



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

De helende geheimen van “Kairali”

EDITIE 2.0 · JULI 2026

Ref. KTAHV/HSK/NL/20260925-R1 · Uitgegeven 25 september 2026



“Ayurveda is een traditioneel geneeskundig systeem dat zijn oorsprong vindt in India –
de wetenschap van het leven.”



Een hartelijk welkom

DE HELENDE GEHEIMEN VAN "KAIRALI"

Namaste: van harte welkom bij Kairali — The Ayurvedic Healing Village.

Dit boekje is uw metgezel als patiënt bij Kairali. Het eerste deel introduceert de tijdloze principes van Ayurveda – hoe deze leer het lichaam begrijpt, onevenwicht herkent en blijvende gezondheid herstelt. Het tweede deel is een gids voor onze therapieën en behandelprogramma's, geordend naar gezondheidsdoel, zodat u snel vindt wat het beste bij u past.

Elk programma bij Kairali begint met een persoonlijk consult bij onze ayurvedische arts, die uw unieke constitutie (Prakruti) beoordeelt en een plan op maat voor u opstelt. De gids “Vind uw programma” in deel 3 is de eenvoudigste plek om te beginnen – en ons team helpt u graag bij uw keuze.





Wat u in dit boekje vindt

DE HELENDE GEHEIMEN VAN
"KAIRALI"

Deel 1 · Ayurveda begrijpen

- De betekenis van Ayurveda
- Ayurveda in het kort
- De oorsprong van Ayurveda
- De acht takken van Ayurveda
- Diagnose in Ayurveda
- Dosha, Dhātu & Mala
- De Tridosha – Vata, Pitta & Kapha
- Prakriti – uw unieke constitutie
- Behandeling in Ayurveda
- Panchakarma – de vijf reinigende therapieën

Deel 2 · Onze ayurvedische therapieën

- Olie- & massagetherapieën voor het hele lichaam
- Shiro- (hoofd-) & Dhara-therapieën
- Kizhi-therapieën (kruidenkompressen)
- Vasti-therapieën (plaatselijke oliebaden)
- Oog-, KNO-, mond- & gezichtsverzorging

Deel 3 · Behandelprogramma's bij Kairali

- Vind uw programma – een snelle gids, gevolgd door elf thematische secties

Over ons

- The Ayurvedic Healing Village
- De Kairali-belofte
- Onze productwereld
- Contact & ons netwerk



DEEL EEN

Ayurveda begrijpen

De betekenis van Ayurveda

DE HELENDE GEHEIMEN VAN "KAIRALI"

“Ayusho Veda: Ayurveda” Ayur betekent leven · Veda betekent kennis. In essentie is Ayurveda ‘de kennis – of wetenschap – van het leven’.

Ayurveda in het kort

Ayurveda, bekend om haar herstellende therapieën en natuurlijke geneesmiddelen, blijft een wezenlijk onderdeel van de Indiase filosofie van holistisch leven en speelt ook vandaag nog een belangrijke rol in een gezonde levenswijze. Geworteld in de principes van de Atharvaveda streeft Ayurveda naar het herstel van evenwicht: zij zoekt naar de onderliggende oorzaak van een aandoening en verlicht tegelijk de directe klachten.

Volgens Ayurveda is gezondheid de evenwichtige toestand van de dosha's (de drie bio-energieën: Vata, Pitta en Kapha), Agni (het spijsverteringsvuur), de dhatu's (de zeven lichaamsweefsels) en de mala's (de uitscheidingsproducten van het lichaam) – samen met een tevreden toestand van ziel, zintuigen en geest. Het doel van deze holistische benadering is tweeledig: zorg dragen voor het lichaam en de harmonie tussen geest, lichaam en ziel herstellen.

| De oorsprong van Ayurveda 🌿

De oorsprong van Ayurveda is verweven met geschiedenis en overlevering. Men houdt het ervoor dat de kennis door Heer Brahma via een lijn van wijzen werd doorgegeven en te zijner tijd aan de mensheid werd geschonken voor een gezond en gelukkig bestaan. In geschreven vorm is Ayurveda bewaard gebleven in de klassieke teksten: de Charaka Samhita, de Sushruta Samhita en de Ashtanga Hridaya – samen bekend als de Brihatrayee (de Grote Triade) – en de Sharangdhara Samhita, de Bhavaprakasha en de Madhava Nidana – bekend als de Laghutrayee (de Kleine Triade). In de loop der eeuwen zijn deze werken in vele talen vertaald en hebben zij Ayurveda over de wereld verspreid.

| De acht takken van Ayurveda 🌿

De klassieke Ayurveda is ingedeeld in acht takken, samen bekend als Ashtanga Ayurveda.

- Kaya Chikitsa (algemene geneeskunde) – Vergelijkbaar met de interne geneeskunde behandelt deze tak aandoeningen van het hele lichaam en zijn stelsels – ademhaling, spijsvertering, zenuwstelsel en meer – waaronder astma, bronchitis, indigestie, koorts, aambeien en reumatische pijn.
- Bala Chikitsa / Kaumarabhritya (kindergeneeskunde) – De voeding, groei en verzorging van kinderen.

- Graha Chikitsa (psychiatrie) – Ayurvedische psychologie, die psychosomatische en psychische aandoeningen benadert met een combinatie van voeding, yoga, meditatie en mantratherapie.
- Shalakya Chikitsa (oogheelkunde & KNO) – Ziekten van oog, oor, neus, keel en hoofd. Acharya Nimi wordt beschouwd als de vader van de Shalakya Tantra.
- Shalya Chikitsa (chirurgie) – De behandeling van aandoeningen die chirurgische of parachirurgische zorg vereisen, en het verwijderen van vreemde lichamen. Sushruta wordt vereerd als de vader van de chirurgie.
- Visha Chikitsa / Agada Tantra (toxicologie) – De studie van natuurlijke en kunstmatige gifstoffen en hun tegengiften, met inbegrip van de behandeling van beten en steken.
- Jara Chikitsa / Rasayana (geriatrie & verjonging) – De wetenschap van de verjonging, met Rasayana-preparaten die worden gewaardeerd om hun herstellende, verouderingsremmende en stressverminderende eigenschappen.
- Vrishya Chikitsa / Vajikarana (reproductieve gezondheid) – De zorg voor de reproductieve gezondheid en vitaliteit van man en vrouw.

Diagnose in Ayurveda 🌿



DE SPREEKKAMER VAN DE ARTS

Waar de moderne geneeskunde zich vaak op symptomen richt, kijkt Ayurveda naar het evenwicht van de dosha's – de fundamentele energiecycli van het lichaam. Elke ziekte wordt begrepen als een uiting van onevenwicht tussen deze energieën, veroorzaakt door inwendige en uitwendige factoren.

Ayurveda stelt dat ons lichamelijk en geestelijk functioneren wordt bepaald door drie dosha's – Vata, Pitta en Kapha – die zelf combinaties zijn van de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Zijn de dosha's in evenwicht, dan ervaart een mens rust en welbevinden; raken zij verstoord – door seizoenswisselingen, een zittende levensstijl, veroudering of hormonale veranderingen – dan kunnen uiteenlopende gezondheidsklachten volgen. In harmonie ondersteunen de dosha's een serene toestand van de Atma (ziel), de Indriya's (zintuigen) en de Manas (geest).

| Dosha, Dhatu & Mala 🌿

“Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram” – Het lichaam is gegrondvest op de drie dosha's, zeven dhatu's en drie mala's.

Dosha: de energie die onze lichamelijke en psychische processen reguleert. Dosha's zijn aanwezig in alles wat leeft, van de eenvoudigste cel tot het meest complexe organisme; onevenwicht tussen de dosha's leidt tot klachten en ziekte.

Dhatu: een van de structurele weefsels van het lichaam. In evenwicht ondersteunen de dhatu's de groei en instandhouding van het lichaam.

Mala: een van de afvalproducten van het lichaam. De mala's ondersteunen de natuurlijke uitscheiding van het lichaam en zorgen ervoor dat afvalstoffen voortdurend worden afgevoerd en binnen gezonde grenzen blijven.

| De Tridosha – Vata, Pitta & Kapha 🌿

De drie dosha's sturen de volledige fysiologie van het lichaam – de manier waarop u reageert op de wereld om u heen.

Vata

Functie: stuurt de beweging en ligt ten grondslag aan alle lichamelijke en geestelijke processen.

Bij onevenwicht: een verhoogd Vata kan zich uiten in verkleuring van de huid, een verzwakte buik, pijn en slapeloosheid; een verlaagd Vata in verminderde activiteit en trage reflexen.

Pitta

Functie: stuurt de spijsvertering, de lichaamstemperatuur, het gezichtsvermogen, de eetlust, het verstand en de gezondheid van de huid.

Bij onevenwicht: een verhoogd Pitta kan zich uiten in overmatige honger en dorst, een branderig gevoel en verstoorde slaap; een verlaagd Pitta in een zwakke spijsvertering, koude ledematen en een doffe huid.

Kapha

Functie: stuurt de stabiliteit, de smering en de stevigheid van de gewrichten.

Bij onevenwicht: een verhoogd Kapha kan zich uiten in een trage spijsvertering, een gevoel van zwaarte, overmatige slaap en hoest; een verlaagd Kapha in duizeligheid, hartkloppingen, een droge huid en losse gewrichten.

Prakruti – uw unieke constitutie

Prakruti is uw individuele constitutie: de genetische, lichamelijke en geestelijke aanleg die ieder mens zijn unieke karakter geeft. Zij wordt bij de conceptie bepaald en vormt niet alleen het temperament, maar ook de lichamelijke aard en de vatbaarheid voor bepaalde aandoeningen. Inzicht in iemands Prakruti is daarom essentieel voor het stellen van een diagnose en het behandelen van ziekte – iemand met een overwegend Vata-constitutie kan bijvoorbeeld gevoeliger zijn voor gewrichtsklachten zoals artritis.

Ayurveda onderscheidt zeven hoofdtypen Prakruti, gevormd uit een of meer dosha's:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata–Pitta
- Pitta–Kapha
- Vata–Kapha
- Tridosha (een evenwicht van alle drie)

In de praktijk is een constitutie met één enkele dosha zeldzaam; de meeste mensen zijn een combinatie van twee dosha's, bekend als Dwidoshaja Prakruti.

In het kort: de drie constitutietypen

Vata-constitutie: doorgaans een slanke bouw, met een droge huid en droog haar, een wisselende eetlust en een neiging om het snel koud te hebben; vaak fantasieerijk en gevoelig, met een lichtere slaap.

Pitta-constitutie: doorgaans een gemiddelde lichaamsbouw, met een gladde huid, een sterke eetlust en een scherp, helder geheugen; slecht bestand tegen hitte, en vaak vastberaden en snel van begrip.

Kapha-constitutie: doorgaans een stevige, goedgebouwde gestalte met een neiging tot gewichtstoename, een vette huid en sterk haar; kalm, standvastig en goedmoedig, met een diepe, rustgevende slaap.

Behandeling in Ayurveda 🌿



CONSULT VÓÓR DE BEHANDELING

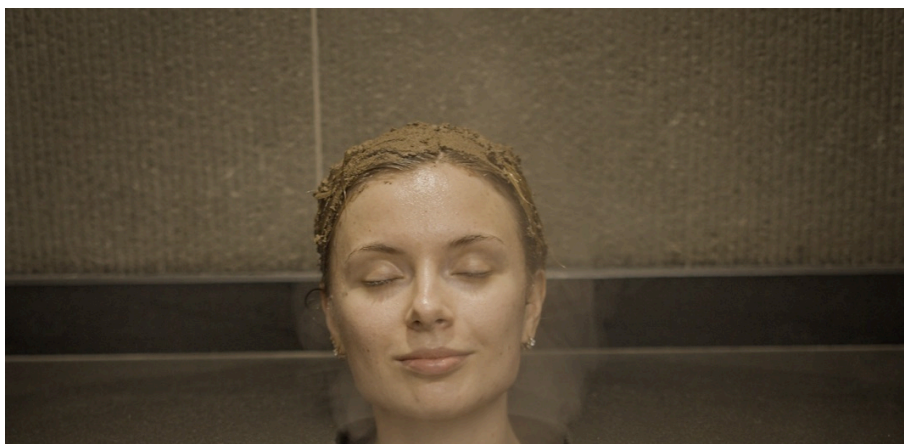
Bij Kairali wordt elke aandoening behandeld met een van drie benaderingen, of met een combinatie daarvan.

Swastha Chikitsa: preventieve zorg voor gezonde mensen, gericht op het versterken van immuniteit en stofwisseling door therapie, voeding en beweging. Zij wordt hoofdzakelijk gegeven via Rasayana- (verjongings-) en Vajikarana-therapieën.

Shamana Chikitsa: verzachtende zorg die een aandoening tot rust brengt, doorgaans bij lichtere klachten. Zij wordt gegeven via inwendige geneesmiddelen zoals tabletten en kashayams (kruidenafkooksels), in twee fasen: Hetu Vipareetam, dat de directe oorzaak aanpakt, en Vyadhi Vipareetam, een holistisch, stapsgewijs herstel dat begint en eindigt met een volledige beoordeling van de dosha's.

Shodhana Chikitsa: een zuiverende behandeling die zich richt op zowel de aandoening als het onderliggende onevenwicht, met als doel het evenwicht van de dosha's, dhatu's en mala's te herstellen. Haar belangrijkste vorm is Panchakarma.

Panchakarma – de vijf reinigende therapieën 🌿



BASHPA SWEDANA — KRUIDENSTOOMBAD

Panchakarma, een van de oudste behandelingen in Ayurveda en uitvoerig beschreven in de Charaka Samhita, is een volledige zuivering van het lichaam met speciaal bereide kruidenoliën en geneesmiddelen. Via vijf natuurlijke reinigingsmethoden die de eigen uitscheiding van het lichaam ondersteunen, herstelt zij het evenwicht tussen Vata, Pitta en Kapha en vernieuwt zij lichaam en geest. Bij Kairali wordt Panchakarma altijd voorafgegaan door voorbereidende therapieën en gedurende het hele traject begeleid door onze artsen.

- Vamanam (therapeutisch braken) – verwijdt overtollig Kapha en opgehoopt slijm; nuttig bij verstopte luchtwegen en Kapha-aandoeningen zoals psoriasis.
- Virechanam (purgatie) – zachte, gemedicineerde reiniging van de darmen; geïndiceerd bij Pitta-gerelateerde aandoeningen.
- Asthapana / Niruham Vasti (afkookselklysma) – een gemedicineerd afkookselklysma bij Vata-aandoeningen, met name van de dikke darm, en nuttig bij rugpijn, ischias en gewrichtsklachten.
- Anuvasana Vasti (olieklysma) – een gemedicineerd oliekllysma bij Vata-aandoeningen zoals artritis en neuromusculaire klachten, en ondersteunend bij obstipatie.
- Nasyam (nasale medicatie) – gemedicineerde oliën die via de neusgangen worden toegediend om de kanalen van hoofd en hals te zuiveren; geïndiceerd bij sinusitis, migraine en chronische verkoudheid.



DEEL TWEE

Onze ayurvedische therapieën

Deze therapieën zijn de bouwstenen van onze programma's. Uw arts selecteert en combineert de therapieën die het beste passen bij uw constitutie en doelen. Ze zijn hier per soort gegroepeerd, zodat u ze gemakkelijk kunt verkennen.

DE HELENDE GEHEIMEN VAN "KAIRALI"

Olie- & massagetherapieën voor het hele lichaam



PIZHICHIL — WARME GEMEDICINEERDE OLIE

- Abhyangam – Een gesynchroniseerde massage van het hele lichaam met warme gemedicineerde oliën, uitgevoerd door twee therapeuten op de traditionele houten Droni. Vaak de eerste stap van elk programma; de massage verbetert de bloedsomloop, de slaap, de vitaliteit en de gezondheid van de huid, en helpt het lichaam zich aan de seizoenen aan te passen.
- Pizhichil – Een van de kenmerkende verjongende therapieën van Kairali. Warme gemedicineerde olie wordt onafgebroken over het lichaam gegoten en zachtjes ingemasseed – traditioneel gewaardeerd bij reumatische klachten en gewrichtspijn en voor algehele revitalisering.

- Udwarthanam – Een verkwikkende massage met droge kruidenpoeders die de huid exfolieert en verstevigt, de bloedsomloop stimuleert en de afname van lichaamsvet ondersteunt.
- Udgharshanam – Vergelijkbaar met Udwarthanam, maar met een vochtige kruidenpasta; ondersteunt de afbraak van cellulite, versterkt de spieren en is nuttig bij sommige huidaandoeningen.

Shiro- (hoofd-) & Dhara-therapieën 🌿



SHIRODHARA

- Sirodhara – Een onafgebroken, ritmische stroom warme gemedicineerde olie over het voorhoofd, terwijl de therapeut de drukpunten bewerkt. Diep kalmerend – traditioneel gewaardeerd bij stress, voor de slaap en voor mentale helderheid.
- Takradhara – Een Dhara-therapie met gemedicineerde karnemelk, gewaardeerd bij stress, angst, hoofdhuid- en huidklachten en voor een rustgevende slaap.
- Dhanyamala Dhara – Een verwarmende stroom van gefermenteerde kruidenvloeistof over het hele lichaam, traditioneel gebruikt bij stijfheid, pijn en een gevoel van zwaarte.

- Thalapotichil – Een verkoelende kruidenpasta die onder een doek over de hoofdhuid wordt aangebracht, traditioneel gebruikt bij slapeloosheid en stress en voor de gezondheid van haar en hoofdhuid.
- Sirovasti – Warme gemedicineerde olie die gedurende een vastgestelde tijd in een passende kap op het hoofd wordt gehouden – een klassieke therapie voor het zenuwstelsel, traditioneel gebruikt bij migraine, aangezichtsklachten en chronische aandoeningen van het hoofd.
- Thalam – Een gemedicineerde pasta die op de kruin wordt aangebracht, traditioneel gebruikt voor de slaap, bij hoofdpijn en bij aandoeningen van hoofd en zintuigen.

Kizhi-therapieën (kruidenkompressen) 🌿



PINDA SWEDA — THERAPIE MET KRUIDENKOMPRESSSEN

Kizhi (uitgesproken als ‘kie-zjie’) zijn warme kruidenkompressen die over het hele lichaam worden aangebracht. Verschillende vullingen passen bij verschillende behoeften.

- Elakizhi (Patra Pinda Sweda) – Kompressen van geneeskrachtige bladeren, verwarmd in olie; ondersteunt de bloedsomloop en verlicht stijfheid, terwijl de huid wordt gereinigd en verstevigd.
- Podikizhi – Kompressen van kruidenpoeders, gewaardeerd bij spierkrampen en stijfheid van spieren en gewrichten.
- Manjalkizhi – Kompressen van kurkuma en kruiden, traditioneel gebruikt om ontsteking en gewrichtsklachten te verlichten.
- Narangakizhi – Kompressen van citroen, kruiden en olie, traditioneel gebruikt bij stijfheid, een frozen shoulder en uiteenlopende pijnlachten.
- Muttakizhi – Kompressen bereid met ei, traditioneel gebruikt bij spierzwakte en bepaalde neuromusculaire klachten.
- Manalkizhi – Verwarmde kompressen van schoon zand en steenzout, traditioneel gebruikt bij stijfheid, zwelling en reumatische klachten.
- Kadikizhi – Een therapie met gestoomde kruidenkompressen, traditioneel gebruikt bij stijfheid en gewichtsproblemen.
- Navarakizhi – Kompressen van Navara-rijst, gekookt in kruidenmelk – voedend voor spieren en huid en hooggewaardeerd als verjongende therapie.

Vasti-therapieën (plaatselijke oliebaden) 🌿



KATI VASTI — ONDERRUG

Bij deze therapieën wordt warme gemedicineerde olie gedurende een vastgestelde tijd binnen een dam van kruidendeeg op een specifieke plek vastgehouden, of als gemedicineerd klysma toegediend.

- Kativasti – Voor de onderrug; traditioneel gebruikt bij stijfheid, klachten aan de tussenwervelschijven en ischias.
- Greevavasti – Voor de nek en het cervicale gebied; traditioneel gebruikt bij een stijve nek, spasmen en klachten door bureauwerk.
- Januvasti – Voor de knieën; traditioneel gebruikt bij artrose en knieklachten.
- Urovasti – Voor de borst; traditioneel gebruikt ter ondersteuning van hart en longen en om ademhalingsklachten te verlichten.

- Matravasti – Een zacht klysma met gemedicineerde olie om Vata tot rust te brengen; geschikt voor alle leeftijden en nuttig bij rugklachten.
- Kashayavasti – Een gemedicineerd afkookselklysma en een kernprocedure van Panchakarma; traditioneel gebruikt bij neuromusculaire aandoeningen.

Oog-, KNO-, mond- & gezichtsverzorging 🌿



MUKHA ABHYANGA — GEZICHTSBEHANDELING

- Netradhara – Een reinigende oogspoeling met gemedicineerde vloeistoffen; verzachtend voor vermoeide, overbelaste ogen.
- Netratharpanam – Gemedicineerde ghee die binnen een kruidendam rond de ogen wordt gehouden – een voedende therapie, traditioneel gebruikt om de ogen te versterken en het gezichtsvermogen te ondersteunen.

- Karnapoornam – Warme gemedicineerde druppels die in het oor worden gehouden; traditioneel gebruikt voor de gezondheid van het oor en verwante klachten.
- Nasyam – Gemedicineerde oliën of poeders die via de neusgangen worden toegediend, met massage van hoofd, nek en schouders; traditioneel gebruikt bij sinusitis, migraine en chronische verkoudheid.
- Dhoompanam – Therapeutische inhalatie van gemedicineerde rook – een reinigende stap waarmee Nasyam vaak wordt afgesloten.
- Kavalagraham & Gandoosham – Therapeutisch gorgelen met olie en olie in de mond houden voor de mondgezondheid; traditioneel gebruikt om tanden en tandvlees te versterken en de mond te verfrissen.
- Mukhalepam – Een kruidenmasker voor het gezicht dat de huid reinigt, verheldert en verjongt.
- Lepam – Gemedicineerde kruidenpakkingen die op een specifieke plek worden aangebracht om ongemak te verlichten of de huid haar glans terug te geven.



DEEL DRIE

Behandelprogramma's bij Kairali

Onze programma's brengen deze therapieën samen in gestructureerde plannen onder leiding van een arts. Elk programma begint met een consult bij de arts en omvat een persoonlijk dieet en dagelijks yoga en meditatie. Voor therapeutische programma's wordt een verblijf van minimaal zeven nachten aanbevolen; uw plan, therapieën en verblijfsduur kunnen bij aankomst worden aangepast aan uw gezondheid.

DE HELENDE GEHEIMEN VAN
"KAIRALI"

Vind uw programma 🌿



THAKARADHARA

Weet u niet waar te beginnen? Zoek hieronder uw doel op en ga naar de bijbehorende sectie.

ALS U WILT ...	PROGRAMMA · SECTIE
Verjonging en detox (of u weet niet waar te beginnen)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
Een klassiek Panchakarma-programma	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
Ondersteuning van de weerstand / executive gezondheidscheck	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

ALS U WILT ...	PROGRAMMA · SECTIE
Ondersteuning bij gewicht & stofwisseling	Weight Management & Metabolism § 2
Ondersteuning bij diabetes & bloedsuikerbalans	Diabetes & Metabolic Balance § 2
Ondersteuning bij spijsvertering & darmgezondheid	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
Ondersteuning bij hartgezondheid / bloeddruk	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
Ondersteuning bij artritis of gewrichtspijn	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
Ondersteuning bij hernia / ischias / zenuwpijn	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
Zorg bij spondylitis / algehele gezondheid van de wervelkolom	Spine Care & Spondylitis § 3
Ondersteuning bij chronische rugpijn	Chronic Back Pain Relief § 3
Ondersteuning bij nek- / cervicale / bovenrugpijn	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
Ondersteuning bij stress, angst of burn-out	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

ALS U WILT ...	PROGRAMMA · SECTIE
Ondersteuning bij slaap / slapeloosheid	Sleep Restoration § 4
Mogelijke ondersteuning bij revalidatie na een beroerte / neurologische aandoeningen	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
Ondersteuning bij aangezichtsverlamming	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
Zorg voor de vitaliteit van de huid	Skin Vitality Revival § 6
Ondersteuning bij psoriasis / chronische huidaandoeningen	Psoriasis & Chronic Skin § 6
Ondersteuning bij sinusitis of migraine	Sinus & Migraine Relief § 7
Ondersteuning bij astma / bronchitis / ademhaling	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
Zorg voor vermoeide ogen / gezichtsvermogen	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
Ondersteuning bij hormonale balans (vrouwen)	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8
Postnatale zorg na de bevalling	Postpartum Rejuvenation § 8

ALS U WILT ...	PROGRAMMA · SECTIE
Ondersteunende zorg tijdens een kankerbehandeling	Supportive Care for Cancer Patients § 9
Ondersteuning bij herstel van verslaving of afhankelijkheid	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
Yoga- & meditatiepraktijk verdiepen	Kairali's Yoga & Meditation Package § 10
Ayurveda leren / professionele opleiding	Ayurveda Training Programs § 11

1 · Detox, verjonging & preventieve zorg

Het hart van de ayurvedische ervaring: reinigen, herstellen en uw gezondheid beschermen.

Kairali's persoonlijke behandelprogramma op maat

Swasthya Anukūla Chikitsa

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

Weet u niet waar te beginnen, begin dan hier: een volledig op maat gemaakt plan, opgebouwd rond uw consult en uw persoonlijke doelen.

Volledige verjongings- & ontgiftigingstherapie

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

Herstelt en repareert de weefsels van het lichaam, verbetert de bloedsomloop en vernieuwt energie en huid – een complete reset.

Ayurvedische Panchakarma-ontgiftingstherapie

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

De klassieke vijfvoudige zuivering voor een diepe reiniging en het opnieuw in balans brengen van de dosha's.

Preventief & regeneratief ayurvedisch detoxprogramma

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

Een mildere, preventieve ontgifting om gezondheid en vitaliteit op de lange termijn te behouden.

Immuniteitsversterking & executive gezondheidscheck

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

Versterkt immuniteit en stofwisseling, gecombineerd met een gezondheidsbeoordeling – ideaal voor drukbezette professionals.

2 · Gewicht, stofwisseling, spijsvertering & hart

Op leefstijl gerichte programma's voor gewicht, stofwisseling, spijsvertering en de gezondheid van hart en bloedvaten.

Gewichtsbeheersings- & stofwisselingstherapie

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

Een plan op maat van voeding, yoga en therapieën ter ondersteuning van een gezond gewichtsbeheer en een gezonde stofwisseling.

Diabetes- & stofwisselingsbalanstherapie

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

Ondersteunt een gezonde bloedsuikerbalans en stofwisselingsfunctie door ayurvedische therapie en leefstijl.

Yogatherapie voor spijsvertering & darmgezondheid

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

Herstelt de spijsverteringskracht (Agni) en de darmgezondheid door therapie, voeding en yoga.

Behandeling voor hart- en vaatgezondheid & bloeddruk

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

Ondersteunt de gezondheid van het hart en een gezonde bloeddruk door ayurvedische therapie en leefstijlbegeleiding.

3 · Gewrichten, wervelkolom & rug 🌿



JANU VASTI — KNIE

Gerichte verlichting en revalidatie voor gewrichten, wervelkolom en rug.

Gewrichtsrevalidatie & artritisbehandeling

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

Bij artrose, reumatoïde artritis en gewrichtspijn; combineert kruidenolietherapieën met inwendige geneesmiddelen en begeleide beweging ter ondersteuning van de beweeglijkheid.

Herstelbehandeling voor tussenwervelschijven & zenuwen

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

Bij klachten aan de tussenwervelschijven en zenuwbeknelling, zoals een hernia en ischias.

Wervelkolomzorg & spondylitisbehandeling

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

Gerichte zorg bij spondylitis en verwante aandoeningen van de wervelkolom.

Behandeling bij chronische rugpijn

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

Een gericht programma om langdurige rugpijn te verlichten en de kracht weer op te bouwen.

Revalidatie van nek & bovenrug

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

Bij cervicale spondylose, een stijve nek en klachten door bureauwerk.

4 · Stress, slaap & mentaal welzijn 🌿



SHIRO ABHYANGA — HOOFDBEHANDELING

Herstel rust, focus en een rustgevende slaap.

Uitgebreid programma voor stressverlichting & mentaal welzijn

Manas Shān̥thi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

Ayurvedische therapie, yoga, meditatie en ademhalingstechnieken om stress te verlichten en veerkracht op te bouwen die u mee naar huis kunt nemen.

Slaapherstellende therapie

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

Een speciaal programma ter ondersteuning van een diepe, natuurlijke slaap.

Op yoga gebaseerd stress- & energieresetprogramma

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

Een op yoga gericht programma om de energie opnieuw in balans te brengen, het zenuwstelsel te kalmeren en de vitaliteit te herstellen.

5 · Neurologische zorg & revalidatie na verlamming



Revaliderende, ondersteunende zorg voor het zenuwstelsel.

Therapie voor neurologisch welzijn & functie

Majjā Poshanam Chikitsa

Neurological Wellness & Function Therapy

Ondersteunende zorg bij neurologische en neuromusculaire aandoeningen; voedt het zenuwstelsel (majja dhatu).

Herstel- & revalidatietherapie na verlamming

Pakshāghāta Chikitsa

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

Een gestructureerd revalidatieprogramma ter ondersteuning van herstel en beweeglijkheid.

Therapie bij aangezichtsverlamming & zenuwrevalidatie

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

Gerichte zorg bij aangezichtsverlamming en verwante zenuwaandoeningen.

6 · Huidgezondheid 🌿



UDWARTHANAM — KRUIDENPOEDERTHERAPIE

Voor een gezonde, stralende huid: van dagelijkse vitaliteit tot chronische klachten.

Ayurvedische behandeling voor huidvitaliteit

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

Verjongt en verheldert de huid en ondersteunt een natuurlijke glans.

Behandeling bij psoriasis & chronische huidaandoeningen

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

Speciale, langduriger zorg bij psoriasis en andere chronische huidaandoeningen.

7 · Luchtwegen, sinussen & ogen 🌿



NASYAM — NEUSBEHANDELING

Verlichting voor hoofd, adem en zintuigen.

Behandeling bij sinusitis & migraine

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

Combineert Nasyam en verwante therapieën bij sinusitis en migraine, van milde tot chronische gevallen.

Therapie voor betere ademhaling & gezonde luchtwegen

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

Ondersteunende zorg bij astma, bronchitis en voor het algehele welzijn van de luchtwegen.

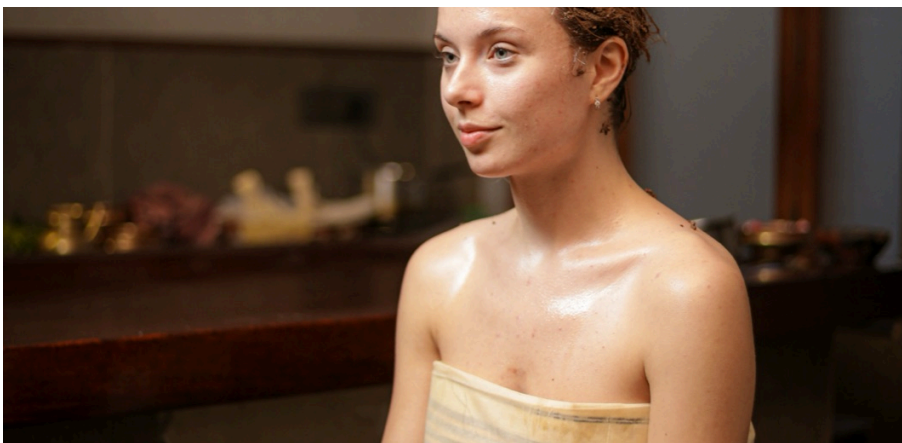
Therapie voor gezichtsvermogen & oogverjonging

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

Verzacht vermoeide ogen en ondersteunt de gezondheid van de ogen met Netradhara, Netratharpanam en verwante therapieën.

8 · Vrouwengezondheid 🌿



THALAPOTHICHIL — KRUIDENPAKKING VOOR HET HOOFD

Zorg afgestemd op het welzijn van vrouwen.

Therapie voor hormonale & endocriene balans bij vrouwen

Strī Swāस्थ्यam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

Ondersteunt de hormonale en endocriene balans door ayurvedische therapie, voeding en leefstijl.

Verjongingstherapie na de bevalling

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

Herstellende zorg na de bevalling om het lichaam te verstevigen en te versterken, met begeleide voeding en leefregels.

9 · Gespecialiseerde & ondersteunende zorg

Gespecialiseerde, gestructureerde zorg voor complexe en gevoelige aandoeningen.

Therapie voor verslavingsherstel & gedragsgezondheid

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

Een gestructureerd programma onder medisch toezicht dat ontgifting, yoga, counseling en leefstijlbegeleiding combineert om het herstel van afhankelijkheid te ondersteunen.

Ondersteunende zorgtherapie voor kankerpatiënten

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

Zachte ondersteunende ayurvedische zorg, bedoeld om te helpen bij comfort, kracht en levenskwaliteit. Het is complementaire zorg: geen genezing van kanker en geen vervanging van oncologische behandeling; zij is bedoeld als aanvulling op de zorg van uw behandelend oncologisch team.

10 · Yoga- & meditatieprogramma's

Op yoga en meditatie gerichte programma's die met therapieën kunnen worden gecombineerd of op zichzelf kunnen worden gevolgd. Groepsyoga elke ochtend en begeleide meditatie elke avond maken deel uit van elk behandelprogramma; wekelijkse Ayurveda- en yogaworkshops en ayurvedische kooklessen staan open voor alle patiënten.

Kairali's yoga- & meditatiepakket

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

Een zorgvuldig samengestelde onderdompeling in yoga, pranayama en meditatie – privéyoga bij zonsopgang en individueel begeleide mindfulness, met elke dag één ayurvedische therapie, onder medisch toezicht.

Zie ook, binnen de behandelsecties: Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy (sectie 2) en het Yoga-Based Stress & Energy Reset Program (sectie 4).

II · Ayurveda-opleidingsprogramma's

Onderwijsgerichte programma's voor aspirant-leerlingen en wellnessprofessionals, met cursuscertificaten uitgereikt door het Kairali Institute of Panchakarma Therapies. De lessen vinden plaats van maandag tot en met vrijdag.

Eendaags Ayurveda-programma

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

Een introductieworkshop met kerntheorie, een videodemonstratie en een Abhyangam van 45 minuten – ideaal voor beginners die kennis willen maken met Ayurveda.

Driedaags Ayurveda-programma

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

Een intensief kort programma met dagelijkse theorie, begeleide zelfpraktijk en één premium therapie per dag – voor persoonlijke verjonging en dieper inzicht.

Eenweeks Ayurveda-programma

Praveena

One Week Ayurveda Program

Een professionele vaardigheidscursus die vijf kerntherapieën introduceert – ontworpen voor praktiserende therapeuten, wellnessbeoefenaars en serieuze leerlingen.

Gevorderd Ayurveda-opleidingsprogramma niveau 1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

Intensieve training in toegepaste anatomie, zes therapieën en basisvaardigheden voor het consult, voor wellnessprofessionals die fundamentele ayurvedische begeleiding willen leren.

Gevorderd programma Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist niveau 2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

Uitgebreide training in Panchakarma-principes, kruidenleer, Prakriti-analyse en leefstijlmanagement, afgesloten met een cursuscertificaat van het Kairali Institute of Panchakarma Therapies. Het certificaat is geen beroepsbevoegdheid en geen erkende beroepskwalificatie buiten het instituut.

Cursusinformatie en inschrijving: www.kairali.guru
of info@kairali.com.

Alle behandelingen worden uitgevoerd door ayurvedische artsen (BAMS, India) en opgeleide therapeuten, en elk programma begint bij aankomst met een consult bij de arts, waarbij uw arts het voor uw gezondheid meest geschikte programma, de therapieën en de duur bevestigt. Zoals bij elke behandeling verschillen de resultaten van patiënt tot patiënt. Download de actuele prijslijst – in INR, USD of





The Ayurvedic Healing Village, Palakkad

DE HELENDE GEHEIMEN VAN
"KAIRALI"

Gelegen op 65 acres (circa 26 hectare) weelderig groen in Palakkad, Kerala, aan de voet van de West-Ghats, is Kairali — The Ayurvedic Healing Village het vlaggenschip van de Kairali Ayurvedic Group. Als NABH-geaccrediteerd ayurvedisch ziekenhuis biedt het onderdak aan 30 individueel ontworpen villa's, gebouwd volgens de principes van Vaastu, waar klassieke Ayurveda wordt beoefend.

Hier worden traditionele oliën en geneesmiddelen bereid en toegediend door bekwame artsen en therapeuten uit een familietraditie die zich aan Ayurveda heeft gewijd – om u ontspannen, verkwikt en verjongd te laten vertrekken.



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite

Erkenning: 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 en Best Ayurveda Retreat India.

Uw dagen bij Kairali



GREEVA PICHU — NEK

Naast uw therapieën helpen dagelijkse activiteiten zonder meerprijs u om Ayurveda te beleven. Een typische week omvat:

DAG	INBEGREPEN ACTIVITEIT
Maandag	Bezoek aan de boerderij
Dinsdag	Basisprincipes van Ayurveda, met een arts
Woensdag	Kookdemonstratie, met onze chef-kok
Donderdag	Lezing over yoga, met een yogadocent (en bezoek aan de kruidentuin)

Vrijdag	Dagelijkse leefregels in Ayurveda, met een arts
Zaterdag	Kookdemonstratie, met onze chef-kok
Zondag	Do's en don'ts van Ayurveda, met een arts

Begeleide meditatie (17:15–17:45): mindful ademen op maandag, loopmeditatie op woensdag en Om-chanting op vrijdag. Een bezoek aan onze productiefaciliteit kan ook worden geregeld – vraag ernaar bij de receptie.





De Kairali-belofte

DE HELENDE GEHEIMEN VAN
"KAIRALI"

Bij Kairali geloven wij dat goede gezondheid begint wanneer lichaam, geest en ziel in vrede en harmonie zijn. Deze overtuiging is het grondbeginsel van elke behandeling die in het Healing Village wordt aangeboden. Geleid door kennis die generaties lang binnen onze ayurvedische familie is doorgegeven, en door oliën en formuleringen die in jaren van praktijk zijn verfijnd, kijken wij verder dan het directe symptoom, met therapieën die erop gericht zijn het lichaam te verjongen en te ontgiften en onevenwicht bij de bron aan te pakken.

Voor ons is welzijn meer dan lichamelijke gezondheid – het weerspiegelt zich in uw emoties en in uw levenslust om het leven ten volle te leven.

“Kairali – gezondheid door Ayurveda sinds 1908.”



Onze productwereld

DE HELENDE GEHEIMEN VAN
"KAIRALI"

Buiten het Healing Village brengt Kairali Ayurveda in het dagelijks leven.

- Traditionele Ayurveda – een traditioneel geneeskundig systeem dat zijn oorsprong vindt in India.
- Ayurvedische eigen geneesmiddelen – Kairali's eigen ayurvedische formuleringen.
- Ayurvedische biologische producten – Kairali's assortiment ayurvedische formuleringen.
- Ayurvedische kruideninfusies – een kruidenalternatief voor gezonder leven.
- Kair by Kairali – door Ayurveda geïnspireerde kruidencosmetica.
- Boeken – meer dan een eeuw erfgoed en traditie, eenvoudig uitgelegd.

Online bestellen via kairaliproductions.com.



Contact & ons netwerk

DE HELENDE GEHEIMEN VAN "KAIRALI"

Het Healing Village

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

P.O. Olassery, Kodumbu, district Palakkad – 678551, Kerala, India

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

E-mail: info@kairali.com · ayurvedichealingvillage.com

Hoofdkantoor

Kairali Ayurvedic Group

D-130, Blok D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi – 110030, India

Tel.: +91 9555 156 156 · E-mail: info@kairali.com

Ons netwerk

Sinds het eerste behandelcentrum, in 1989 geopend in Delhi, strekken Kairali's eigen ayurvedische centra zich vandaag uit over vijf landen, naast het vlaggenschipziekenhuis hier in Kerala.

In India: New Delhi (Mehrauli en Siri Fort), Gurgaon, Faridabad, Patna, Guwahati, Raipur en Vadodara.

Internationaal: Japan (Yokohama, en Seijyo en Minamiaoyama in Tokio), Mauritius (Phoenix), Tsjechië (Praag) en Koeweit.

Vind het dichtstbijzijnde centrum op kairalicenters.com.

De Kairali Group online

- kairali.com – website van de groep – ons ontstaan en onze divisies
- ayurvedichealingvillage.com – het Healing Village – ons ayurvedische vlaggenschipziekenhuis
- kairalicenters.com – ayurvedische dagbehandelcentra
- ayurvedafranchise.com – franchisemogelijkheden wereldwijd
- kairaliproductions.com – het complete ayurvedische productassortiment
- kairbykairali.com – kruidencosmetica
- kairalitea.com – ayurvedische infusies & theeën
- kairaliorganic.com – ayurvedische formuleringen
- kairali.guru – ayurvedische opleidingen
- whyayurveda.org – het Kairali Ayurveda-blog

ayurvedichealingvillage.com

Programma's, artsen en hoe u ons bereikt.

De helende geheimen van "Kairali" · Editie 2.0 · juli 2026

Gezondheid door Ayurveda · Sinds 1908 · © Kairali Ayurvedic

Group

Ref. KTAHV/HSK/NL/20260925-R1 · Uitgegeven 25 september

2026