



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

Os Segredos de Cura de “Kairali”

EDIÇÃO 2.0 · JULHO DE 2026

Ref. KTAHV/HSK/PT/20260925-R1 · Emitido em 25 de setembro de 2026



«O Ayurveda é um sistema tradicional de medicina originário da Índia — a ciência da vida.»



As nossas boas-vindas

OS SEGREDOS DE CURA DE "KAIRALI"

Namaste: as nossas mais calorosas boas-vindas a Kairali — The Ayurvedic Healing Village.

Este folheto é o seu companheiro enquanto paciente em Kairali. A primeira parte apresenta os princípios perenes do Ayurveda — como este entende o corpo, reconhece o desequilíbrio e restabelece uma saúde duradoura. A segunda parte é um guia das nossas terapias e programas de tratamento, organizado por objetivo de saúde, para que possa encontrar rapidamente o que melhor se adequa ao seu caso.

Cada programa em Kairali começa com uma consulta pessoal com o nosso médico ayurvédico, que avalia a sua constituição única (Prakruti) e concebe um plano à sua medida. O guia “Encontre o seu programa”, na Parte 3, é o ponto de partida mais simples — e teremos todo o prazer em ajudar na escolha.





O que encontrará neste folheto

OS SEGREDOS DE CURA DE
"KAIRALI"

Parte 1 · Compreender o Ayurveda

- O significado de Ayurveda
- O Ayurveda em resumo
- A origem do Ayurveda
- Os oito ramos do Ayurveda
- O diagnóstico no Ayurveda
- Dosha, Dhatu & Mala
- O Tridosha — Vata, Pitta & Kapha
- Prakruti — a sua constituição única
- O tratamento no Ayurveda
- Panchakarma — as cinco terapias de purificação

Parte 2 · As nossas terapias ayurvédicas

- Terapias de óleo & massagem de corpo inteiro
- Terapias Shiro (cabeça) & Dhara
- Terapias Kizhi (cataplasmas de ervas)
- Terapias Vasti (retenção localizada de óleo)
- Cuidados oculares, ORL, orais & faciais

Parte 3 · Programas de tratamento em Kairali

- Encontre o seu programa — um guia rápido e, depois, onze capítulos temáticos

Sobre nós

- The Ayurvedic Healing Village
- A promessa Kairali
- O nosso universo de produtos
- Contactos & a nossa rede



PRIMEIRA PARTE

Compreender o Ayurveda

O significado de Ayurveda

OS SEGREDOS DE CURA DE "KAIRALI"

“Ayusho Veda: Ayurveda” Ayur significa vida · Veda significa conhecimento. Em essência, o Ayurveda é ‘o conhecimento — ou a ciência — da vida’.

| O Ayurveda em resumo

Conhecido pelas suas terapias restauradoras e pelos seus medicamentos naturais, o Ayurveda continua a ser parte integrante da filosofia indiana de vida holística e a desempenhar um papel significativo na vida saudável de hoje. Enraizado nos princípios do Atharvaveda, o Ayurveda procura restabelecer o equilíbrio: procura a causa subjacente de uma doença, aliviando ao mesmo tempo os sintomas imediatos.

Segundo o Ayurveda, a saúde é o estado de equilíbrio dos Doshas (as três bioenergias: Vata, Pitta e Kapha), do Agni (os fogos digestivos), dos Dhatus (os sete tecidos corporais) e dos Malas (os produtos de excreção do corpo) — a par de um estado de contentamento da alma, dos sentidos e da mente. O objetivo desta abordagem holística é duplo: cuidar do corpo e restabelecer a harmonia entre mente, corpo e espírito.

A origem do Ayurveda 🌿

As origens do Ayurveda entrelaçam-se com a história e a tradição. Considera-se que o conhecimento foi transmitido pelo Senhor Brahma através de uma linhagem de sábios e, com o tempo, levado à humanidade para uma existência saudável e feliz. Na sua forma escrita, o Ayurveda está preservado nos textos clássicos: o Charaka Samhita, o Sushruta Samhita e o Ashtanga Hridaya — conhecidos em conjunto como Brihatrayee (a Grande Tríade) — e o Sharangdhara Samhita, o Bhavaprakasha e o Madhava Nidana — conhecidos como Laghutrayee (a Tríade Menor). Ao longo dos séculos, estas obras foram traduzidas para muitas línguas, levando o Ayurveda ao mundo.

Os oito ramos do Ayurveda 🌿

O Ayurveda clássico organiza-se em oito ramos, conhecidos em conjunto como Ashtanga Ayurveda.

- Kaya Chikitsa (Medicina geral) — Comparável à medicina interna geral, este ramo trata os distúrbios do corpo como um todo e dos seus sistemas — respiratório, digestivo, nervoso e outros — incluindo condições como asma, bronquite, má digestão, febre, hemorroidas e dores reumáticas.
- Bala Chikitsa / Kaumarabhritya (Pediatria) — A nutrição, o crescimento e os cuidados das crianças.

- Graha Chikitsa (Psiquiatria) — A psicologia ayurvédica, que aborda condições psicossomáticas e mentais através de uma combinação de dieta, yoga, meditação e terapia com Mantras.
- Shalakya Chikitsa (Oftalmologia & ORL) — Doenças dos olhos, dos ouvidos, do nariz, da garganta e da cabeça. Acharya Nimi é considerado o pai do Shalakya Tantra.
- Shalya Chikitsa (Cirurgia) — O tratamento de condições que exigem cuidados cirúrgicos ou paracirúrgicos e a remoção de corpos estranhos. Sushruta é venerado como o pai da cirurgia.
- Visha Chikitsa / Agada Tantra (Toxicologia) — O estudo das toxinas naturais e artificiais e dos seus antídotos, incluindo o tratamento de mordeduras e picadas.
- Jara Chikitsa / Rasayana (Geriatrics & Rejuvenescimento) — A ciência do rejuvenescimento, que recorre a preparações Rasayana valorizadas pelas suas propriedades restauradoras, antienvelhecimento e de combate ao stress.
- Vrishya Chikitsa / Vajikarana (Saúde reprodutiva) — Os cuidados da saúde e da vitalidade reprodutiva masculina e feminina.

O diagnóstico no Ayurveda 🌿



O CONSULTÓRIO DO MÉDICO

Enquanto a medicina moderna aborda frequentemente os sintomas, o Ayurveda olha para o equilíbrio dos doshas — os ciclos energéticos fundamentais do corpo. Qualquer doença é entendida como a manifestação de um desequilíbrio entre estas energias, provocado por fatores internos e externos.

O Ayurveda sustenta que o nosso funcionamento físico e mental é regido por três doshas — Vata, Pitta e Kapha — que são, por sua vez, combinações dos cinco elementos: Éter, Ar, Fogo, Água e Terra. Quando os doshas estão em equilíbrio, a pessoa desfruta de serenidade e bem-estar; quando são perturbados — pela mudança de estação, por um estilo de vida sedentário, pelo envelhecimento ou por alterações hormonais — podem surgir diversos problemas de saúde. Em harmonia, os doshas sustentam um estado sereno do Atma (alma), dos Indriyas (sentidos) e do Manas (mente).

| Dosha, Dhatu & Mala 🌿

“Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram” — O corpo tem por fundamento os três Doshas, os sete Dhatus e os três Malas.

Dosha: a energia que regula os nossos processos físicos e psicológicos. Os Doshas estão presentes em todos os seres vivos, da célula mais simples ao organismo mais complexo; o desequilíbrio entre eles dá origem a mal-estar e doença.

Dhatu: um dos tecidos estruturais do corpo. Em equilíbrio, os Dhatus sustentam o crescimento e a manutenção do corpo.

Mala: um dos produtos de eliminação do corpo. Os Malas apoiam a eliminação natural do organismo, garantindo que os resíduos são continuamente removidos e mantidos dentro de limites saudáveis.

| O Tridosha — Vata, Pitta & Kapha 🌿

Os três doshas regem toda a fisiologia do corpo — a forma como cada pessoa responde ao mundo que a rodeia.

Vata

Função: rege o movimento e está na base de todos os processos físicos e mentais.

Em desequilíbrio: um Vata elevado pode manifestar-se como descoloração da pele, fraqueza da zona abdominal, dor e insónia; um Vata diminuído, como redução da atividade e reflexos lentos.

Pitta

Função: rege a digestão, a temperatura corporal, a visão, o apetite, o intelecto e a saúde da pele.

Em desequilíbrio: um Pitta elevado pode manifestar-se como fome e sede excessivas, sensação de ardor e sono perturbado; um Pitta diminuído, como má digestão, extremidades frias e pele sem viço.

Kapha

Função: rege a estabilidade, a lubrificação e a firmeza das articulações.

Em desequilíbrio: um Kapha elevado pode manifestar-se como digestão lenta, sensação de peso, excesso de sono e tosse; um Kapha diminuído, como tonturas, palpitações, secura da pele e frouxidão das articulações.

| Prakruti — a sua constituição única

Prakruti é a sua constituição individual: a composição genética, física e mental que confere a cada pessoa o seu carácter único. É determinada no momento da fecundação e molda não só o temperamento, mas também a natureza física e a suscetibilidade a determinadas condições. Compreender a Prakruti de uma pessoa é, por isso, essencial para diagnosticar e tratar a doença — alguém de constituição predominantemente Vata, por exemplo, pode ser mais propenso a problemas articulares como a artrite.

O Ayurveda agrupa a Prakruti em sete tipos gerais, formados a partir de um ou mais doshas:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata–Pitta
- Pitta–Kapha
- Vata–Kapha
- Tridosha (um equilíbrio dos três)

Na prática, uma constituição de um único dosha é rara; a maioria das pessoas é uma combinação de dois doshas, conhecida como Dwidoshaja Prakruti.

Em resumo: os três tipos constitucionais

Constituição Vata: em geral, complexão magra, pele e cabelo secos, apetite variável e tendência para sentir frio; frequentemente imaginativa e sensível, com sono mais leve.

Constituição Pitta: em geral, complexão média, pele macia, apetite forte e memória aguda e clara; intolerante ao calor, muitas vezes determinada e de raciocínio rápido.

Constituição Kapha: em geral, complexão sólida e robusta, com tendência para ganhar peso, pele oleosa e cabelo forte; calma, estável e bem-disposta, com sono profundo e reparador.

O tratamento no Ayurveda 🌿



CONSULTA ANTES DO TRATAMENTO

Em Kairali, cada condição é abordada através de uma de três abordagens, ou de uma combinação delas.

Swastha Chikitsa: cuidados preventivos para pessoas saudáveis, concebidos para fortalecer a imunidade e o metabolismo através de terapia, dieta e exercício. São prestados sobretudo através das terapias Rasayana (rejuvenescimento) e Vajikarana.

Shamana Chikitsa: tratamento paliativo (de alívio) que acalma uma condição, normalmente em doenças mais ligeiras. É administrado por meio de medicamentos internos, como comprimidos e kashayams (decoções de ervas), em duas fases: Hetu Vipareetam, que aborda a causa imediata, e Vyadhi Vipareetam, uma recuperação holística e gradual que começa e termina com uma avaliação completa dos doshas.

Shodhana Chikitsa: um tratamento purificador que aborda tanto a condição como o desequilíbrio subjacente, com o objetivo de restabelecer o equilíbrio dos Doshas, dos Dhatus e dos Malas. A sua forma principal é o Panchakarma.

Panchakarma — as cinco terapias de purificação



BASHPA SWEDANA — BANHO DE VAPOR DE ERVAS

Entre os tratamentos mais antigos do Ayurveda e descrito em detalhe no Charaka Samhita, o Panchakarma é uma purificação completa do corpo com óleos e medicamentos de ervas especialmente preparados. Através de cinco métodos naturais de limpeza que apoiam a eliminação própria do organismo, restabelece o equilíbrio entre Vata, Pitta e Kapha e renova corpo e mente. Em Kairali, o Panchakarma é sempre precedido de terapias preparatórias e acompanhado, do princípio ao fim, pelos nossos médicos.

- Vamanam (Emese terapêutica) — elimina o excesso de Kapha e o muco acumulado; útil na congestão respiratória e em condições Kapha como a psoríase.
- Virechanam (Purgação) — limpeza suave e medicada dos intestinos; indicada para condições relacionadas com Pitta.
- Asthapana / Niruham Vasti (Enema de decocção) — um enema de decocção medicada para condições Vata, sobretudo do cólon, útil em dores lombares, ciática e problemas articulares.
- Anuvasana Vasti (Enema de óleo) — um enema de óleo medicado para condições Vata, como artrite e problemas neuromusculares, e de apoio na prisão de ventre.
- Nasyam (Medicação nasal) — óleos medicados administrados pelas vias nasais para desobstruir os canais da cabeça e do pescoço; indicado para sinusite, enxaqueca e constipações crónicas.



SEGUNDA PARTE

As nossas terapias ayurvédicas

Estas terapias são os elementos de base dos nossos programas. O seu médico selecionará e combinará as mais adequadas à sua constituição e aos seus objetivos. Estão aqui agrupadas por família, para facilitar a consulta.

OS SEGREDOS DE CURA DE "KAIRALI"

Terapias de óleo & massagem de corpo inteiro 🌿



PIZHICHIL — ÓLEO MEDICADO MORNO

- Abhyangam — Uma massagem sincronizada de corpo inteiro com óleos medicados mornos, realizada por dois terapeutas na tradicional mesa de madeira Droni. Muitas vezes o primeiro passo de qualquer programa, melhora a circulação, o sono, a vitalidade e a saúde da pele, e ajuda o corpo a adaptar-se às estações.
- Pizhichil — Uma das terapias rejuvenescedoras emblemáticas de Kairali. Óleo medicado morno é vertido continuamente sobre o corpo e aplicado com massagem suave — tradicionalmente valorizado em queixas reumáticas, dores articulares e revitalização geral.
- Udwarthanam — Uma massagem revigorante com pós de ervas secas, que esfolia e tonifica a pele, estimula a circulação e apoia a redução da gordura corporal.
- Udgharshanam — Semelhante ao Udwarthanam, mas com uma pasta húmida de ervas; apoia a redução da celulite, fortalece os músculos e é útil em algumas condições da pele.

Terapias Shiro (cabeça) & Dhara 🌿



SHIRODHARA

- Sirodhara — Um fio contínuo e rítmico de óleo medicado morno vertido sobre a testa, enquanto o terapeuta trabalha os pontos de pressão. Profundamente calmante — tradicionalmente valorizado para o stress, o sono e a clareza mental.
- Takradhara — Uma terapia Dhara com leite de vaca medicado, valorizada para o stress, a ansiedade, as queixas do couro cabeludo e da pele, e para um sono reparador.
- Dhanyamala Dhara — Um fluxo aquecido de líquido fermentado de ervas sobre todo o corpo, tradicionalmente usado para rigidez, dores e sensação de peso.

- Thalapotichil — Uma pasta de ervas refrescante aplicada sobre o couro cabeludo, sob um envolvimento de pano, tradicionalmente usada para a dificuldade em dormir, o stress e a saúde do cabelo e do couro cabeludo.
- Sirovasti — Óleo medicado morno retido sobre a cabeça, dentro de uma touca ajustada, durante um tempo definido — uma terapia clássica para o sistema nervoso, tradicionalmente usada para enxaqueca, queixas faciais e condições crónicas da cabeça.
- Thalam — Uma pasta medicada mantida no topo da cabeça, tradicionalmente usada para o sono, as dores de cabeça e as condições da cabeça e dos sentidos.

Terapias Kizhi (cataplasmas de ervas) 🌿



PINDA SWEDA — TERAPIA COM CATAPLASMAS DE ERVAS

Os Kizhi (pronuncia-se 'ki-ji') são cataplasmas de ervas quentes aplicadas por todo o corpo. Diferentes recheios servem diferentes necessidades.

- Elakizhi (Patra Pinda Sweda) — Cataplasmas de folhas medicinais aquecidas em óleo; apoia a circulação e alivia a rigidez, ao mesmo tempo que limpa e tonifica a pele.
- Podikizhi — Cataplasmas de pós de ervas, valorizadas em espasmos musculares e na rigidez dos músculos e das articulações.
- Manjalkizhi — Cataplasmas de cúrcuma e ervas, tradicionalmente usadas para aliviar a inflamação e o desconforto articular.
- Narangakizhi — Cataplasmas de limão, ervas e óleo, tradicionalmente usadas para rigidez, ombro congelado e diversas dores.
- Muttakizhi — Cataplasmas preparadas com ovo, tradicionalmente usadas para fraqueza muscular e certas queixas neuromusculares.
- Manalkizhi — Cataplasmas aquecidas de areia limpa e sal-gema, tradicionalmente usadas para rigidez, inchaço e desconforto reumático.
- Kadikizhi — Uma terapia de cataplasmas de ervas cozidas a vapor, tradicionalmente usada para rigidez e questões de peso.
- Navarakizhi — Cataplasmas de arroz Navara cozido em leite de ervas — nutritivas para os músculos e a pele, e apreciadas como terapia rejuvenescedora.

Terapias Vasti (retenção localizada de óleo) 🌿



KATI VASTI — REGIÃO LOMBAR

Nestas terapias, óleo medicado morno é retido, durante um tempo definido, dentro de um anel de massa de ervas colocado sobre uma zona específica, ou administrado sob a forma de enema medicado.

- Kativasti — Para a região lombar; tradicionalmente usado para rigidez, problemas discais e ciática.
- Greevavasti — Para o pescoço e a região cervical; tradicionalmente usado para rigidez cervical, espasmos e tensão associada ao trabalho sentado.
- Januvasti — Para os joelhos; tradicionalmente usado para osteoartrose e problemas do joelho.
- Urovasti — Para o peito; tradicionalmente usado para apoiar o coração e os pulmões e aliviar o desconforto respiratório.

- Matravasti — Um enema suave de óleo medicado para pacificar Vata; adequado a todas as idades e útil no desconforto lombar.
- Kashayavasti — Um enema de decocção medicada e um procedimento central do Panchakarma; tradicionalmente usado em condições neuromusculares.

Cuidados oculares, ORL, orais & faciais 🌿



MUKHA ABHYANGA — TERAPIA FACIAL

- Netradhara — Uma lavagem ocular purificadora com líquidos medicados; suavizante para olhos cansados e fatigados.
- Netratharpanam — Ghee medicado retido em torno dos olhos dentro de um anel de massa de ervas — uma terapia nutritiva tradicionalmente usada para fortalecer os olhos e apoiar a visão.

- Karnapoornam — Gotas medicadas mornas retidas no ouvido; tradicionalmente usadas para a saúde auditiva e queixas relacionadas.
- Nasyam — Óleos ou pós medicados administrados pelas vias nasais, com massagem da cabeça, do pescoço e dos ombros; tradicionalmente usado para sinusite, enxaqueca e constipações crónicas.
- Dhoompanam — Inalação terapêutica de fumo medicado — um passo de limpeza que frequentemente conclui o Nasyam.
- Kavalagraham & Gandoosham — Gargarejo e retenção terapêuticos de óleo na boca para a saúde oral; tradicionalmente usados para fortalecer os dentes e as gengivas e refrescar a boca.
- Mukhalepam — Uma máscara facial de ervas que limpa, ilumina e rejuvenesce a pele.
- Lepam — Compressas de ervas medicadas aplicadas numa zona específica para aliviar o desconforto ou devolver o brilho à pele.



TERCEIRA PARTE

Programas de tratamento em Kairali

Os nossos programas reúnem estas terapias em planos estruturados e conduzidos por médicos. Cada um começa com uma consulta médica e inclui uma dieta personalizada e yoga e meditação diários. Recomenda-se uma estadia mínima de sete noites para os programas terapêuticos; o seu plano, as terapias e a duração podem ser ajustados à chegada, em função do seu estado de saúde.

OS SEGREDOS DE CURA DE
"KAIRALI"

Encontre o seu programa 🌿



THAKARADHARA

Não sabe por onde começar? Encontre abaixo o seu objetivo e consulte o capítulo correspondente.

SE DESEJA...	PROGRAMA · CAPÍTULO
Rejuvenescimento e desintoxicação (ou sem saber por onde começar)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
Um programa clássico de Panchakarma	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
Apoio à imunidade / check-up executivo	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

SE DESEJA...	PROGRAMA · CAPÍTULO
Apoio ao peso & ao metabolismo	Weight Management & Metabolism § 2
Apoio na diabetes & no equilíbrio da glicemia	Diabetes & Metabolic Balance § 2
Apoio à digestão & à saúde intestinal	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
Apoio à saúde do coração / à pressão arterial	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
Apoio na artrite ou nas dores articulares	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
Apoio na hérnia discal / ciática / dor de origem nervosa	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
Cuidar da espondilite / da saúde geral da coluna	Spine Care & Spondylitis § 3
Apoio na dor crónica nas costas	Chronic Back Pain Relief § 3
Apoio nas dores no pescoço / cervicais / na parte superior das costas	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
Apoio no stress, na ansiedade ou no esgotamento	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

SE DESEJA...	PROGRAMA · CAPÍTULO
Apoio ao sono / na insónia	Sleep Restoration § 4
Conhecer o apoio à reabilitação após AVC / condições neurológicas	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
Apoio na paralisia facial	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
Cuidados para a vitalidade da pele	Skin Vitality Revival § 6
Apoio na psoríase / problemas de pele crónicos	Psoriasis & Chronic Skin § 6
Apoio na sinusite ou na enxaqueca	Sinus & Migraine Relief § 7
Apoiar a asma / bronquite / respiração	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
Cuidar dos olhos cansados / da visão	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
Apoio ao equilíbrio hormonal (mulheres)	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8
Cuidados pós-natais após o parto	Postpartum Rejuvenation § 8
Cuidados de apoio durante o tratamento oncológico	Supportive Care for Cancer Patients § 9

SE DESEJA...	PROGRAMA · CAPÍTULO
Apoio na recuperação da dependência ou do vício	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
Aprofundar a prática de yoga & meditação	Kairali's Yoga & Meditation Package § 10
Aprender Ayurveda / formação profissional	Ayurveda Training Programs § 11

1 · Desintoxicação, rejuvenescimento & cuidados preventivos



O coração da experiência ayurvédica: purificar, restaurar e proteger a sua saúde.

Programa terapêutico personalizado e à medida de Kairali *Swasthya Anukūla Chikitsa*

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

Se não sabe por onde começar, comece aqui: um plano totalmente à sua medida, construído a partir da sua consulta e dos seus objetivos pessoais.

Terapia completa de rejuvenescimento & desintoxicação *Shodhanam Karma*

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

Restaura e repara os tecidos do corpo, melhora a circulação e renova a energia e a pele — um recomeço completo.

Terapia ayurvédica de desintoxicação Panchakarma *Pañchakarma*

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

A purificação clássica em cinco etapas, para uma limpeza profunda e o reequilíbrio dos doshas.

Programa ayurvédico de desintoxicação preventiva & regenerativa

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

Uma desintoxicação mais suave e preventiva, para manter a saúde e a vitalidade a longo prazo.

Terapia de reforço da imunidade & check-up executivo

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

Fortalece a imunidade e o metabolismo, a par de uma avaliação de saúde — ideal para profissionais com agendas exigentes.

2 · Peso, metabolismo, digestão & saúde do coração



Programas centrados no estilo de vida para o peso, o metabolismo, a digestão e o bem-estar cardiovascular.

Terapia de gestão do peso & metabolismo

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

Um plano à medida de dieta, yoga e terapias para apoiar uma gestão saudável do peso e do metabolismo.

Terapia para diabetes & equilíbrio metabólico

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

Apoia o equilíbrio saudável da glicemia e a função metabólica através de terapia ayurvédica e estilo de vida.

Terapia de yoga para o bem-estar digestivo & a saúde intestinal

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

Tratamento para a saúde cardiovascular & a pressão arterial

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

Apoia a saúde do coração e uma pressão arterial saudável através de terapia ayurvédica e orientação sobre o estilo de vida.

3 · Articulações, coluna & costas 🌿



JANU VASTI — JOELHO

Alívio e reabilitação direcionados para as articulações, a coluna e as costas.

Tratamento de reabilitação articular & artrite

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

Para osteoartrose, artrite reumatoide e dores articulares; combina terapias com óleos de ervas, medicação interna e movimento orientado para apoiar a mobilidade.

Tratamento de restauração dos discos vertebrais & dos nervos

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

Para problemas discais e compressão nervosa, como hérnia discal e ciática.

Tratamento da coluna & espondilite

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

Cuidados focados na espondilite e em condições da coluna relacionadas.

Tratamento de alívio da dor crónica nas costas

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

Um programa focado no alívio de dores nas costas de longa duração e na recuperação da força.

Tratamento de reabilitação do pescoço & da parte superior das costas

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

Para espondilose cervical, rigidez do pescoço e tensão associada ao trabalho sentado.

4 · Stress, sono & bem-estar mental 🌿



SHIRO ABHYANGA — TERAPIA DA CABEÇA

Recuperar a calma, a concentração e um sono reparador.

Programa integral de alívio do stress & bem-estar mental

Manas Shān̥thi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

Terapia ayurvédica, yoga, meditação e técnicas de respiração para aliviar o stress e construir uma resiliência que poderá levar para casa.

Terapia de restauração do sono

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

Um programa dedicado a apoiar um sono profundo e natural.

Programa de reequilíbrio do stress & da energia baseado em yoga

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

Um programa centrado na prática de yoga para reequilibrar a energia, acalmar o sistema nervoso e restabelecer a vitalidade.

5 · Cuidados neurológicos & reabilitação da paralisia



Cuidados reabilitativos e de apoio para o sistema nervoso.

Terapia de bem-estar & função neurológica

Majjā Poshanam Chikitsa

Neurological Wellness & Function Therapy

Cuidados de apoio para condições neurológicas e neuromusculares; nutre o sistema nervoso (majja dhatu).

Terapia de recuperação & reabilitação da paralisia

Pakshāghāta Chikitsa

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

Um programa de reabilitação estruturado para apoiar a recuperação e a mobilidade.

Terapia de paralisia facial & reabilitação nervosa

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

Cuidados focados na paralisia facial e em condições nervosas relacionadas.

6 · Saúde da pele 🌿



UDWARTHANAM — TERAPIA COM PÓS DE ERVAS

Para uma pele saudável e radiante: da vitalidade do dia a dia aos problemas crónicos.

Tratamento ayurvédico de revitalização da pele

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

Rejuvenesce e ilumina a pele e favorece um brilho natural.

Tratamento da psoríase & de problemas de pele crónicos

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

Cuidados dedicados e de mais longa duração para a psoríase e outras condições crónicas da pele.

7 · Cuidados respiratórios, dos seios nasais & dos olhos



NASYAM — TERAPIA NASAL

Alívio para a cabeça, a respiração e os sentidos.

Tratamento de alívio da sinusite & enxaqueca

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

Combina o Nasyam e terapias relacionadas para a sinusite e a enxaqueca, de casos ligeiros a crónicos.

Terapia de melhoria da respiração & saúde respiratória

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

Cuidados de apoio para asma, bronquite e bem-estar respiratório em geral.

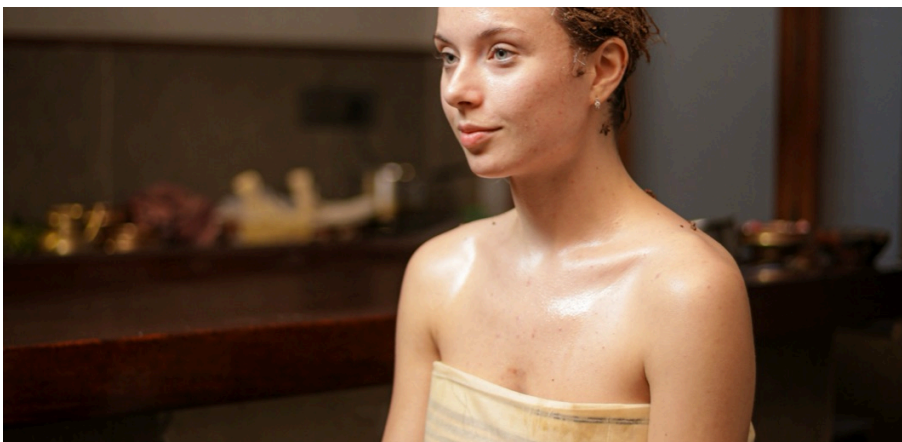
Terapia de saúde da visão & rejuvenescimento ocular

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

Alivia os olhos cansados e apoia a saúde ocular com Netradhara, Netratharpanam e terapias relacionadas.

8 · Saúde da mulher 🌿



THALAPOTHICHIL — MÁSCARA DE ERVAS PARA A CABEÇA

Cuidados concebidos em torno do bem-estar da mulher.

Terapia de equilíbrio hormonal & endócrino da mulher

Strī Swāस्थ्यam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

Apoia o equilíbrio hormonal e endócrino através de terapia ayurvédica, dieta e estilo de vida.

Terapia de rejuvenescimento pós-parto

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

Cuidados restauradores após o parto para tonificar e fortalecer o corpo,

9 · Cuidados especializados & de apoio

Cuidados especializados e estruturados para condições complexas e sensíveis.

Terapia de recuperação da dependência & saúde comportamental

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

Um programa estruturado, com supervisão médica, que combina desintoxicação, yoga, aconselhamento e orientação sobre o estilo de vida para apoiar a recuperação da dependência.

Terapia de cuidados de apoio para pacientes oncológicos

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

Cuidados ayurvédicos de apoio suaves, que visam contribuir para o conforto, a força e a qualidade de vida. São cuidados complementares: não constituem uma cura para o cancro nem substituem o tratamento oncológico, e foram concebidos para funcionar em articulação com os cuidados da equipa de oncologia que o acompanha.

10 · Programas de yoga & meditação

Programas centrados em yoga e meditação, que podem ser combinados com terapias ou realizados de forma independente. Yoga em grupo todas as manhãs e meditação orientada todas as noites acompanham cada programa de tratamento; os workshops semanais de Ayurveda e yoga e as aulas de culinária ayurvédica estão abertos a todos os pacientes.

Pacote de yoga & meditação de Kairali

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

Uma imersão cuidada em yoga, pranayama e meditação — sessões privadas de yoga ao nascer do sol e de mindfulness orientado, com uma terapia ayurvédica por dia, num ambiente com supervisão médica.

Consulte também, nos capítulos de tratamento: Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy (Capítulo 2) e Yoga-Based Stress & Energy Reset Program (Capítulo 4).

II · Programas de formação em Ayurveda 🌿

Programas de orientação educativa para quem deseja aprender e para profissionais do bem-estar, com certificados de curso emitidos pelo Kairali Institute of Panchakarma Therapies. As aulas realizam-se de segunda a sexta-feira.

Programa de Ayurveda de um dia

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

Um workshop introdutório com teoria essencial, demonstração em vídeo e um Abhyangam de 45 minutos — ideal para principiantes que procuram uma primeira abordagem ao Ayurveda.

Programa de Ayurveda de três dias

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

Um programa curto e imersivo com teoria diária, prática pessoal orientada e uma terapia premium por dia — para rejuvenescimento pessoal e uma compreensão mais profunda.

Programa de Ayurveda de uma semana

Praveena

One Week Ayurveda Program

Um curso de competências profissionais que introduz cinco terapias essenciais — concebido para terapeutas em exercício, profissionais do bem-estar e alunos dedicados.

Programa avançado de formação em Ayurveda, nível 1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

Formação intensiva que abrange anatomia aplicada, seis terapias e competências básicas de consulta, destinada a profissionais do bem-estar que desejam aprender orientação ayurvédica de base.

Programa avançado de terapeuta consultor em estilo de vida ayurvédico, nível 2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

Formação abrangente em princípios do Panchakarma, herbologia, análise da Prakriti e gestão do estilo de vida, que dá acesso a um certificado de curso emitido pelo Kairali Institute of Panchakarma Therapies. O certificado não é uma licença profissional nem uma qualificação profissional reconhecida fora do instituto.

Detalhes dos cursos e inscrições: www.kairali.guru
ou info@kairali.com.

Todos os tratamentos são realizados por médicos ayurvédicos (BAMS, Índia) e terapeutas formados, e cada programa começa com uma consulta médica à chegada, na qual o seu médico confirma o programa, as terapias e a duração mais adequados ao seu estado de saúde. Como em qualquer tratamento, os resultados variam de paciente para paciente. A lista de preços atual — em INR, USD ou EURO — está disponível em ktahv.com; pode também pedi-la ao nosso serviço de reservas.





The Ayurvedic Healing Village, Palakkad

OS SEGREDOS DE CURA DE
"KAIRALI"

Situada em 65 acres (cerca de 26 hectares) de vegetação exuberante em Palakkad, Kerala, no sopé dos Ghats Ocidentais, Kairali — The Ayurvedic Healing Village é a unidade emblemática do Kairali Ayurvedic Group. Hospital ayurvédico acreditado pela NABH, acolhe 30 villas concebidas individualmente segundo os princípios do Vaastu, onde se pratica o Ayurveda clássico.

Aqui, óleos e medicamentos tradicionais são preparados e administrados por médicos e terapeutas experientes, de uma linhagem familiar dedicada ao Ayurveda — para que se sinta relaxado, revigorado e rejuvenescido.



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite

Reconhecimento: 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 e Best Ayurveda Retreat India.

Os seus dias em Kairali 🌿



GREEVA PICHU — PESCOÇO

Para além das terapias, experiências diárias gratuitas ajudam a viver o Ayurveda. Uma semana típica inclui:

DIA	EXPERIÊNCIA GRATUITA
Segunda-feira	Visita à quinta
Terça-feira	Princípios básicos do Ayurveda, com um médico
Quarta-feira	Demonstração de culinária, com o nosso chef
Quinta-feira	Palestra sobre yoga, com um professor de yoga (e visita ao jardim de ervas)

Sexta-feira	Rotinas diárias do Ayurveda, com um médico
Sábado	Demonstração de culinária, com o nosso chef
Domingo	O que fazer e o que evitar no Ayurveda, com um médico

Meditação orientada (17:15–17:45): Respiração consciente às segundas-feiras, Meditação em caminhada às quartas-feiras e Canto do Om às sextas-feiras. É também possível organizar uma visita à nossa unidade de produção — basta pedir na recepção.





A promessa Kairali

OS SEGREDOS DE CURA DE
"KAIRALI"

Em Kairali, acreditamos que a boa saúde começa quando corpo, mente e espírito estão em paz e em harmonia. Esta convicção é o princípio fundador de cada tratamento oferecido na Healing Village. Guiados pelo conhecimento transmitido ao longo de gerações da nossa família ayurvédica, e por óleos e formulações aperfeiçoados ao longo de anos de prática, olhamos para além do sintoma imediato, com terapias que visam rejuvenescer e desintoxicar o corpo e abordar o desequilíbrio na sua origem.

Para nós, o bem-estar é mais do que saúde física — reflete-se nas suas emoções e no seu entusiasmo por viver a vida em pleno.

“Kairali — saúde através do Ayurveda desde 1908.”



O nosso universo de produtos

OS SEGREDOS DE CURA DE
"KAIRALI"

Para além da Healing Village, Kairali leva o Ayurveda ao dia a dia.

- Ayurveda tradicional — um sistema tradicional de medicina originário da Índia.
- Medicamentos ayurvédicos de fórmula própria — as formulações ayurvédicas da própria Kairali.
- Produtos orgânicos ayurvédicos de fórmula própria — a gama de formulações ayurvédicas da Kairali.
- Infusões ayurvédicas de ervas — uma alternativa à base de plantas para uma vida mais saudável.
- Kair by Kairali — cosméticos de ervas inspirados no Ayurveda.
- Livros — mais de um século de herança e tradição, em linguagem simples.

Compre online em kairaliproducts.com.



Contactos & a nossa rede

OS SEGREDOS DE CURA DE "KAIRALI"

A Healing Village 🌿

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

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

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

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

Sede do grupo 🌿

Kairali Ayurvedic Group

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

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

A nossa rede 🌿

Desde o seu primeiro centro de tratamento, aberto em Deli em 1989, os centros ayurvédicos próprios de Kairali estendem-se hoje por cinco países, a par do hospital emblemático aqui em Kerala.

Na Índia: Nova Deli (Mehrauli e Siri Fort), Gurgaon, Faridabad, Patna, Guwahati, Raipur e Vadodara.

Internacionalmente: Japão (Yokohama, e Seijyo e Minamiaoyama, em Tóquio), Maurícia (Phoenix), República Checa (Praga) e Kuwait.

Encontre o centro mais próximo em kairalicenters.com.

O Grupo Kairali online

- kairali.com — Site do grupo — a nossa origem e as nossas divisões
- ayurvedichealingvillage.com — A Healing Village — o nosso hospital ayurvédico emblemático
- kairalicenters.com — Centros ayurvédicos de ambulatório
- ayurvedafranchise.com — Oportunidades de franchising em todo o mundo
- kairaliproducts.com — A gama completa de produtos ayurvédicos
- kairbykairali.com — Cosméticos de ervas
- kairalitea.com — Infusões & chás ayurvédicos
- kairaliorganic.com — Formulações ayurvédicas
- kairali.guru — Cursos de formação em Ayurveda
- whyayurveda.org — O blog de Ayurveda de Kairali

ayurvedichealingvillage.com

Programas, médicos e como nos encontrar.

Os Segredos de Cura de “Kairali” · Edição 2.0 · Julho de 2026

Saúde através do Ayurveda · Desde 1908 · © Kairali Ayurvedic
Group

Ref. KTAHV/HSK/PT/20260925-R1 · Emitido em 25 de setembro
de 2026