाले खिंचाव के लिए।

4 · तनाव, नींद और मानसिक स्वास्थ्य

शिरो अभ्यंग — सिर की चिकित्सा

शांति, एकाग्रता और आरामदायक नींद लौटाएँ।

समग्र तनाव-मुक्ति एवं मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम — *Manas Shānthi Chikitsa*

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

तनाव कम करने और ऐसी सहनशक्ति बनाने के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा, योग, ध्यान और श्वास-तकनीकें, जिन्हें आप घर तक साथ ले जा सकें।

नींद पुनर्स्थापना चिकित्सा — *Nidrā Chikitsa*

Sleep Restoration Therapy

गहरी, प्राकृतिक नींद में सहायता के लिए एक समर्पित कार्यक्रम।

योग-आधारित तनाव एवं ऊर्जा रीसेट कार्यक्रम *Prāna Sāmya Yoga Chikitsa*

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

ऊर्जा को पुनर्संतुलित करने, तंत्रिका तंत्र को शांत करने और स्फूर्ति लौटाने के लिए योग-केंद्रित कार्यक्रम।

5 · तंत्रिका संबंधी देखभाल और लकवा पुनर्वास

तंत्रिका तंत्र के लिए पुनर्वासात्मक, सहायक देखभाल।

तंत्रिका स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता चिकित्सा *Majjā Poshanam Chikitsa*

Neurological Wellness & Function Therapy

तंत्रिका संबंधी और स्नायु-पेशी संबंधी स्थितियों के लिए सहायक देखभाल; तंत्रिका तंत्र (मज्जा धातु) को पोषण देती है।

लकवा पुनर्लाभ एवं पुनर्वास चिकित्सा *Pakshāghāta Chikitsa*

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

स्वास्थ्य-लाभ और गतिशीलता को सहारा देने के लिए एक संरचित पुनर्वास कार्यक्रम।

चेहरे के लकवे एवं तंत्रिका पुनर्वास चिकित्सा *Ardita Chikitsa*

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

चेहरे के लकवे और संबंधित तंत्रिका स्थितियों के लिए केंद्रित देखभाल।

6 · त्वचा स्वास्थ्य

उद्वर्तनम — जड़ी-बूटी चूर्ण चिकित्सा

स्वस्थ, दमकती त्वचा के लिए: रोज़मर्रा की ताज़गी से लेकर पुरानी समस्याओं तक।

आयुर्वेद त्वचा ताज़गी पुनर्जीवन उपचार

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

त्वचा को नया करता है, निखारता है और प्राकृतिक चमक को सहारा देता है।

सोरायसिस एवं पुराने त्वचा-रोग उपचार

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

सोरायसिस और अन्य पुराने त्वचा-रोगों के लिए समर्पित, दीर्घकालिक देखभाल।

7 · श्वसन, साइनस और नेत्र देखभाल

नस्यम — नासिका चिकित्सा

सिर, साँस और इंद्रियों के लिए राहत।

साइनस एवं माइग्रेन राहत उपचार

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

हल्के से लेकर पुराने मामलों तक, साइनसाइटिस और माइग्रेन के लिए नस्यम और संबंधित चिकित्साओं का संयोजन।

श्वास-क्षमता संवर्धन एवं श्वसन स्वास्थ्य चिकित्सा

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

दमा, ब्रोंकाइटिस और समग्र श्वसन स्वास्थ्य के लिए सहायक देखभाल।

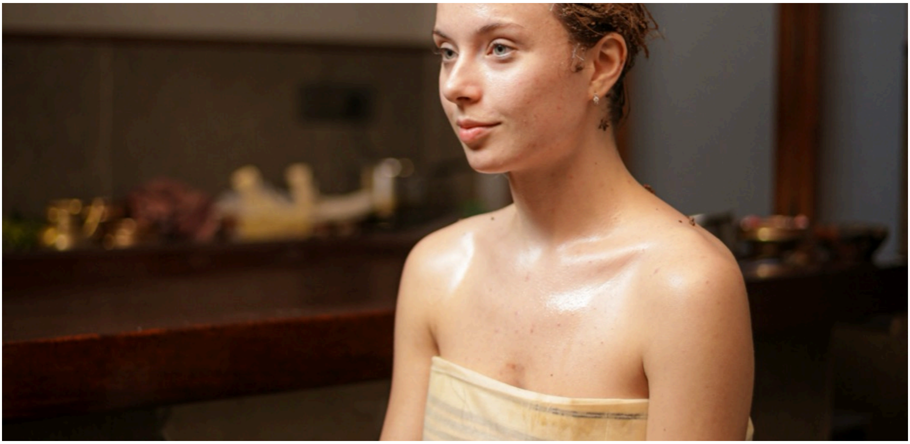
दृष्टि स्वास्थ्य एवं नेत्र कायाकल्प चिकित्सा

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

नेत्रधारा, नेत्रतर्पणम और संबंधित चिकित्साओं से थकी आँखों को आराम देती है और आँखों के स्वास्थ्य को सहारा देती है।

8 · महिला स्वास्थ्य



तलपोतिचिल — जड़ी-बूटी सिर लेप

महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर बनाई गई देखभाल।

महिला हार्मोन संतुलन एवं अंतःस्रावी चिकित्सा

Strī Swāsthyam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

आयुर्वेदिक चिकित्सा, आहार और जीवनशैली के माध्यम से हार्मोन और अंतःस्रावी संतुलन को सहारा देती है।

प्रसवोत्तर कायाकल्प चिकित्सा *Sutikā Paricharya*

Postpartum Rejuvenation Therapy

प्रसव के बाद शरीर को कसाव और मज़बूती देने के लिए पुनर्स्थापक देखभाल, निर्देशित आहार और दिनचर्या के साथ।

9 · विशेष और सहायक देखभाल

जटिल और संवेदनशील स्थितियों के लिए विशेष, संरचित देखभाल।

व्यसन-मुक्ति एवं व्यवहार स्वास्थ्य चिकित्सा *Madātyaya Chikitsa*

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

निर्भरता से उबरने में सहायता के लिए शुद्धिकरण, योग, परामर्श (काउंसलिंग) और जीवनशैली मार्गदर्शन को जोड़ने वाला एक संरचित, चिकित्सकीय निगरानी वाला कार्यक्रम।

कैंसर रोगियों के लिए सहायक देखभाल चिकित्सा *Karkaroga Sahāyam Chikitsa*

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

कोमल आयुर्वेदिक सहायक देखभाल, जिसका उद्देश्य आराम, शक्ति और जीवन की गुणवत्ता में मदद करना है। यह पूरक देखभाल है: यह कैंसर का इलाज नहीं है और कैंसर (ऑन्कोलॉजी) उपचार का स्थान नहीं लेती; इसे आपकी उपचार करने वाली ऑन्कोलॉजी टीम की देखभाल के साथ-साथ चलने के लिए बनाया गया है।

10 · योग और ध्यान कार्यक्रम

योग- और ध्यान-केंद्रित कार्यक्रम, जिन्हें चिकित्साओं के साथ जोड़ा जा सकता है या अलग से लिया जा सकता है। हर उपचार कार्यक्रम के साथ प्रतिदिन सुबह सामूहिक योग और शाम को निर्देशित ध्यान होता है; साप्ताहिक आयुर्वेद और योग कार्यशालाएँ और आयुर्वेदिक पाक-कला कक्षाएँ सभी रोगियों के लिए खुली हैं।

Kairali का योग एवं ध्यान पैकेज *Dhyāna-Yoga Shibiram*

Kairali's Yoga & Meditation Package

योग, प्राणायाम और ध्यान में एक सुनियोजित गहन अनुभव — निजी सूर्योदय योग और निजी निर्देशित माइंडफुलनेस, प्रतिदिन एक आयुर्वेदिक चिकित्सा के साथ, चिकित्सकीय निगरानी वाले वातावरण में।

उपचार खंडों में यह भी देखें: Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy (खंड 2) और Yoga-Based Stress & Energy Reset Program (खंड 4)।

11 · आयुर्वेद प्रशिक्षण कार्यक्रम

इच्छुक शिक्षार्थियों और स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए शिक्षा-केंद्रित कार्यक्रम, जिनके पाठ्यक्रम प्रमाणपत्र Kairali Institute of Panchakarma Therapies द्वारा जारी किए जाते हैं। कक्षाएँ सोमवार से शुक्रवार तक चलती हैं।

एक-दिवसीय आयुर्वेद कार्यक्रम *Ayurveda Bodha*

One Day Ayurveda Program

मूल सिद्धांत, वीडियो प्रदर्शन और 45 मिनट के अभ्यंगम के साथ एक परिचयात्मक कार्यशाला — आयुर्वेद की जानकारी चाहने वाले शुरुआती लोगों के लिए आदर्श।

तीन-दिवसीय आयुर्वेद कार्यक्रम *Ayurveda Sadhana*

Three-Day Ayurveda Program

दैनिक सिद्धांत, निर्देशित स्व-अभ्यास और प्रतिदिन एक प्रीमियम चिकित्सा के साथ एक गहन लघु कार्यक्रम — व्यक्तिगत कायाकल्प और गहरी समझ के लिए।

एक-सप्ताह आयुर्वेद कार्यक्रम

Praveena

One Week Ayurveda Program

पाँच मुख्य चिकित्साओं का परिचय देने वाला एक व्यावसायिक कौशल पाठ्यक्रम — कार्यरत थेरेपिस्टों, स्वास्थ्य-व्यवसायियों और गंभीर शिक्षार्थियों के लिए।

उन्नत आयुर्वेद प्रशिक्षण कार्यक्रम स्तर 1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

व्यावहारिक शरीर-रचना, छह चिकित्साओं और बुनियादी परामर्श कौशल का गहन प्रशिक्षण, उन स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए जो आधारभूत आयुर्वेदिक मार्गदर्शन सीखना चाहते हैं।

उन्नत आयुर्वेद जीवनशैली परामर्शदाता थेरेपिस्ट कार्यक्रम स्तर 2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

पंचकर्म सिद्धांतों, जड़ी-बूटी विज्ञान, प्रकृति विश्लेषण और जीवनशैली प्रबंधन में व्यापक प्रशिक्षण, जिसके पूरा होने पर Kairali Institute of Panchakarma Therapies द्वारा पाठ्यक्रम प्रमाणपत्र जारी किया जाता है। यह प्रमाणपत्र कोई पेशेवर लाइसेंस नहीं है, और न ही संस्थान के बाहर मान्यता प्राप्त कोई पेशेवर योग्यता है।

पाठ्यक्रम विवरण और प्रवेश: www.kairali.guru या info@kairali.com पर संपर्क करें।

सभी उपचार आयुर्वेदिक चिकित्सकों (BAMS, भारत) और प्रशिक्षित थेरेपिस्टों द्वारा दिए जाते हैं, और हर कार्यक्रम आगमन पर चिकित्सक परामर्श से शुरू होता है, जिसमें आपके चिकित्सक आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे उपयुक्त कार्यक्रम, चिकित्साओं और अवधि की पुष्टि करते हैं। किसी भी उपचार की तरह, परिणाम हर रोगी में अलग-अलग होते हैं। वर्तमान दर-सूची — INR, USD या EURO में — ktahv.com से डाउनलोड करें, या हमारी आरक्षण टीम से पूछें।

आयुर्वेदिक हीलिंग विलेज, पालक्काड

"KAIRALI" के आरोग्य-रहस्य

पालक्काड, केरल में पश्चिमी घाट की तलहटी में 65 एकड़ हरियाली में फैला Kairali — The Ayurvedic Healing Village, Kairali Ayurvedic Group का प्रमुख केंद्र है। NABH-मान्यता प्राप्त यह आयुर्वेदिक अस्पताल वास्तु के सिद्धांतों के अनुसार बने 30 अलग-अलग डिज़ाइन किए गए विला का घर है, जहाँ शास्त्रीय आयुर्वेद का अभ्यास किया जाता है।

यहाँ पारंपरिक तेल और औषधियाँ आयुर्वेद को समर्पित एक पारिवारिक परंपरा से आए कुशल चिकित्सकों और थेरेपिस्टों द्वारा तैयार और प्रदान की जाती हैं — ताकि आप तनावमुक्त, तरोताज़ा और नवजीवित महसूस करें।

Classic Villa	Deluxe Villa
Royal Villa	Maharaja Suite।

> सम्मान: TripAdvisor Travellers’ Choice Award 2026; National Geographic Traveller (UK) Spa & Wellness Collection 2026; PATWA International Travel Award 2026 (ITB Berlin): Best Retreat Wellness (India); Haute Grandeur Global Excellence Awards 2026: Best Wellness Retreat India और Best Ayurveda Retreat India।

Kairali में आपके दिन

ग्रीवा पिचु — गर्दन

आपकी चिकित्साओं के अलावा, निःशुल्क दैनिक अनुभव आपको आयुर्वेद को जीने में मदद करते हैं। एक सामान्य सप्ताह में शामिल हैं:

दिन	निःशुल्क अनुभव
सोमवार	फ़ार्म भ्रमण
मंगलवार	आयुर्वेद के मूल सिद्धांत, डॉक्टर के साथ
बुधवार	पाक-कला प्रदर्शन, हमारे शेफ़ के साथ
गुरुवार	योग पर व्याख्यान, योग शिक्षक के साथ (और जड़ी-बूटी उद्यान भ्रमण)

शुक्रवार	आयुर्वेद में दिनचर्या, डॉक्टर के साथ
शनिवार	पाक-कला प्रदर्शन, हमारे शेफ़ के साथ
रविवार	आयुर्वेद में क्या करें और क्या न करें, डॉक्टर के साथ

निर्देशित ध्यान (17:15–17:45): सोमवार को सजग श्वास (माइंडफुल ब्रीदिंग), बुधवार को चलते हुए ध्यान और शुक्रवार को ओम् उच्चारण। हमारी निर्माण इकाई के भ्रमण की व्यवस्था भी की जा सकती है — कृपया रिसेप्शन पर पूछें।

Kairali का वचन

“KAIRALI” के आरोग्य-रहस्य

Kairali में हमारा विश्वास है कि अच्छा स्वास्थ्य तब शुरू होता है जब शरीर, मन और आत्मा शांति और सामंजस्य में हों। यही विश्वास हीलिंग विलेज में दिए जाने वाले हर उपचार का मूल सिद्धांत है। हमारे आयुर्वेदिक परिवार की पीढ़ियों से चले आ रहे ज्ञान और वर्षों के अभ्यास से परिष्कृत तेलों और योगों के मार्गदर्शन में, हम तात्कालिक लक्षण से आगे देखते हैं, ऐसी चिकित्साओं के साथ जिनका उद्देश्य शरीर का कायाकल्प और शुद्धिकरण करना और असंतुलन पर उसके स्रोत पर ध्यान देना है।

हमारे लिए आरोग्य शारीरिक स्वास्थ्य से कहीं अधिक है — यह आपकी भावनाओं और जीवन को भरपूर जीने के आपके उत्साह में झलकता है।

“Kairali — 1908 से आयुर्वेद से स्वास्थ्य।”

हमारा उत्पाद-संसार

"KAIRALI" के आरोग्य-रहस्य

हीलिंग विलेज से आगे, Kairali आयुर्वेद को रोज़मर्रा के जीवन में लाता है।

- पारंपरिक आयुर्वेद — भारत में उत्पन्न एक पारंपरिक चिकित्सा-पद्धति।
- आयुर्वेदिक प्रोप्राइटरी औषधियाँ — Kairali के अपने आयुर्वेदिक योग।
- आयुर्वेदिक प्रोप्राइटरी ऑर्गेनिक्स — Kairali की आयुर्वेदिक योगों की श्रृंखला।
- आयुर्वेदिक हर्बल इन्फ़्यूज़न — स्वस्थ जीवन के लिए एक हर्बल विकल्प।
- Kair by Kairali — आयुर्वेद-प्रेरित हर्बल सौंदर्य प्रसाधन।
- पुस्तकें — एक सदी से अधिक की विरासत और परंपरा, सरल रूप में।

kairaliproducts.com पर ऑनलाइन खरीदें।

संपर्क और हमारा नेटवर्क

“KAIRALI” के आरोग्य-रहस्य

हीलिंग विलेज

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

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

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

ईमेल: info@kairali.com · ayurvedichealingvillage.com

कॉर्पोरेट कार्यालय

Kairali Ayurvedic Group

D-130, Block D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi – 110030, भारत

फ़ोन: +91 9555 156 156 · ईमेल: info@kairali.com

हमारा नेटवर्क

1989 में दिल्ली में खुले अपने पहले उपचार केंद्र से लेकर, Kairali के अपने आयुर्वेदिक केंद्र आज पाँच देशों में फैले हैं, साथ ही यहाँ केरल में प्रमुख अस्पताल है।

भारत में: नई दिल्ली (महरौली और सिरी फ़ोर्ट), गुड़गाँव, फ़रीदाबाद, पटना, गुवाहाटी, रायपुर और वडोदरा।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर: जापान (योकोहामा, और टोक्यो में सेइजो और मिनामी-आओयामा), मॉरीशस (फ़ीनिक्स), चेक गणराज्य (प्राग) और कुवैत।

अपना निकटतम केंद्र खोजें: kairalicenters.com.

Kairali समूह ऑनलाइन

- kairali.com — समूह की वेबसाइट — हमारी उत्पत्ति और प्रभाग
- ayurvedichealingvillage.com — हीलिंग विलेज — हमारा प्रमुख आयुर्वेदिक अस्पताल
- kairalicenters.com — आयुर्वेदिक डे-केयर केंद्र
- ayurvedafranchise.com — विश्व भर में फ़्रैंचाइज़ी अवसर
- kairaliproducts.com — संपूर्ण आयुर्वेदिक उत्पाद श्रृंखला
- kairbykairali.com — हर्बल सौंदर्य प्रसाधन
- kairalitea.com — आयुर्वेदिक इन्फ़्यूज़न और चाय
- kairaliorganic.com — आयुर्वेदिक योग
- kairali.guru — आयुर्वेदिक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम
- whyayurveda.org — Kairali आयुर्वेद ब्लॉग

ayurvedichealingvillage.com

कार्यक्रम, चिकित्सक और हमसे संपर्क कैसे करें।

“Kairali” के आरोग्य-रहस्य · संस्करण 2.0 · जुलाई 2026

आयुर्वेद से स्वास्थ्य · 1908 से · © Kairali Ayurvedic Group

Ref. KTAHV/HSK/HI/20260925-R1 · जारी करने की तिथि 25 सितंबर 2026