



The Ayurvedic Healing Village

Секреты исцеления «Kairali»

ИЗДАНИЕ 2.0 · ИЮЛЬ 2026

Ref. КТАНВ/HSK/RU/20260925-R1 · Дата выпуска 25 сентября 2026



«Аюрведа — традиционная система медицины, зародившаяся в Индии, — наука
о жизни.»



Добро пожаловать

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ «KAIRALI»

Намасте: мы сердечно приветствуем вас в Kairali — The Ayurvedic Healing Village.

Эта брошюра — ваш спутник на время пребывания в Kairali в качестве пациента. Первая часть знакомит с вечными принципами Аюрведы — с тем, как она понимает тело, распознаёт дисбаланс и восстанавливает устойчивое здоровье. Вторая часть — путеводитель по нашим терапиям и лечебным программам, сгруппированным по целям оздоровления, чтобы вы могли быстро найти то, что подходит именно вам.

Каждая программа в Kairali начинается с личной консультации нашего аюрведического врача, который определяет вашу уникальную конституцию (Пракрити, Prakriti) и составляет план, разработанный специально для вас. Путеводитель «Найдите свою программу» в Части 3 — самое простое место для начала, а наша команда с радостью поможет вам с выбором.





Содержание

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
«KAIRALI»

Часть 1 · Понимание Аюрведы

- Значение слова «Аюрведа»
- Аюрведа вкратце
- Происхождение Аюрведы
- Восемь ветвей Аюрведы
- Диагностика в Аюрведе
- Доша, Дхату и Мала
- Тридоша — Вата, Питта и Капха
- Пракрити — ваша уникальная конституция
- Лечение в Аюрведе
- Панчакарма — пять очищающих терапий

Часть 2 · Наши аюрведические терапии

- Масляные и массажные терапии для всего тела
- Терапии Широ (голова) и Дхара
- Терапии Кижы (травяные мешочки)
- Терапии Васти (локальное удержание масла)
- Уход за глазами, ЛОР-органами, полостью рта и лицом

Часть 3 · Лечебные программы в Kairali

- Найдите свою программу — краткий путеводитель, затем одиннадцать тематических разделов

О нас

- Аюрведическая лечебная деревня
- Обещание Kairali
- Мир нашей продукции
- Контакты и наша сеть



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Понимание Аюрведы

Значение слова «Аюрведа»

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ «KAIRALI»

«Ayusho Veda: Ayurveda» Аюр (Ayur) означает «жизнь» · Веда (Veda) означает «знание». По сути, Аюрведа — это «знание, или наука, о жизни».

Аюрведа вкратце

Известная своими восстанавливающими терапиями и природными лекарственными средствами, Аюрведа остаётся неотъемлемой частью индийской философии целостной жизни и по сей день играет значимую роль в здоровом образе жизни. Уходя корнями в принципы Атхарваведы (Atharvaveda), Аюрведа стремится восстановить равновесие: она ищет глубинную причину недуга и одновременно облегчает непосредственные симптомы.

Согласно Аюрведе, здоровье — это уравновешенное состояние дош (Dosha) — трёх биоэнергий: Ваты, Питты и Капхи (Vata, Pitta, Kapha), — Агни (Agni, пищеварительного огня), дхату (Dhatu, семи тканей тела) и мал (Mala, продуктов выделения организма) в сочетании с умиротворённым состоянием души, чувств и ума. Цель этого целостного подхода двояка: заботиться о теле и восстанавливать гармонию между умом, телом и духом.

Происхождение Аюрведы 🌿

Истоки Аюрведы вплетены в историю и традицию. Считается, что это знание было передано от Господа Брахмы (Brahma) через череду мудрецов и со временем принесено человечеству ради здоровой и счастливой жизни. В письменной форме Аюрведа сохранена в классических текстах: Чарака-самхите, Сушрута-самхите и Аштанга-хридае (Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Ashtanga Hridaya) — известных вместе как Брихат-трайи (Brihatrayee, «Великая триада»), — а также в Шарнгадхара-самхите, Бхавапракаше и Мадхава-нидане (Sharangdhara Samhita, Bhavaprakasha, Madhava Nidana) — известных как Лагху-трайи (Laghutrayee, «Малая триада»). На протяжении веков эти труды были переведены на многие языки и принесли Аюрведу всему миру.

Восемь ветвей Аюрведы 🌿

Классическая Аюрведа делится на восемь ветвей, известных в совокупности как Аштанга Аюрведа (Ashtanga Ayurveda).

- Кая Чикитса (Kaya Chikitsa, общая медицина) — Сопоставимая с общей терапией (внутренними болезнями), эта ветвь занимается расстройствами всего организма и его систем — дыхательной, пищеварительной, нервной и других, — включая такие состояния, как астма, бронхит, несварение, лихорадка, геморрой и ревматические боли.
- Бала Чикитса / Каумарабхритья (Bala Chikitsa / Kaumarabhritya, педиатрия) — Питание, рост и уход за детьми.
- Граха Чикитса (Graha Chikitsa, психиатрия) — Аюрведическая психология, работающая с психосоматическими и психическими состояниями посредством сочетания диеты, йоги, медитации и мантра-терапии.
- Шалакья Чикитса (Shalakya Chikitsa, офтальмология и ЛОР) — Болезни глаз, ушей, носа, горла и головы. Ачарья Ними (Acharya Nimi) почитается как основоположник Шалакья-тантры.
- Шалья Чикитса (Shalya Chikitsa, хирургия) — Ведение состояний, требующих хирургической или парахирургической помощи, и удаление инородных тел. Сушрута (Sushruta) почитается как отец хирургии.
- Виша Чикитса / Агада Тантра (Visha Chikitsa / Agada Tantra, токсикология) — Изучение природных и искусственных ядов и противоядий к ним, включая лечение укусов и ужалений.
- Джара Чикитса / Расаяна (Jara Chikitsa / Rasayana, гериатрия и омоложение) — Наука омоложения, использующая препараты Расаяны, ценимые за их восстанавливающие, антивозрастные и антистрессовые свойства.
- Вришья Чикитса / Ваджикарана (Vrishya Chikitsa / Vajikarana, репродуктивное здоровье) — Забота о мужском и женском репродуктивном здоровье и жизненной силе.

Диагностика в Аюрведе 🌿



КАБИНЕТ ВРАЧА

Там, где современная медицина нередко работает с симптомами, Аюрведа обращается к равновесию дош (Dosha) — фундаментальных энергетических циклов организма. Любая болезнь понимается как проявление дисбаланса этих энергий, вызванного внутренними и внешними факторами.

Аюрведа утверждает, что нашей физической и психической деятельностью управляют три доши — Вата, Питта и Капха (Vata, Pitta, Kapha), — которые сами являются сочетаниями пяти элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли. Когда доши уравновешены, человек наслаждается спокойствием и благополучием; когда они нарушены — сменой сезона, малоподвижным образом жизни, старением или гормональными изменениями, — могут последовать разнообразные проблемы со здоровьем. В гармонии доши поддерживают безмятежное состояние Атмы (Atma, души), Индрий (Indriyas, чувств) и Манаса (Manas, ума).

Доша, Дхату и Мала

«Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram» — Тело основано на трёх дошах, семи дхату и трёх малах.

Доша (Dosha): энергия, регулирующая наши физические и психические процессы. Доши присутствуют во всём живом — от простейшей клетки до сложнейшего организма; их дисбаланс порождает недомогания и болезни.

Дхату (Dhatu): одна из структурных тканей тела. В равновесии дхату поддерживают рост и жизнеобеспечение организма.

Мала (Mala): один из продуктов выделения организма. Мала поддерживают естественное выведение, обеспечивая постоянное удаление отходов и их удержание в здоровых пределах.

Тридоша — Вата, Питта и Капха

Три доши (Tridosha) — Вата, Питта и Капха (Vata, Pitta, Kapha) — управляют всей физиологией организма, определяя то, как вы реагируете на окружающий мир.

Вата

Функция: управляет движением и лежит в основе всех телесных и психических процессов.

При дисбалансе: повышенная Вата может проявляться изменением цвета кожи, ослаблением живота, болью и бессонницей; пониженная Вата — сниженной активностью и замедленными рефлексам.

Питта

Функция: управляет пищеварением, температурой тела, зрением, аппетитом, интеллектом и здоровьем кожи.

При дисбалансе: повышенная Питта может проявляться чрезмерным голодом и жаждой, чувством жжения и нарушенным сном; пониженная Питта — слабым пищеварением, холодными конечностями и тусклой кожей.

Капха

Функция: управляет устойчивостью, смазкой и прочностью суставов.

При дисбалансе: повышенная Капха может проявляться вялым пищеварением, тяжестью, избыточным сном и кашлем; пониженная Капха — головокружением, сердцебиением, сухостью кожи и разболтанностью суставов.

Пракрити — ваша уникальная конституция



Пракрити (Prakruti) — это ваша индивидуальная конституция: генетический, физический и психический склад, придающий каждому человеку его неповторимый характер. Она закладывается при зачатии и определяет не только темперамент, но и физическую природу и предрасположенность к определённым состояниям. Поэтому понимание Пракрити человека необходимо для диагностики и лечения болезней — например, человек с преобладающей конституцией Вата (Vata) может быть более склонен к проблемам с суставами, таким как артрит.

Аюрведа выделяет семь основных типов Пракрити, образованных одной или несколькими дошами:

- Вата
- Питта
- Капха
- Вата–Питта
- Питта–Капха
- Вата–Капха
- Тридоша (равновесие всех трёх)

На практике конституция с одной дошей встречается редко; большинство людей представляют собой сочетание двух дош, известное как Двидошаджа Пракрити (Dwidoshaja Prakriti).

Кратко: три типа конституции

Конституция Вата: как правило, худощавое телосложение, сухая кожа и волосы, переменчивый аппетит и склонность мёрзнуть; часто богатое воображение и чувствительность, более чуткий сон.

Конституция Питта: как правило, среднее телосложение, гладкая кожа, сильный аппетит и острая, ясная память; непереносимость жары, часто решительность и быстрота мышления.

Конституция Капха: как правило, крепкое, плотное телосложение со склонностью к набору веса, жирная кожа и густые волосы; спокойствие, уравновешенность и добродушие, крепкий, восстанавливающий сон.

Лечение в Аюрведе 🌿



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ

В Kairali каждое состояние лечится с помощью одного из трёх подходов или их сочетания.

Свастха Чикитса (Swastha Chikitsa): профилактическое лечение для здоровых, призванное укрепить иммунитет и обмен веществ посредством терапии, диеты и физических упражнений. Оно проводится главным образом через терапии Расаяна (Rasayana, омоложение) и Ваджикарана (Vajikarana).

Шамана Чикитса (Shamana Chikitsa): облегчающее лечение, успокаивающее состояние, как правило, при более лёгких недомоганиях. Оно проводится с помощью внутренних лекарственных средств, таких как таблетки и кашаямы (kashayam, травяные отвары), в два этапа: Хету Випаритам (Hetu Vipareetam), направленный на непосредственную причину, и Вьядхи Випаритам (Vyadhi Vipareetam) — целостное, пошаговое выздоровление, которое начинается и завершается полной оценкой дош.

Шодхана Чикитса (Shodhana Chikitsa): очищающее лечение, направленное и на само состояние, и на лежащий в его основе дисбаланс, с целью восстановить равновесие дош, дхату и мал. Его основная форма — Панчакарма (Panchakarma).

Панчакарма — пять очищающих терапий



БАШПА СВЕДАНА (BASHPA SWEDANA) — ТРАВЯНАЯ ПАРОВАЯ ВАННА

Панчакарма (Panchakarma) — одно из древнейших лечений в Аюрведе, подробно описанное в Чарака-самхите (Charaka Samhita); это полное очищение организма с помощью специально приготовленных травяных масел и лекарственных средств. Посредством пяти естественных методов очищения, поддерживающих собственные механизмы выведения организма, она восстанавливает равновесие между Ватой, Питтой и Капхой (Vata, Pitta, Kapha) и обновляет тело и ум. В Kairali Панчакарме всегда предшествуют подготовительные терапии, и на всём протяжении она проходит под руководством наших врачей.

- Вamanaм (Vamanam, лечебная рвота) — выводит избыток Капхи и накопившуюся слизь; помогает при заложенности дыхательных путей и состояниях Капхи, таких как псориаз.
- Virechanam (Virechanam, слабительная терапия) — мягкое лекарственное очищение кишечника; показано при состояниях, связанных с Питтой.
- Asthapana / Niruham Vasti (Asthapana / Niruham Vasti, клизма с отваром) — лекарственная клизма с травяным отваром при состояниях Ваты, особенно толстой кишки; помогает при боли в спине, ишиасе и проблемах с суставами.
- Anuvasana Vasti (Anuvasana Vasti, масляная клизма) — лекарственная масляная клизма при состояниях Ваты, таких как артрит и нервно-мышечные нарушения; поддерживает при запорах.
- Nasyam (Nasyam, назальное введение лекарств) — лекарственные масла, вводимые через носовые ходы для очищения каналов головы и шеи; показан при синусите, мигрени и хроническом насморке.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Наши аюрведические терапии

Эти терапии — строительные блоки наших программ. Ваш врач подберёт и объединит те из них, которые лучше всего подходят вашей конституции и целям. Здесь они сгруппированы по семействам, чтобы вам было легче с ними ознакомиться.

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ «KAIRALI»

Масляные и массажные терапии для всего тела

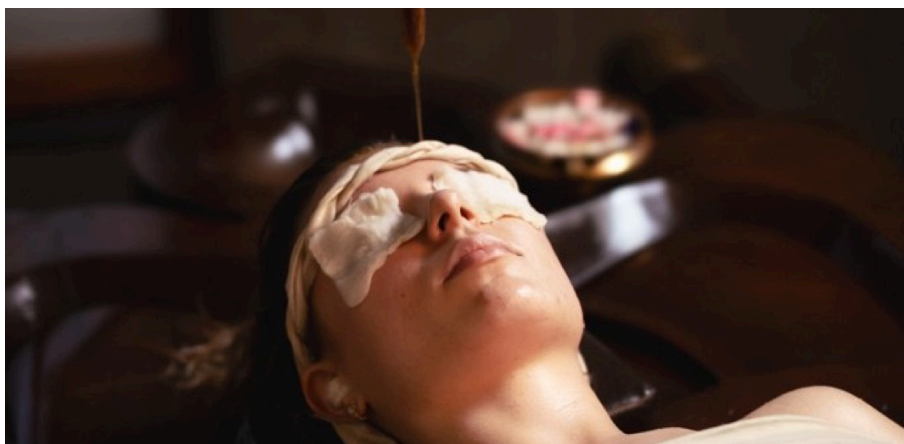


ПИЖИЧИЛ (PIZHICHIL) — ТЁПЛОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ МАСЛО

- Абхьянгам (Abhyangam) — Синхронный массаж всего тела тёплыми лекарственными маслами, выполняемый двумя массажистами на традиционном деревянном столе Дрони (Droni). Нередко первый шаг любой программы: улучшает кровообращение, сон, жизненный тонус и здоровье кожи и помогает организму адаптироваться к смене сезонов.
- Пижичил (Pizhichil) — Одна из фирменных омолаживающих терапий Kairali. Тёплое лекарственное масло непрерывно льётся на тело и мягко втирается массажными движениями — традиционно ценится при ревматических недомоганиях, боли в суставах и для общего восстановления сил.

- Удвартанам (Udwarthanam) — Бодрящий массаж сухими травяными порошками, который отшелушивает и тонизирует кожу, стимулирует кровообращение и способствует уменьшению жировых отложений.
- Удгаршанам (Udgharshanam) — Схож с Удвартанам, но выполняется влажной травяной пастой; способствует расщеплению целлюлита, укрепляет мышцы и помогает при некоторых состояниях кожи.

Терапии Широ (голова) и Дхара 🌿



ШИРОДХАРА (SHIRODHARA)

- Широдхара (Sirodhara) — Непрерывная ритмичная струя тёплого лекарственного масла, льющаяся на лоб, в то время как массажист работает с точками давления. Глубоко успокаивает — традиционно ценится при стрессе, нарушениях сна и для ясности ума.
- Такрадхара (Takradhara) — Терапия Дхара с лекарственной пахтой; ценится при стрессе, тревожности, проблемах с кожей головы и кожей тела, а также для спокойного сна.
- Дханьямала Дхара (Dhanyamala Dhara) — Согревающая струя ферментированной травяной жидкости на всё тело; традиционно применяется при скованности, ломоте и тяжести.

- Талапотичил (Thalapotichil) — Охлаждающая травяная паста, наносимая на кожу головы под тканевую повязку; традиционно применяется при бессоннице, стрессе и для здоровья волос и кожи головы.
- Шировасты (Sirovasti) — Тёплое лекарственное масло удерживается на голове в специальном колпаке в течение заданного времени — классическая терапия для нервной системы, традиционно применяемая при мигрени, проблемах в области лица и хронических состояниях головы.
- Талам (Thalam) — Лекарственная паста, удерживаемая на макушке; традиционно применяется при нарушениях сна, головной боли и состояниях головы и органов чувств.

Терапии Кижы (травяные мешочки) 🌿



ПИНДА СВЕДА (PINDA SWEDA) — ТЕРАПИЯ ТРАВЯНЫМИ МЕШОЧКАМИ

Кижы (Kizhi, произносится «ки-жи») — это тёплые травяные мешочки, которыми прорабатывают всё тело. Разные наполнители служат разным целям.

- Элакижи (Elakizhi, Patra Pinda Sweda) — Мешочки с лекарственными листьями, разогретые в масле; поддерживают кровообращение и снимают скованность, одновременно очищая и тонизируя кожу.
- Подикижи (Podikizhi) — Мешочки с травяными порошками; ценятся при мышечных спазмах и скованности мышц и суставов.

- Манджалкижи (Manjalkizhi) — Мешочки с куркумой и травами; традиционно применяются для уменьшения воспаления и дискомфорта в суставах.
- Нарангакижи (Narangakizhi) — Мешочки с лимоном, травами и маслом; традиционно применяются при скованности, «замороженном плече» и различных болях.
- Муттакижи (Muttakizhi) — Мешочки, приготовленные с яйцом; традиционно применяются при мышечной слабости и некоторых нервно-мышечных нарушениях.
- Маналкижи (Manalkizhi) — Разогретые мешочки с чистым песком и каменной солью; традиционно применяются при скованности, отёках и ревматическом дискомфорте.
- Кадикижи (Kadikizhi) — Терапия травяными мешочками на пару; традиционно применяется при скованности и проблемах с весом.
- Наваракижи (Navarakizhi) — Мешочки с рисом Навара (Navara), сваренным в травяном молоке, — питают мышцы и кожу и высоко ценятся как омолаживающая терапия.

Терапии Вasti (локальное удержание масла)



КАТИ ВАСТИ (KATI VASTI) — ПОЯСНИЦА

В этих терапиях тёплое лекарственное масло удерживается в течение заданного времени в «ванночке» из травяного теста над определённой областью тела либо вводится в виде лекарственной клизмы.

- Кативасти (Kativasti) — Для поясницы; традиционно применяется при скованности, проблемах с межпозвоновыми дисками и ишиасе.
- Гривавасти (Greevavasti) — Для шеи и шейного отдела; традиционно применяется при скованности шеи, спазмах и напряжении от сидячей работы.

- Джанувасти (Januvasti) — Для коленей; традиционно применяется при остеоартрите и проблемах с коленями.
- Уровасти (Urovasti) — Для грудной клетки; традиционно применяется для поддержки сердца и лёгких и облегчения дыхательного дискомфорта.
- Матравасти (Matravasti) — Мягкая клизма с лекарственным маслом для успокоения Ваты (Vata); подходит для любого возраста и помогает при дискомфорте в спине.
- Кашаявасти (Kashayavasti) — Лекарственная клизма с травяным отваром и одна из основных процедур Панчакармы (Panchakarma); традиционно применяется при нервно-мышечных состояниях.

Уход за глазами, ЛОР-органами, полостью рта и лицом



МУКХА АБХЬЯНГА (МУКХА АВНУАНГА) — ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛИЦА

- Нетрадхара (Netradhara) — Очищающее промывание глаз лекарственными жидкостями; успокаивает усталые, напряжённые глаза.
- Нетратарпанам (Netratharpanam) — Лекарственное топлёное масло (гхи), удерживаемое вокруг глаз в травяной «ванночке», — питающая терапия, традиционно применяемая для укрепления глаз и поддержки зрения.
- Карнапуранам (Karnapoornam) — Тёплые лекарственные капли, удерживаемые в ухе; традиционно применяется для здоровья ушей и при связанных с ними проблемах.

- Насьям (Nasyam) — Лекарственные масла или порошки, вводимые через носовые ходы, с массажем головы, шеи и плеч; традиционно применяется при синусите, мигрени и хроническом насморке.
- Дхумапанам (Dhoopanam) — Лечебная ингаляция лекарственным дымом — очищающий этап, которым часто завершается Насьям.
- Кавалаграхам и Гандушам (Kavalagraham & Gandoosham) — Лечебное полоскание и удержание масла во рту для здоровья полости рта; традиционно применяются для укрепления зубов и дёсен и свежести дыхания.
- Мукхалепам (Mukhalepam) — Травяная маска для лица, которая очищает, осветляет и омолаживает кожу.
- Лепам (Lepam) — Лекарственные травяные аппликации на определённую область для облегчения дискомфорта или восстановления сияния кожи.



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Лечебные программы в Kairali

Наши программы объединяют эти терапии в структурированные планы под руководством врача. Каждая начинается с консультации врача и включает индивидуальную диету, а также ежедневные занятия йогой и медитацией. Для терапевтических программ рекомендуется пребывание не менее семи ночей; ваш план, терапии и продолжительность могут быть скорректированы по прибытии с учётом состояния вашего здоровья.

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
«KAIRALI»

Найдите свою программу 🌿



ТАКРАДХАРА (THAKARADHARA)

Не знаете, с чего начать? Найдите ниже свою цель и перейдите к соответствующему разделу.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ...	ПРОГРАММА · РАЗДЕЛ
Омоложение и детокс (или не знаете, с чего начать)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
Классическая программа Панчакармы	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
Поддержка иммунитета / оценка здоровья для руководителей	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ...	ПРОГРАММА · РАЗДЕЛ
Поддержка в вопросах веса и обмена веществ	Weight Management & Metabolism § 2
Поддержка при диабете и для баланса сахара в крови	Diabetes & Metabolic Balance § 2
Поддержка пищеварения и здоровья кишечника	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
Поддержка здоровья сердца / артериального давления	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
Поддержка при артрите или боли в суставах	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
Поддержка при грыже диска / ишиасе / невралгической боли	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
Позаботиться о спондилите / здоровье позвоночника в целом	Spine Care & Spondylitis § 3
Поддержка при хронической боли в спине	Chronic Back Pain Relief § 3
Поддержка при боли в шее / шейном отделе / верхней части спины	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
Поддержка при стрессе, тревожности или выгорании	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ...	ПРОГРАММА · РАЗДЕЛ
Поддержка при нарушениях сна / бессоннице	Sleep Restoration § 4
Возможности поддержки при реабилитации после инсульта / неврологических состояниях	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
Поддержка при параличе лицевого нерва	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
Уход для поддержания жизненной силы кожи	Skin Vitality Revival § 6
Поддержка при псориазе / хронических заболеваниях кожи	Psoriasis & Chronic Skin § 6
Поддержка при синусите или мигрени	Sinus & Migraine Relief § 7
Поддержку при астме / бронхите / затруднённом дыхании	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
Позаботиться об усталых глазах / зрении	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
Поддержка гормонального баланса (для женщин)	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ...	ПРОГРАММА · РАЗДЕЛ
Уход после родов	Postpartum Rejuvenation § 8
Поддерживающий уход во время лечения онкологического заболевания	Supportive Care for Cancer Patients § 9
Поддержка при восстановлении после зависимости	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
Углубить практику йоги и медитации	Kairali's Yoga & Meditation Package § 10
Изучить Аюрведу / пройти профессиональное обучение	Ayurveda Training Programs § 11

1 · Детоксикация, омоложение и профилактика



Сердце аюрведического опыта: очистить, восстановить и защитить ваше здоровье.

Индивидуальная программа исцеления Kairali

Swasthya Anukūla Chikitsa

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

Если вы не знаете, с чего начать, начните отсюда: полностью индивидуальный план, построенный вокруг вашей консультации и личных целей.

Полное омоложение и детоксикация

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

Восстанавливает и обновляет ткани организма, улучшает кровообращение, возвращает энергию и здоровье кожи — полная перезагрузка.

Аюрведическая детоксикация Панчакарма

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

Классическое пятиступенчатое очищение для глубокой детоксикации и восстановления равновесия дош.

Профилактическая и регенеративная аюрведическая детокс-программа

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

Более мягкая профилактическая детоксикация для поддержания долгосрочного здоровья и жизненного тонуса.

Укрепление иммунитета и оценка здоровья для руководителей

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

Укрепляет иммунитет и обмен веществ наряду с оценкой состояния здоровья — идеально для занятых профессионалов.

2 · Вес, обмен веществ, пищеварение и здоровье сердца



Программы, ориентированные на образ жизни: вес, обмен веществ, пищеварение и сердечно-сосудистое благополучие.

Контроль веса и обмена веществ

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

Индивидуальный план диеты, йоги и терапий для поддержки здорового контроля веса и обмена веществ.

Диабет и метаболический баланс

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

Поддерживает здоровый баланс сахара в крови и обменные функции посредством аюрведической терапии и образа жизни.

Йога-терапия для здорового пищеварения и кишечника

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

Восстанавливает силу пищеварения (Агни, Agni) и здоровье кишечника посредством терапии, диеты и йоги.

Здоровье сердечно-сосудистой системы и артериальное давление

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

Поддерживает здоровье сердца и нормальное артериальное давление посредством аюрведической терапии и рекомендаций по образу жизни.

3 · Суставы, позвоночник и спина 🌿



ДЖАНУ ВАСТИ (JANU VASTI) — КОЛЕНИ

Целенаправленное облегчение и реабилитация для суставов, позвоночника и спины.

Реабилитация суставов и лечение артрита

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

При остеоартрите, ревматоидном артрите и боли в суставах; сочетает терапии травяными маслами с внутренними лекарственными средствами и движением под контролем специалиста для поддержки подвижности.

Восстановление межпозвонковых дисков и нервов

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

При проблемах с дисками и сдавлении нервов, таких как грыжа диска и ишиас.

Уход за позвоночником и лечение спондилита

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

Целенаправленный уход при спондилите и связанных с ним состояниях позвоночника.

Облегчение хронической боли в спине

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

Целенаправленная программа для облегчения длительной боли в спине и восстановления силы.

Реабилитация шеи и верхней части спины

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

При шейном спондилёзе, скованности шеи и напряжении от сидячей работы.

4 · Стресс, сон и психическое благополучие



ШИРО АБХЬЯНГА (SHIRO ABHYANGA) — ТЕРАПИЯ ГОЛОВЫ

Вернуть спокойствие, сосредоточенность и восстанавливающий сон.

Комплексное снятие стресса и психическое благополучие

Manas Shān̥thi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

Аюрведическая терапия, йога, медитация и дыхательные техники, чтобы снять стресс и выработать устойчивость, которую вы сможете взять с собой домой.

Восстановление сна

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

Специальная программа для поддержки глубокого, естественного сна.

Йога-программа перезагрузки при стрессе и упадке энергии

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

Программа с акцентом на йогу для восстановления баланса энергии, успокоения нервной системы и возвращения жизненных сил.

5 · Неврологический уход и реабилитация после паралича



Реабилитационный, поддерживающий уход для нервной системы.

Неврологическое благополучие и функция нервной системы

Majjā Poshanam Chikitsa

Neurological Wellness & Function Therapy

Поддерживающий уход при неврологических и нервно-мышечных состояниях; питает нервную систему (маджджа дхату, majja dhatu).

Восстановление и реабилитация после паралича

Pakshāghāta Chikitsa

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

Структурированная реабилитационная программа для поддержки восстановления и подвижности.

Паралич лицевого нерва и реабилитация нервов

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

Целенаправленный уход при параличе лицевого нерва и связанных с ним состояниях нервов.

6 · Здоровье кожи 🌿



УДВАРТАНАМ (UDWARTHANAM) — ТЕРАПИЯ ТРАВЯНЫМИ ПОРОШКАМИ

Для здоровой, сияющей кожи: от повседневного тонуса до хронических проблем.

Аюрведическое восстановление жизненной силы кожи

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

Омолаживает и осветляет кожу, поддерживает её естественное сияние.

Псориаз и хронические заболевания кожи

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

Специализированный, более длительный уход при псориазе и других хронических заболеваниях кожи.

7 · Дыхательная система, синусы и глаза 🌿



НАСЬЯМ (NASYAM) — НАЗАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Облегчение для головы, дыхания и органов чувств.

Облегчение синусита и мигрени

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

Сочетает Насьям (Nasyam) и родственные терапии при синусите и мигрени — от лёгких до хронических случаев.

Улучшение дыхания и здоровье дыхательной системы

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

Поддерживающий уход при астме, бронхите и для общего здоровья дыхательной системы.

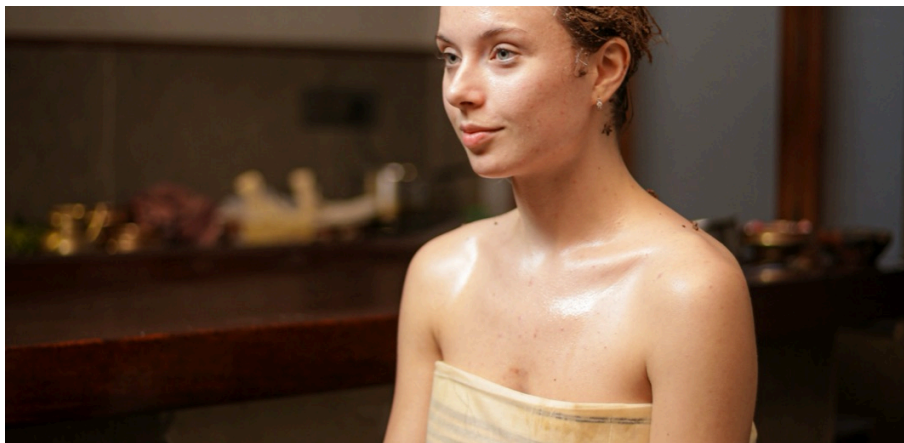
Здоровье зрения и омоложение глаз

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

Успокаивает усталые глаза и поддерживает здоровье глаз с помощью Нетрадхары, Нетратарпанам (Netradhara, Netratharpanam) и родственных терапий.

8 · Женское здоровье 🌿



ТАЛАПОТИЧИЛ (THALAPOTICHIL) — ТРАВЯНАЯ МАСКА ДЛЯ ГОЛОВЫ

Уход, созданный с заботой о женском благополучии.

Гормональный и эндокринный баланс женщины

Strī Swāस्थ्यam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

Поддерживает гормональный и эндокринный баланс посредством аюрведической терапии, диеты и образа жизни.

Восстановление после родов

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

Восстанавливающий уход после родов для тонуса и укрепления тела, с рекомендациями по диете и режиму.

9 · Специализированный и поддерживающий уход



Специализированный, структурированный уход при сложных и деликатных состояниях.

Восстановление после зависимости и поведенческое здоровье

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

Структурированная программа под медицинским наблюдением, сочетающая детоксикацию, йогу, консультирование и рекомендации по образу жизни для поддержки восстановления после зависимости.

Поддерживающая терапия для онкологических пациентов

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

Бережный поддерживающий аюрведический уход, призванный помочь с самочувствием, силами и качеством жизни. Это дополнительный уход: он не является средством излечения рака и не заменяет онкологическое лечение; он предназначен для применения параллельно с лечением, которое проводит ваша лечащая онкологическая команда.

10 · Программы йоги и медитации 🌿

Программы с акцентом на йогу и медитацию, которые можно сочетать с терапиями или проходить отдельно. Групповая йога каждое утро и медитация под руководством инструктора каждый вечер сопровождают каждую лечебную программу; еженедельные семинары по Аюрведе и йоге, а также мастер-классы аюрведической кулинарии открыты для всех пациентов.

Пакет йоги и медитации Kairali

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

Тщательно составленное погружение в йогу, пранаяму (pranayama) и медитацию — индивидуальная йога на рассвете и индивидуальная практика осознанности под руководством инструктора, с одной аюрведической терапией каждый день, под медицинским наблюдением.

См. также в лечебных разделах: Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy (Раздел 2) и Yoga-Based Stress & Energy Reset Program (Раздел 4).

11 · Программы обучения Аюрведе 🌿

Образовательные программы для начинающих и специалистов в области здоровья и благополучия; сертификаты о прохождении курса выдаёт Kairali Institute of Panchakarma Therapies. Занятия проходят с понедельника по пятницу.

Однодневная программа по Аюрведе

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

Вводный семинар с основами теории, видеодемонстрацией и 45-минутным Абхьянгамом (Abhyangam) — идеально для новичков, желающих познакомиться с Аюрведой.

Трёхдневная программа по Аюрведе

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

Короткая программа с погружением: ежедневная теория, самостоятельная практика под руководством и одна премиальная терапия в день — для личного восстановления и более глубокого понимания.

Недельная программа по Аюрведе

Praveena

One Week Ayurveda Program

Курс профессиональных навыков, знакомящий с пятью основными терапиями, — для практикующих массажистов, специалистов в области здоровья и благополучия и серьёзных учащихся.

Продвинутая программа обучения Аюрведе, уровень 1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

Интенсивная подготовка, охватывающая прикладную анатомию, шесть терапий и базовые навыки консультирования, для специалистов в области здоровья и благополучия, желающих освоить основы аюрведических рекомендаций.

Продвинутая программа «Консультант-практик по аюрведическому образу жизни», уровень 2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

Комплексное обучение принципам Панчакармы, фитотерапии, анализу Праkritи и управлению образом жизни; по окончании выдаётся сертификат о прохождении курса от Kairali Institute of Panchakarma Therapies. Сертификат не является профессиональной лицензией или признанной профессиональной квалификацией за пределами института.

Подробности о курсах и приём: www.kairali.guru
или info@kairali.com.

Все процедуры проводят аюрведические врачи (BAMS, Индия) и обученные специалисты по процедурам, и каждая программа начинается с консультации врача по прибытии, на которой ваш врач подтверждает наиболее подходящие для вашего здоровья программу, терапии и продолжительность. Как и при любом лечении, результаты у разных пациентов различаются.

Актуальный прейскурант — в INR, USD или EURO — можно скачать на ktahv.com или запросить у нашей службы бронирования.





Аюрведическая лечебная дерев- ня, Палаккад

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
«KAIRALI»

Расположенная на 65 акрах (около 26 гектаров) пышной зелени в Палаккаде, Керала, у подножия Западных Гат, Kairali — The Ayurvedic Healing Village является флагманом Kairali Ayurvedic Group. Аюрведическая больница, аккредитованная NABH, включает 30 индивидуально спроектированных вилл, построенных по принципам Васту (Vaastu), где практикуется классическая Аюрведа.

Здесь традиционные масла и лекарственные средства готовят и применяют опытные врачи и специалисты по процедурам из семейной династии, посвятившей себя Аюрведе, — чтобы вы уехали отдохнувшими, обновлёнными и полными сил.



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite

Признание: 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 и Best Ayurveda Retreat India.

Ваши дни в Kairali 🌿



ГРИВА ПИЧУ (GREEVA PICHU) — ШЕЯ

Помимо терапий, бесплатные ежедневные мероприятия помогают вам жить Аюрведой. Типичная неделя включает:

ДЕНЬ	БЕСПЛАТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
Понедельник	Посещение фермы
Вторник	Основные принципы Аюрведы, с врачом
Среда	Кулинарная демонстрация, с нашим шеф-поваром
Четверг	Лекция о йоге, с преподавателем йоги (и посещение сада лекарственных трав)

Пятница	Ежедневный распорядок в Аюрведе, с врачом
Суббота	Кулинарная демонстрация, с нашим шеф-поваром
Воскресенье	Что можно и чего нельзя в Аюрведе, с врачом

Медитация под руководством инструктора (17:15–17:45): осознанное дыхание в понедельник, медитация при ходьбе в среду и пение мантры Ом в пятницу. Также можно организовать посещение нашего производства — пожалуйста, обратитесь на стойку регистрации.





Обещание Kairali

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
«KAIRALI»

В Kairali мы верим, что хорошее здоровье начинается тогда, когда тело, ум и дух пребывают в мире и гармонии. Это убеждение — основополагающий принцип каждого лечения, предлагаемого в нашей лечебной деревне. Руководствуясь знаниями, передаваемыми из поколения в поколение в нашей аюрведической семье, и маслами и рецептурами, отточенными годами практики, мы смотрим глубже непосредственного симптома и применяем терапии, направленные на омоложение и детоксикацию организма и на работу с дисбалансом у его истока.

Для нас благополучие — это больше, чем физическое здоровье: оно отражается в ваших эмоциях и в вашем стремлении жить полной жизнью.

«Kairali — здоровье через Аюрведу с 1908 года».



Мир нашей продукции

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
«KAIRALI»

За пределами лечебной деревни Kairali приносит Аюрведу в повседневную жизнь.

- Традиционная Аюрведа — традиционная система медицины, зародившаяся в Индии.
- Патентованные аюрведические лекарственные средства — собственные аюрведические формулы Kairali.
- Аюрведическая органическая продукция — линейка аюрведических формул Kairali.
- Аюрведические травяные настои — травяная альтернатива для более здоровой жизни.
- Kair by Kairali — травяная косметика, вдохновлённая Аюрведой.
- Книги — более века наследия и традиции, изложенные простым языком.

Покупайте онлайн на kairaliproductions.com.



Контакты и наша сеть

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ «KAIRALI»

Лечебная деревня 🌿

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

P.O. Olassery, Kodumbu, Palakkad Dist. – 678551, Керала, Индия

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

Эл. почта: info@kairali.com
· ayurvedichealingvillage.com

Головной офис 🌿

Kairali Ayurvedic Group

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

Тел.: +91 9555 156 156 · Эл. почта: info@kairali.com

Наша сеть 🌿

Начиная с первого лечебного центра, открытого в Дели в 1989 году, собственные аюрведические центры Kairali сегодня работают в пяти странах — наряду с флагманской больницей здесь, в Керале.

В Индии: Нью-Дели (Мехраули и Сири-Форт), Гургаон, Фаридабад, Патна, Гувахати, Райпур и Вадодара.

За рубежом: Япония (Иокогама, а также Сэйдзё и Минами-Аояма в Токио), Маврикий (Феникс), Чехия (Прага) и Кувейт.

Найдите ближайший центр на kairalicenters.com.

Группа Kairali в интернете

- kairali.com — Сайт группы — наша история и подразделения
- ayurvedichealingvillage.com — Лечебная деревня — наша флагманская аюрведическая больница
- kairalicenters.com — Аюрведические центры дневного пребывания
- ayurvedafranchise.com — Франчайзинговые возможности по всему миру
- kairaliproductions.com — Полный ассортимент аюрведической продукции
- kairbykairali.com — Травяная косметика
- kairalitea.com — Аюрведические настои и чаи
- kairaliorganic.com — Аюрведические формулы
- kairali.guru — Курсы обучения Аюрведе
- whyayurveda.org — Блог Kairali об Аюрведе

ayurvedichealingvillage.com

Программы, врачи и как с нами связаться.

Секреты исцеления «Kairali» · Издание 2.0 · июль 2026

Здоровье через Аюрведу · С 1908 года · © Kairali Ayurvedic
Group

Ref. КТАНВ/НСК/РУ/20260925-R1 · Дата выпуска 25 сентября
2026