



The Ayurvedic Healing Village

“Kairali”의 치유 비밀

2.0 판 · 2026년 7월

Ref. KTAHV/HSK/KO/20260925-R1 · 발행일 2026년 9월 25일



“아유르베다는 인도에서 유래한 전통 의학 체계, 곧 생명의 과학입니다.”



따뜻한 환영의 인사

“KAIRALI”의 치유 비밀

나마스테(Namaste): Kairali — The Ayurvedic Healing Village에 오신 것을 진심으로 환영합니다.

이 소책자는 Kairali에서 환자로 지내시는 동안 곁에서 안내하는 길잡이입니다. 1부에서는 아유르베다(Ayurveda)의 시대를 초월한 원리 — 아유르베다가 몸을 이해하고, 불균형을 알아차리며, 지속적인 건강을 회복하는 방식 — 를 소개합니다. 2부는 저희 요법과 치료 프로그램에 대한 안내로, 건강 목표별로 정리되어 있어 자신에게 가장 알맞은 것을 빠르게 찾으실 수 있습니다.

Kairali의 모든 프로그램은 저희 아유르베다 의사와의 개인 상담으로 시작됩니다. 의사는 환자 고유의 체질인 프라크루티(Prakruti)를 평가하고 환자에게 맞춘 계획을 설계합니다. 3부의 “나에게 맞는 프로그램 찾기” 안내가 가장 쉬운 출발점이며, 저희 팀이 선택을 기꺼이 도와드리겠습니다.





이 책자의 구성

“KAIRALI”의 치유 비밀

1부 · 아유르베다 이해하기

- 아유르베다의 의미
- 아유르베다 간략히 이해하기
- 아유르베다의 기원
- 아유르베다의 여덟 분과
- 아유르베다의 진단
- 도샤, 다투 & 말라
- 트리도샤 — 바타, 피타 & 카파
- 프라크루티 — 나만의 고유한 체질
- 아유르베다의 치료
- 판차카르마 — 다섯 가지 정화 요법

2부 · 저희 아유르베다 요법

- 전신 오일 & 마사지 요법
- 시로(머리) & 다라 요법
- 키지(약초 찜질 주머니) 요법
- 바스티(국소 오일 저류) 요법
- 눈, 이비인후, 구강 & 안면 관리

3부 · Kairali의 치료 프로그램

- 나에게 맞는 프로그램 찾기 — 빠른 안내와 열한 개의 주제별 섹션

저희 소개

- The Ayurvedic Healing Village
- Kairali의 약속
- 저희 제품 세계
- 연락처 & 네트워크



제 1 부

아유르베다 이해하기

아유르베다의 의미

“KAIRALI”의 치유 비밀

“아유쇼 베다: 아유르베다(Ayusho Veda: Ayurveda)” 아유르(Ayur)는 생명 · 베다(Veda)는 지식을 뜻합니다. 본질적으로 아유르베다(Ayurveda)는 ‘생명에 관한 지식, 곧 생명의 과학’을 의미합니다.

| 아유르베다 간략히 이해하기

회복 요법과 천연 약재로 알려진 아유르베다(Ayurveda)는 오늘날에도 인도의 전인적 삶의 철학에서 빼놓을 수 없는 부분이며, 건강한 삶에 여전히 중요한 역할을 하고 있습니다. 아타르바베다(Atharvaveda)의 원리에 뿌리를 둔 아유르베다는 균형의 회복을 목표로 합니다. 즉, 질환의 근본 원인을 살피는 동시에 당면한 증상도 완화합니다.

아유르베다에 따르면 건강이란 세 가지 생체 에너지인 바타(Vata)·피타(Pitta)·카파(Kapha)로 이루어진 도샤(Dosha), 소화의 불인 아그니(Agni), 일곱 가지 신체 조직인 다투(Dhatu), 그리고 신체의 배설물인 말라(Mala)가 균형을 이루고, 이와 함께 영혼과 감각과 마음이 만족한 상태에 있는 것을 말합니다. 이 전인적 접근의 목표는 두 가지입니다. 몸을 돌보는 것, 그리고 마음·몸·정신 사이의 조화를 회복하는 것입니다.

| आयुर्वेदा의 기원

아유르베다(Ayurveda)의 기원은 역사와 전통 속에 깊이 얽혀 있습니다. 이 지식은 브라흐마 신(Brahma)으로부터 현자들의 계보를 거쳐 전해졌고, 때가 되어 인류의 건강하고 행복한 삶을 위해 세상에 전해졌다고 합니다. 기록된 형태로는 고전 문헌에 보존되어 있습니다. 차라카 samhita(Charaka Samhita), 수슈루타 samhita(Sushruta Samhita), 아슈탕가 흐리다야(Ashtanga Hridaya) — 이 셋을 합쳐 브리하트라이(Brihatrayee, 대삼서)라 부릅니다 — 그리고 샤랑가다라 samhita(Sharangdhara Samhita), 바바프라카샤(Bhavaprakasha), 마다바 니다나(Madhava Nidana) — 라구트라이(Laghutrayee, 소삼서)로 알려져 있습니다. 수 세기에 걸쳐 이 저작들은 여러 언어로 번역되어 아유르베다를 세계에 전했습니다.

| आयुर्वेदा의 여덟 분과

고전 아유르베다(Ayurveda)는 여덟 개의 분과로 구성되며, 이를 통틀어 아슈탕가 아유르베다(Ashtanga Ayurveda)라 합니다.

- 카야 치키투사(Kaya Chikitsa, 일반 의학) — 현대의 내과에 해당하는 분과로, 호흡기·소화기·신경계 등 몸 전체와 그 계통의 장애를 다루며, 천식, 기관지염, 소화불량, 발열, 치질, 류머티즘성 통증 등의 질환을 포함합니다.
- 발라 치키투사 / 카우마라브리티야(Bala Chikitsa / Kaumarabhritya, 소아과) — 어린이의 영양, 성장과 돌봄.

- 그라하 치키투사(Graha Chikitsa, 정신의학) — 아유르베다 심리학으로, 식이, 요가, 명상과 만트라(Mantra) 요법을 결합하여 심신증과 정신적 질환을 다룹니다.
- 샬라키야 치키투사(Shalakya Chikitsa, 안과 & 이비인후과) — 눈, 귀, 코, 목과 머리의 질환. 아차리야 니미(Acharya Nimi)가 샬라키야 탄트라(Shalakya Tantra)의 아버지로 여겨집니다.
- 샬리야 치키투사(Shalya Chikitsa, 외과) — 외과적 또는 준외과적 처치가 필요한 질환의 관리와 이물질 제거. 수슈루타(Sushruta)는 외과의 아버지로 추앙받습니다.
- 비샤 치키투사 / 아가다 탄트라(Visha Chikitsa / Agada Tantra, 독성학) — 천연 및 인공 독소와 그 해독제에 관한 학문으로, 물림과 쏘임의 치료를 포함합니다.
- 자라 치키투사 / 라사야나(Jara Chikitsa / Rasayana, 노인의학 & 회춘) — 회춘의 과학으로, 회복·항노화·항스트레스 효능으로 귀하게 여겨지는 라사야나 제제를 사용합니다.
- 브리샤 치키투사 / 바지카라나(Vrishya Chikitsa / Vajikarana, 생식 건강) — 남성과 여성의 생식 건강과 활력 관리.

아유르베다의 진단 🌿



의사 진료실

현대 의학이 흔히 증상을 다루는 데 비해, 아유르베다(Ayurveda)는 몸의 근본적인 에너지 순환인 도샤(Dosha)의 평형을 살핍니다. 모든 질병은 내적·외적 요인으로 인해 이 에너지들 사이에 생긴 불균형의 표현으로 이해됩니다.

아유르베다는 우리의 신체적·정신적 기능이 세 가지 도샤 — 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha) — 에 의해 다스려진다고 봅니다. 이 도샤들은 다시 다섯 원소, 즉 에테르, 공기, 불, 물, 흙의 조합입니다. 도샤가 균형을 이루면 사람은 평온과 안녕을 누리지만, 계절 변화, 잦아서 지내는 생활 습관, 노화, 호르몬 변동 등으로 도샤가 흐트러지면 다양한 건강 문제가 뒤따를 수 있습니다. 조화를 이룬 도샤는 아트마(Atma, 영혼), 인드리야(Indriya, 감각), 마나스(Manas, 마음)의 고요한 상태를 뒷받침합니다.

| 도샤, 다투 & 말라 🌿

“도샤-다투-말라 물람 히 사리람(Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram)” — 몸은 세 가지 도샤(Dosha), 일곱 가지 다투(Dhatu), 세 가지 말라(Mala) 위에 세워져 있습니다.

도샤: 우리의 신체적·심리적 과정을 조절하는 에너지입니다. 도샤는 가장 단순한 세포에서 가장 복잡한 유기체에 이르기까지 모든 생명체에 존재하며, 도샤 사이의 불균형은 질환과 질병을 낳습니다.

다투: 몸을 이루는 구조적 조직의 하나입니다. 균형을 이룬 다투는 몸의 성장과 유지를 뒷받칩니다.

말라: 몸의 노폐물의 하나입니다. 말라는 몸의 자연스러운 배출을 도와 노폐물이 지속적으로 제거되고 건강한 범위 안에 유지되도록 합니다.

| 트리도샤 — 바타, 피타 & 카파 🌿

세 가지 도샤(Dosha)는 몸의 생리 전체, 곧 여러분이 주변 세계에 반응하는 방식을 다스립니다.

바타(Vata)

기능: 움직임을 다스리며 모든 신체적·정신적 과정의 바탕이 됩니다.

불균형 시: 바타가 항진되면 피부 변색, 복부 쇠약, 통증과 불면으로 나타날 수 있고, 바타가 저하되면 활동 저하와 느린 반사로 나타날 수 있습니다.

피타(Pitta)

기능: 소화, 체온, 시력, 식욕, 지성과 피부 건강을 다스립니다.

불균형 시: 피타가 항진되면 과도한 허기와 갈증, 작열감과 수면 장애로 나타날 수 있고, 피타가 저하되면 소화 불량, 손발 냉증과 칙칙한 피부로 나타날 수 있습니다.

카파(Kapha)

기능: 안정성, 윤활과 관절의 견고함을 다스립니다.

불균형 시: 카파가 항진되면 더딘 소화, 무거움, 과다 수면과 기침으로 나타날 수 있고, 카파가 저하되면 어지럼, 심계항진, 피부 건조와 관절 이완으로 나타날 수 있습니다.

| 프라크루티 — 나만의 고유한 체질

프라크루티(Prakruti): 개인 고유의 체질로, 각 사람에게 고유한 개성을 부여하는 유전적·신체적·정신적 구성입니다. 수태 시에 정해지며, 기질뿐 아니라 신체적 특성과 특정 질환에 대한 취약성까지 좌우합니다. 따라서 한 사람의 프라크루티를 이해하는 것은 질병의 진단과 치료에 필수적입니다. 예를 들어 바타(Vata) 체질이 우세한 사람은 관절염과 같은 관절 질환에 더 취약할 수 있습니다.

아유르베다(Ayurveda)는 프라크루티를 하나 이상의 도샤(Dosha)로 이루어진 일곱 가지 큰 유형으로 나눕니다:

- 바타
- 피타(Pitta)
- 카파(Kapha)
- 바타-피타
- 피타-카파
- 바타-카파
- 트리도샤(Tridosha, 세 가지 모두의 균형)

실제로 단일 도샤 체질은 드물며, 대부분의 사람은 두 도샤의 조합으로, 이를 드 위도샤자 프라크루티(Dwidoshaja Prakruti)라 합니다.

간추려 보면: 세 가지 체질 유형

바타 체질: 대체로 마른 체형에 건조한 피부와 모발, 변동이 있는 식욕, 추위를 잘 타는 경향; 상상력이 풍부하고 예민한 편이며 잠이 얕습니다.

피타 체질: 대체로 중간 체형에 매끄러운 피부, 왕성한 식욕, 예리하고 명확한 기억력; 더위를 잘 견디지 못하며, 결단력 있고 사고가 빠른 편입니다.

카파 체질: 대체로 단단하고 튼튼한 체격에 체중이 늘기 쉬운 경향, 지성 피부와 굵은 모발; 차분하고 한결같으며 온화한 성품에 깊고 편안한 잠을 잡니다.

아유르베다의 치료 🌿



치료 전 상담

Kairali에서는 모든 질환을 세 가지 접근법 중 하나 또는 그 조합으로 다룹니다.

스와스타 치키트사(Swastha Chikitsa): 건강한 사람을 위한 예방적 관리로, 요법·식이·운동을 통해 면역력과 신진대사를 강화하도록 설계되었습니다. 주로 라사야나(Rasayana, 회춘) 요법과 바지카라나(Vajikarana) 요법을 통해 이루어집니다.

샤마나 치키트사(Shamana Chikitsa): 질환을 가라앉히는 완화적 관리로, 주로 비교적 가벼운 질환에 적용됩니다. 정제와 카샤얌(Kashayam, 약초 달임약) 같은 내복약을 통해 두 단계로 이루어집니다. 당면한 원인을 다루는 हेतु विपरितम(Hetu Vipareetam)과, 도샤(Dosha)에 대한 완전한 평가로 시작하고 끝나는 전인적·단계적 회복 과정인 व्याधि विपरितम(Vyadhi Vipareetam)입니다.

쇼다나 치키투사(Shodhana Chikitsa): 질환과 그 바탕에 깔린 불균형을 함께 다루는 정화 치료로, 도샤·다투(Dhatu)·말라(Mala)의 균형 회복을 목표로 합니다. 그 대표적인 형태가 판차카르마(Panchakarma)입니다.

판차카르마 — 다섯 가지 정화 요법 🌿



바슈파 스웨다나(BASHPA SWEDANA) — 약초 증기욕

아유르베다(Ayurveda)에서 가장 오래된 치료법 가운데 하나로 차라카 삼히타(Charaka Samhita)에 상세히 기술된 판차카르마(Panchakarma)는 특별히 조제한 약초 오일과 약재를 사용하는 완전한 신체 정화법입니다. 몸 자체의 배출 기능을 돕는 다섯 가지 자연 정화법을 통해 바타(Vata)·피타(Pitta)·카파(Kapha)의 균형을 회복하고 몸과 마음을 새롭게 합니다. Kairali에서는 판차카르마에 앞서 반드시 준비 요법을 시행하며, 전 과정을 저희 의사가 안내합니다.

- 바마남(Vamanam, 치료적 구토법) — 과잉 카파와 축적된 점액을 제거합니다. 호흡기 울혈과 건선 같은 카파성 질환에 도움이 됩니다.
- 비레차남(Virechanam, 사하법) — 약재를 이용한 부드러운 장 정화법으로, 피타 관련 질환에 적용됩니다.
- 아스타파나 / 니루함 바스티(Asthapana / Niruham Vasti, 달임약 관장) — 바타성 질환, 특히 대장 질환을 위한 약용 달임약 관장으로, 요통, 좌골신경통과 관절 질환에 도움이 됩니다.
- 아누바사나 바스티(Anuvasana Vasti, 오일 관장) — 관절염과 신경근육계 질환 같은 바타성 질환을 위한 약용 오일 관장으로, 변비에도 도움이 됩니다.
- 나삼(Nasyam, 비강 투약) — 약용 오일을 비강을 통해 투여하여 머리와 목의 통로를 정화합니다. 부비동염, 편두통과 만성 감기에 적용됩니다.



제 2 부

저희 아유르베다 요법

이 요법들은 저희 프로그램을 이루는 기본 단위입니다. 담당 의사가 환자의 체질과 목표에 가장 알맞은 요법을 선택하고 조합합니다. 쉽게 살펴보실 수 있도록 여기서는 계열별로 묶어 소개합니다.

“KAIRALI”의 치유 비밀

전신 오일 & 마사지 요법



피지칠(PIZHICHIL) — 따뜻한 약용 오일

- 아비양감(Abhyangam) — 두 명의 치료사가 전통 목재 침상인 드로니(Droni) 위에서 따뜻한 약용 오일로 동시에 시행하는 전신 마사지입니다. 대개 모든 프로그램의 첫 단계로, 혈액 순환, 수면, 활력과 피부 건강을 개선하고 몸이 계절 변화에 적응하도록 돕습니다.
- 피지칠(Pizhichil) — Kairali를 대표하는 회춘 요법 중 하나입니다. 따뜻한 약용 오일을 몸 전체에 끊임없이 흘려 부으며 부드럽게 마사지합니다. 전통적으로 류머티즘성 질환, 관절 통증과 전반적인 활력 회복에 귀하게 여겨져 왔습니다.
- 우드와르타남(Udwarthanam) — 건조한 약초 가루로 시행하는 활력 마사지로, 피부 각질을 제거하고 탄력을 높이며, 혈액 순환을 촉진하고 체지방 감소를 돕습니다.
- 우드가르샤남(Udgharshanam) — 우드와르타남과 비슷하지만 촉촉한 약초 반죽을 사용합니다. 셀룰라이트 분해를 돕고 근육을 강화하며 일부 피부 질환에 도움이 됩니다.

시로(머리) & 다라 요법 🌿



시로다라(SHIRODHARA)

- 시로다라(Sirodhara) — 치료사가 압점을 자극하는 동안 따뜻한 약용 오일을 이마 위에 끊임없이 규칙적으로 흘려 붓는 요법입니다. 깊은 안정감을 주며, 전통적으로 스트레스, 수면과 정신적 명료함에 귀하게 여겨져 왔습니다.
- 타크라다라(Takradhara) — 약용 버터밀크를 사용하는 다라(Dhara) 요법으로, 스트레스, 불안, 두피와 피부 질환, 편안한 수면에 도움이 되는 것으로 여겨집니다.
- 다냐말라 다라(Dhanyamala Dhara) — 발효 약초액을 전신에 흘려 붓는 온열 요법으로, 전통적으로 뻣뻣함, 통증과 무거움에 사용됩니다.
- 탈라포티칠(Thalapotichil) — 두피 전체에 시원한 약초 반죽을 바르고 천으로 감싸는 요법으로, 전통적으로 불면, 스트레스, 모발과 두피 건강에 사용됩니다.

- 시로바스티(Sirovasti) — 머리에 맞춘 모자 안에 따뜻한 약용 오일을 일정 시간 담아 두는 요법으로, 신경계를 위한 고전 요법입니다. 전통적으로 편두통, 안면 질환과 머리의 만성 질환에 사용됩니다.
- 탈람(Thalam) — 정수리에 약용 반죽을 올려 두는 요법으로, 전통적으로 수면, 두통, 머리와 감각기관의 질환에 사용됩니다.

키지(약초 찜질 주머니) 요법 🌿



핀다 스웨다(PINDA SWEDA) — 약초 주머니 요법

키지(Kizhi, ‘키-지’로 발음)는 몸 전체에 적용하는 따뜻한 약초 찜질 주머니입니다. 필요에 따라 다양한 재료로 채웁니다.

- 엘라키지(Elakizhi, Patra Pinda Sweda) — 오일에 데운 약용 잎 주머니로, 혈액 순환을 돕고 뻣뻣함을 풀어 주며 피부를 정화하고 탄력을 줍니다.
- 포디키지(Podikizhi) — 약초 가루 주머니로, 근육 경련과 근육·관절의 뻣뻣함에 도움이 되는 것으로 여겨집니다.
- 만잘키지(Manjalkizhi) — 강황과 약초 주머니로, 전통적으로 염증과 관절 불편감을 완화하는 데 사용됩니다.
- 나랑가키지(Narangakizhi) — 레몬, 약초와 오일 주머니로, 전통적으로 뻣뻣함, 오십견과 각종 통증에 사용됩니다.
- 무타키지(Muttakizhi) — 달걀로 조제한 주머니로, 전통적으로 근력 약화와 특정 신경근육계 질환에 사용됩니다.
- 마날키지(Manalkizhi) — 깨끗한 모래와 암염을 데운 주머니로, 전통적으로 뻣뻣함, 부기와 류머티즘성 불편감에 사용됩니다.
- 카디키지(Kadikizhi) — 증기로 찐 약초 주머니 요법으로, 전통적으로 뻣뻣함과 체중 고민에 사용됩니다.
- 나바라키지(Navarakizhi) — 약초 우유에 끓인 나바라(Navara) 쌀 주머니로, 근육과 피부에 영양을 주며 회춘 요법으로 귀하게 여겨집니다.

바스티(국소 오일 저류) 요법



카티 바스티(KATI VASTI) — 허리

이 요법들은 약초 반죽으로 독을 만들어 특정 부위에 따뜻한 약용 오일을 일정 시간 고이게 하거나, 약용 관장으로 투여합니다.

- 카티바스티(Kativasti) — 허리를 위한 요법으로, 전통적으로 뱃뱃함, 디스크 질환과 좌골신경통에 사용됩니다.
- 그리바바스티(Greevavasti) — 목과 경추 부위를 위한 요법으로, 전통적으로 경추 뱃뱃함, 경련과 책상 업무로 인한 긴장에 사용됩니다.
- 자누바스티(Januvasti) — 무릎을 위한 요법으로, 전통적으로 골관절염과 무릎 질환에 사용됩니다.
- 우로바스티(Urovasti) — 가슴을 위한 요법으로, 전통적으로 심장과 폐를 돕고 호흡기 불편감을 완화하는 데 사용됩니다.

- 마트라바스티(Matravasti) — 바타(Vata)를 진정시키는 부드러운 약용 오일 관장으로, 모든 연령에 적합하며 허리 불편감에 도움이 됩니다.
- 카샤야바스티(Kashayavasti) — 약용 달임약 관장이자 판차카르마(Panchakarma)의 핵심 절차로, 전통적으로 신경근육계 질환에 사용됩니다.

눈, 이비인후, 구강 & 안면 관리 🌿



무카 아비양가(MUKHA ABHYANGA) — 안면 요법

- 네트라다라(Netradhara) — 약용액으로 눈을 씻어 내는 정화 요법으로, 피로하고 긴장된 눈을 진정시킵니다.
- 네트라타르파남(Netratharpanam) — 약초 반죽으로 독을 만들어 눈 주위에 약용 기(ghee, 정제 버터)를 고이게 하는 요법으로, 전통적으로 눈을 강화하고 시력을 돕는 데 사용되는 영양 요법입니다.

- 카르나푸르남(Karnapoornam) — 따뜻한 약용 점적액을 귀에 담아 두는 요법으로, 전통적으로 귀 건강과 관련 질환에 사용됩니다.
- 나삼(Nasyam) — 약용 오일이나 가루를 비강을 통해 투여하고 머리, 목과 어깨를 마사지하는 요법으로, 전통적으로 부비동염, 편두통과 만성 감기에 사용됩니다.
- 뚬파남(Dhoompanam) — 약용 연기를 치료 목적으로 흡입하는 요법으로, 나삼을 마무리하는 정화 단계로 흔히 시행됩니다.
- 카발라그라함 & 간두삼(Kavalagraham & Gandoosham) — 구강 건강을 위한 치료적 오일 가글과 오일 머금기 요법으로, 전통적으로 치아와 잇몸을 강화하고 입안을 상쾌하게 하는 데 사용됩니다.
- 무칼레팜(Mukhalepam) — 피부를 정화하고 환하게 하며 활력을 되살리는 약초 얼굴 팩입니다.
- 레팜(Lepam) — 특정 부위에 바르는 약용 약초 팩으로, 불편감을 완화하거나 피부의 윤기를 되살립니다.



제 3 부

Kairali의 치료 프로그램

저희 프로그램은 이러한 요법들을 체계적이고 의사가 이끄는 계획으로 통합합니다. 각 프로그램은 의사 상담으로 시작되며, 개인 맞춤 식이와 매일의 요가·명상을 포함합니다. 치료 프로그램은 최소 7박 체류를 권장하며, 계획·요법·기간은 도착 시 건강 상태에 맞게 조정될 수 있습니다.

“KAIRALI”의 치유 비밀

나에게 맞는 프로그램 찾기 🌿



타카라다라 (THAKARADHARA)

어디서 시작해야 할지 모르시겠습니까? 아래에서 목표를 찾은 뒤 해당 섹션으로 넘어가십시오.

원하시는 것이...	프로그램 · 섹션
활력 회복과 해독 (또는 어디서 시작할지 모르겠다면)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
고전적 판차카르마 프로그램	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1

면역 지원 / 임원 건강 검진

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

체중 & 신진대사 지원

Weight Management & Metabolism § 2

당뇨 & 혈당 균형 지원

Diabetes & Metabolic Balance § 2

소화 & 장 건강 지원

Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2

심장 건강 / 혈압 지원

Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2

관절염 또는 관절 통증 지원

Joint Rehabilitation & Arthritis § 3

디스크 탈출 / 좌골신경통 / 신경통 지원

Spinal Disc & Nerve Restoration § 3

척추염 / 전반적인 척추 건강 관리

Spine Care & Spondylitis § 3

만성 요통 지원

Chronic Back Pain Relief § 3

목 / 경추 / 상부 등 통증 지원

Neck & Upper Back Rehabilitation § 3

스트레스, 불안 또는 번아웃 지원

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

원하시는 것이...	프로그램 · 섹션
수면 / 불면증 지원	Sleep Restoration § 4
뇌졸중 재활 / 신경계 질환 지원 알아보기	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
안면 마비 지원	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
피부 활력 관리	Skin Vitality Revival § 6
건선 / 만성 피부 질환 지원	Psoriasis & Chronic Skin § 6
부비동염 또는 편두통 지원	Sinus & Migraine Relief § 7
천식 / 기관지염 / 호흡 지원	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
피로한 눈 / 시력 관리	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
호르몬 균형 지원 (여성)	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8
출산 후 산후 관리	Postpartum Rejuvenation § 8
암 치료 중 보조적 관리	Supportive Care for Cancer Patients § 9

중독 또는 의존에서의 회복 지원

Addiction Recovery & Behavioral Health § 9

요가 & 명상 수련 심화

Kairali's Yoga & Meditation Package § 10

아유르베다 배우기 / 전문가 교육

Ayurveda Training Programs § 11

1 · 해독, 회춘 & 예방 관리

아유르베다(Ayurveda) 경험의 핵심: 정화하고, 회복하고, 건강을 지킵니다.

Kairali 개인 맞춤형 치유 프로그램

Swasthya Anukūla Chikitsa

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

어디서 시작해야 할지 모르시겠다면 여기서 시작하십시오. 상담 결과와 개인 목표를 바탕으로 완전히 맞춤 설계된 계획입니다.

완전한 회춘 & 해독 요법

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

신체 조직을 회복·재생하고 혈액 순환을 개선하며 에너지와 피부를 새롭게 하는 완전한 재정비입니다.

아유르베다 판차카르마 해독 요법

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

깊은 정화와 도샤(Dosha)의 재균형을 위한 고전적인 다섯 단계 정화법입니다.

예방 건강 & 재생 아유르베다 해독 프로그램 *Swasthya Rakshana Chikitsa* 램

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

장기적인 건강과 활력을 유지하기 위한 보다 부드러운 예방적 해독입니다.

면역력 강화 & 임원 건강 평가 요법 *Ojasvardhana Chikitsa* Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

건강 평가와 함께 면역력과 신진대사를 강화합니다. 바쁜 직장인에게 이상적입니다.

2 · 체중, 대사, 소화 & 심장 건강

체중, 신진대사, 소화와 심혈관 건강을 위한 생활 습관 중심 프로그램입니다.

체중 관리 & 신진대사 요법 *Sthoulyaghna Chikitsa* Weight Management & Metabolism Therapy

식이, 요가와 요법으로 구성된 맞춤 계획으로 건강한 체중 관리와 신진대사를 돕습니다.

당뇨 & 대사 균형 요법 *Madhumeha Chikitsa* Diabetes & Metabolic Balance Therapy

아유르베다 요법과 생활 습관을 통해 건강한 혈당 균형과 대사 기능을 돕습니다.

소화 건강 & 장 건강 요가 요법 *Agni Dīpanam Yoga Chikitsa* Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

요법, 식이와 요가를 통해 소화력인 아그니(Agni)와 장 건강을 회복합니다.

심혈관 건강 & 혈압 치료 *Rakta Samadama Chikitsa* Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

아유르베다 요법과 생활 습관 지도를 통해 심장 건강과 건강한 혈압을 돕습니다.

3 · 관절, 척추 & 허리 관리 🌿



자누 바스티(JANU VASTI) — 무릎

관절, 척추와 허리를 위한 집중적인 통증 완화와 재활.

관절 재활 & 관절염 치료

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

골관절염, 류머티즘 관절염과 관절 통증을 위한 프로그램으로, 약초 오일 요법에 내복 약과 지도에 따른 운동을 결합하여 운동성을 돕습니다.

척추 디스크 & 신경 회복 치료

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

디스크 탈출과 좌골신경통 같은 디스크 질환과 신경 압박을 위한 프로그램입니다.

척추 관리 & 척추염 치료

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

척추염과 관련 척추 질환을 위한 집중 관리입니다.

만성 요통 완화 치료

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

오래된 요통을 완화하고 근력을 다시 키우는 집중 프로그램입니다.

목 & 상부 등 재활 치료

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

경추 척추증, 목 뻣뻣함과 책상 업무로 인한 긴장을 위한 프로그램입니다.

4 · 스트레스, 수면 & 정신 건강 🌿



시로 아비양가(SHIRO ABHYANGA) — 머리 요법

평온함, 집중력과 편안한 수면을 되찾습니다.

종합 스트레스 완화 & 정신 건강 프로그램

Manas Shānṭhi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

아유르베다 요법, 요가, 명상과 호흡법으로 스트레스를 덜고 집으로 가져갈 수 있는 회복탄력성을 기릅니다.

수면 회복 요법

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

깊고 자연스러운 수면을 돕기 위한 전용 프로그램입니다.

요가 기반 스트레스 & 에너지 재정비 프로그램

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

에너지를 재균형하고 신경계를 안정시키며 활력을 회복하는 요가 중심 프로그램입니다.

5 · 신경계 관리 & 마비 재활

신경계를 위한 재활 및 보조적 관리입니다.

신경계 건강 & 기능 요법

Majjā Poshanam Chikitsa

Neurological Wellness & Function Therapy

신경계 및 신경근육계 질환을 위한 보조적 관리로, 신경계 조직인 마자 다투(Majja Dhatu)에 영양을 공급합니다.

마비 회복 & 재활 요법

Pakshāghāta Chikitsa

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

회복과 운동성을 돕는 체계적인 재활 프로그램입니다.

안면 마비 & 신경 재활 요법

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

안면 마비와 관련 신경 질환을 위한 집중 관리입니다.

6 · 피부 건강 🌿



우드와르타남(UDWARTHANAM) — 약초 가루 요법

건강하고 빛나는 피부를 위하여: 일상의 활력에서 만성 고민까지.

아유르베다 피부 활력 회복 치료

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

피부에 활력을 되살리고 환하게 하며 자연스러운 광채를 돕습니다.

건선 & 만성 피부 치료

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

건선과 기타 만성 피부 질환을 위한 전용 장기 관리입니다.

7 · 호흡기, 부비동 & 눈 관리 🌿



나삼(NASYAM) — 비강 요법

머리, 호흡과 감각기관을 위한 완화 관리입니다.

부비동 & 편두통 완화 치료

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

나삼(Nasyam)과 관련 요법을 결합하여 경증에서 만성에 이르는 부비동염과 편두통을 다룹니다.

호흡 개선 & 호흡기 건강 요법

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

천식, 기관지염과 전반적인 호흡기 건강을 위한 보조적 관리입니다.

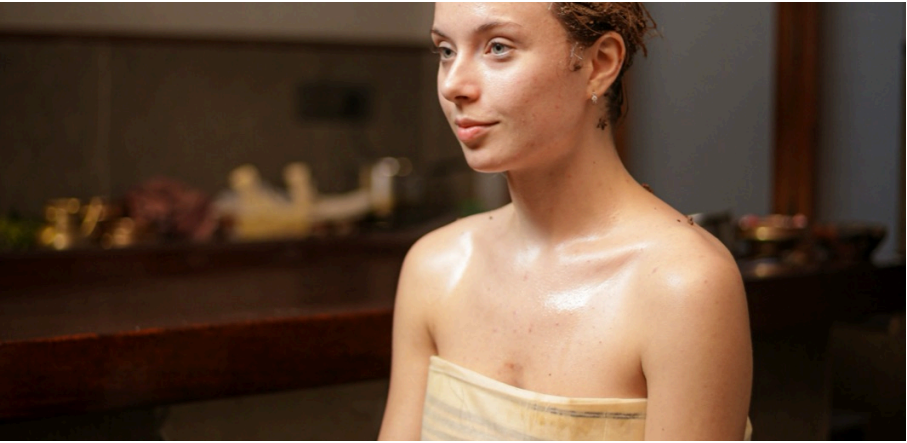
시력 건강 & 눈 회복 요법

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

네트라다라(Netradhara), 네트라타르파남(Netratharpanam)과 관련 요법으로 피로한 눈을 진정시키고 눈 건강을 돕습니다.

8 · 여성 건강 🌿



탈라포티칠 (THALAPOTHICHIL) — 약초 머리 팩

여성의 안녕을 중심으로 설계된 관리입니다.

여성 호르몬 균형 & 내분비 요법

Strī Swāsthyam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

아유르베다 요법, 식이와 생활 습관을 통해 호르몬과 내분비 균형을 돕습니다.

산후 회복 요법

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

출산 후 몸의 탄력과 힘을 되찾는 회복 관리로, 식이와 생활 규칙에 대한 지도가 함께 이루어집니다.

9 · 전문 & 보조적 관리 🌿

복합적이고 민감한 질환을 위한 전문적이고 체계적인 관리입니다.

중독 회복 & 행동 건강 요법

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

해독, 요가, 상담과 생활 습관 지도를 결합하여 의존에서의 회복을 돕는, 체계적이고 의학적 감독 아래 이루어지는 프로그램입니다.

암 환자를 위한 보조적 관리 요법

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

편안함, 체력과 삶의 질에 도움을 주기 위한 부드러운 아유르베다 보조적 관리입니다. 이는 보완적 관리로, 암을 낮게 하는 치료법이 아니며 항암 치료를 대체하지 않습니다. 담당 종양 치료진의 치료와 병행하도록 설계되었습니다.

10 · 요가 & 명상 프로그램 🌿

요법과 병행하거나 단독으로 참여할 수 있는 요가·명상 중심 프로그램입니다. 매일 아침 단체 요가와 매일 저녁 안내 명상이 모든 치료 프로그램에 포함되며, 주간 아유르베다(Ayurveda)·요가 워크숍과 아유르베다 요리 교실은 모든 환자에게 열려 있습니다.

Kairali 요가 & 명상 패키지

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

요가, 프라나야마(Pranayama)와 명상에 깊이 몰입하는 엄선된 과정으로, 개인 해독이 요가와 개인 안내 마음챙김, 매일 한 가지 아유르베다 요법을 의학적 감독 아래 제공합니다.

치료 섹션 내 참고: Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy(섹션 2)와 Yoga-Based Stress & Energy Reset Program(섹션 4)도 함께 보시기 바랍니다.

11 · 아유르베다 교육 프로그램

배움을 원하는 분과 웰니스 전문가를 위한 교육 중심 프로그램으로, Kairali Institute of Panchakarma Therapies가 과정 수료증을 발급합니다. 수업은 월요일부터 금요일까지 진행됩니다.

1일 아유르베다 프로그램

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

핵심 이론, 영상 시연과 45분 아비양감(Abhyangam)으로 구성된 입문 워크숍으로, 아유르베다를 알아보고자 하는 초보자에게 이상적입니다.

3일 아유르베다 프로그램

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

매일의 이론 수업, 안내에 따른 자가 수련과 하루 한 가지 프리미엄 요법으로 구성된 몰입형 단기 프로그램으로, 개인의 활력 회복과 깊은 이해를 위한 과정입니다.

1주 아유르베다 프로그램

Praveena

One Week Ayurveda Program

다섯 가지 핵심 요법을 소개하는 전문 기술 과정으로, 현직 치료사, 웰니스 종사자와 진지한 학습자를 위해 설계되었습니다.

고급 아유르베다 교육 프로그램 1단계

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

응용 해부학, 여섯 가지 요법과 기초 상담 기술을 다루는 집중 교육으로, 기초적인 아유르베다 안내를 배우고자 하는 웰니스 전문가를 위한 과정입니다.

고급 아유르베다 라이프스타일 컨설턴트 치료사 프로그램 2단계 *Ayurveda Paramarshaka Dwitiya*

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

판차카르마(Panchakarma) 원리, 약초학, 프라크리티(Prakriti) 분석과 생활 습관 관리에 대한 종합 교육으로, 수료 시 Kairali Institute of Panchakarma Therapies가 발급하는 과정 수료증을 받습니다. 이 수료증은 전문 면허가 아니며, 교육원 외부에서 인정되는 전문 자격도 아닙니다.

과정 세부 정보와 입학 문의: www.kairali.guru 또는 info@kairali.com.

모든 치료는 아유르베다 의사(BAMS, 인도)와 훈련된 치료사가 시행하며, 모든 프로그램은 도착 시 의사 상담으로 시작됩니다. 이 상담에서 담당 의사가 환자의 건강에 가장 적합한 프로그램, 요법과 기간을 확정합니다. 모든 치료가 그렇듯 결과는 환자마다 다를 수 있습니다. 최신 요금표(INR, USD 또는 EURO)는 ktahv.com에서 내려받으시거나 저희 예약팀에 문의하십시오.





The Ayurvedic Healing Village, 팔라카드

“KAIRALI”의 치유 비밀

케랄라주 팔라카드, 서고츠 산맥 기슭에 펼쳐진 65에이커(약 26헥타르)의 울창한 녹지에 자리한 Kairali — The Ayurvedic Healing Village는 Kairali Ayurvedic Group의 대표 시설입니다. NABH 인증 아유르베다(Ayurveda) 병원으로, 바스투(Vaastu) 원리에 따라 지어진 30채의 개별 설계 빌라를 갖추고 있으며, 이곳에서 고전 아유르베다가 시행됩니다.

이곳에서는 아유르베다에 헌신해 온 가문의 계보를 잇는 숙련된 의사와 치료사가 전통 오일과 약재를 직접 조제하고 시술하여, 여러분이 편안함과 생기를 되찾고 새롭게 회복되도록 돕습니다.



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite

수상 및 인정: 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 및 Best Ayurveda Retreat India.

Kairali에서의 하루하루 🌿



그리바 피추 (GREEVA PICHU) — 목

요법 외에도 무료로 제공되는 일일 체험이 아유르베다(Ayurveda)를 삶으로 실천하도록 돕습니다. 일반적인 한 주는 다음과 같습니다:

요일	무료 체험
월요일	농장 방문
화요일	아유르베다의 기본 원리, 의사와 함께
수요일	요리 시연, 저희 셰프와 함께
목요일	요가 강의, 요가 강사와 함께 (약초 정원 방문 포함)

금요일	아유르베다의 일상 생활 규칙, 의사와 함께
토요일	요리 시연, 저희 셰프와 함께
일요일	아유르베다에서 해야 할 것과 삼가야 할 것, 의사와 함께

안내 명상(17:15-17:45): 월요일 마음챙김 호흡, 수요일 걷기 명상, 금요일 옴 (Om) 찬팅. 저희 제조 시설 방문도 주선해 드릴 수 있으니 리셉션에 문의하십시오.





Kairali의 약속

“KAIRALI”의 치유 비밀

Kairali는 몸, 마음, 정신이 평화와 조화를 이룰 때 건강이 시작된다고 믿습니다. 이 신념은 Healing Village에서 제공하는 모든 치료의 근본 원칙입니다. 아유르베다(Ayurveda) 가문에서 여러 세대에 걸쳐 전해 내려온 지식과 오랜 실천을 통해 다듬어진 오일과 처방을 바탕으로, 저희는 당면한 증상 너머를 살피며, 몸에 활력을 되살리고 해독하며 불균형을 그 근원에서 다루는 것을 목표로 하는 요법을 제공합니다.

저희에게 웰니스란 신체적 건강 그 이상입니다. 그것은 여러분의 감정과, 삶을 온전히 살아가려는 열의에 반영됩니다.

“Kairali — 1908년부터 이어 온 아유르베다를 통한 건강.”



저희 제품 세계

“KAIRALI”의 치유 비밀

Healing Village를 넘어, Kairali는 아유르베다(Ayurveda)를 일상 속으로 가져옵니다.

- 전통 아유르베다 — 인도에서 유래한 전통 의학 체계.
- 아유르베다 독자 처방 의약품 — Kairali 자체의 아유르베다 처방.
- 아유르베다 유기농 제품 — Kairali의 아유르베다 처방 제품군.
- 아유르베다 허브 인퓨전 — 더 건강한 삶을 위한 허브 대안.
- Kair by Kairali — 아유르베다에서 영감을 받은 허브 화장품.
- 도서 — 한 세기가 넘는 유산과 전통을 알기 쉽게.

kairaliproducts.com에서 온라인으로 구매하실 수 있습니다.



연락처 & 네트워크

“KAIRALI”의 치유 비밀

Healing Village 🌿

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

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

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

이메일: info@kairali.com · ayurvedichealingvillage.com

본사 🌿

Kairali Ayurvedic Group

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

전화: +91 9555 156 156 · 이메일: info@kairali.com

저희 네트워크 🌿

1989년 델리에 첫 치료 센터를 연 이래, 오늘날 Kairali 직영 아유르베다 (Ayurveda) 센터는 이곳 케랄라의 대표 병원과 함께 5개국에 걸쳐 있습니다.

인도: 뉴델리(메라우리, 시리 포트), 구르가온, 파리다바드, 파트나, 구와하티, 라이푸르, 바도다라.

해외: 일본(요코하마, 도쿄의 세이조와 미나미아오야마), 모리셔스(피닉스), 체코(프라하), 쿠웨이트.

가까운 센터 찾기: kairalicenters.com.

온라인의 Kairali 그룹

- kairali.com — 그룹 웹사이트 — 저희의 시작과 사업 부문
- ayurvedichealingvillage.com — Healing Village — 저희 대표 아유르베다 (Ayurveda) 병원
- kairalicenters.com — 아유르베다 데이케어 센터
- ayurvedafranchise.com — 전 세계 프랜차이즈 기회
- kairaliproducts.com — 아유르베다 제품 전체 라인업
- kairbykairali.com — 허브 화장품
- kairalitea.com — 아유르베다 인퓨전 & 차
- kairaliorganic.com — 아유르베다 처방
- kairali.guru — 아유르베다 교육 과정
- whyayurveda.org — Kairali 아유르베다 블로그

ayurvedichealingvillage.com

프로그램, 의사, 그리고 연락 방법.

“Kairali”의 치유 비밀 · 2.0판 · 2026년 7월

아유르베다를 통한 건강 · 1908년부터 · © Kairali Ayurvedic Group

Ref. KTAHV/HSK/KO/20260925-R1 · 발행일 2026년 9월 25일